

## ÇOCUKLARDA ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

**DİSİPLİN KAVRAMI;** Bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümü olarak tanımlanmaktadır.

**ÖZ DİSİPLİN KAVRAMI;** Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması, kuralları uygulamasıdır. Öz disiplin, insanın duygularını, isteklerini, içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir. Öz disipline sahip olmak, bir şeye karar verip onu uygulamaya koymak ve önümüze çıkan herhangi bir engelle, rahatsızlık hissine rağmen devam edebilmek demektir.

### ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ OLAN ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

- \*Kendi kararlarını kendileri verebilirler.
- \*Sorumluluk üstlenirler.
- \*Duygularını ifade edebilirler.
- \*Yeterliliklerinin farkındadırlar.
- \*Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.
- \*Planlama becerileri daha iyidir.
- \*Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendine daha fazla güvenirlir.
- \*Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- \*Yeni çözüm yollarını denemeye daha açıktırlar.
- \*Kendilerini daha çok motive edebilirler.



## ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

- Ø Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Ø Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- Ø Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır. Onu neyin incittiği, kızdırdığı ya da utandırdığı bilinmeli ve ona olan yaklaşım tarzımızda bunlara dikkat edilmelidir.
- Ø Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.
- Ø Çocuğun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin, beklentilerinizi dile getirin, ona seçme şansı tanıyın ve hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin. Sorunu onun yerine çözmektense sorunu çözmeye yardımcı olun ve bunları yaparken adil ve objektif olmaya özen gösterin.
- Ø Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.
- Ø Çocuğa soyut bilgi aktarımından (ahlak dersi vermekten, azarlamaktan) kaçınmak, bunun yerine onu olayların içine katarak somut bir şekilde yaşamasına fırsat vermek daha etkili bir yaklaşımdır.
- Ø Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.
- Ø Çocuğun yanlış bir davranışını herhangi bir nedene atfetmek çoğu zaman kolaydır, ancak işlevsel değildir. Örneğin; “gençtir olur böyle şeyler, tıpkı babası gibi ilerde düzelir” gibi sözlerin çocuğun öz disiplin geliştirmesinde herhangi bir katkısı olmaz.





Ø Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması büyük önem taşır. Tutarsızlıklar var olduğunda çocuklar anne babadan birini ötekine karşı kullanmayı öğrenir.

Ø Kurallarınız varsa nedenleriniz de olmalı ve bu nedenleri bilmek çocuğunuzun en doğal hakkı. Çocuğunuzun kuralları tartışmasını doğal karşılamalısınız. Uygun bir dille size itiraz etme hakkı tanırırsanız hem sizi daha iyi anlamasını sağlamış hem de hakkını aramasını öğretmiş olursunuz.

Ø Çocuğa bir işi yapmadığında, "ödevini yapmamışsın / yatağını toplamamışsın gibi cümleler kurulmamalı. Bunun yerine, çocuğunuzun nereden başlayacağına yardımcı olmak amaçlı "Yatağını toplar, kirli çamaşırlarını banyoya götürürsen odan temiz olacak."Ödevine sevdiğin dersten başlar, molalar vererek ilerlersen, ödevlerin birikmemiş olur böylece kendini bize ve kendine karşı daha rahat hissedebilirsin." şeklinde açıklama yapılması çocuğun ne yapacağını daha iyi anlamasına yarar.

Ø Çocuğun belirli bir hedefe ulaşma çabası yüreklendirilmelidir. (Yatağını çok güzel toplamışsın, çalışma masanı da toplarsan odan temiz olacak.) yüreklendirme, hedefe yaklaştıran adımları atmada çocukları doğru biçimde yönlendirir.

Ø Çocuğa sürekli geçmişte sergilediği hataları hatırlatmak yerine ulaşmasını istediğiniz hedef davranışlardan bahsetmeniz daha işlevseldir.

Ø Yasaklamak bir güç gösterisidir, izin vermekse sevgi. Ancak çocuk çok fazla özgürlük ve güç karşısında ne yapacağını bilemediği için sınırları ve çatıyı sizin belirlemeniz gerekir.

Ø Çocuklar büyükleri tarafından organize edilmeyi, cesaretlendirilmeyi ve gerekli olduğunda ısrar edilmesini beklerler. Çocuğa bütün kararlarında serbestlik tanıyan, her şeyi onun inisiyatifine bırakan ebeveynler sadece kural tanımayan ve başkalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayan kişiler yetiştirmekle kalmaz aynı zamanda çocuklarını gereğinden fazla sorumluluk altında bırakırlar.

