



ÇOCUKTA ÖZ- DİSİPLİN GELİŞTİRME

ÖZEL İSMAİL KAYMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Öz disiplin; bireyin ulaşmak istediği ve kendisinin seçtiği bir hedefe varmak için, yapması gerekenleri belirlemesi, bu yolda çaba göstermesi, önüne çıkan engeller için çözüm yolları üretmesi olarak tanımlanabilir.

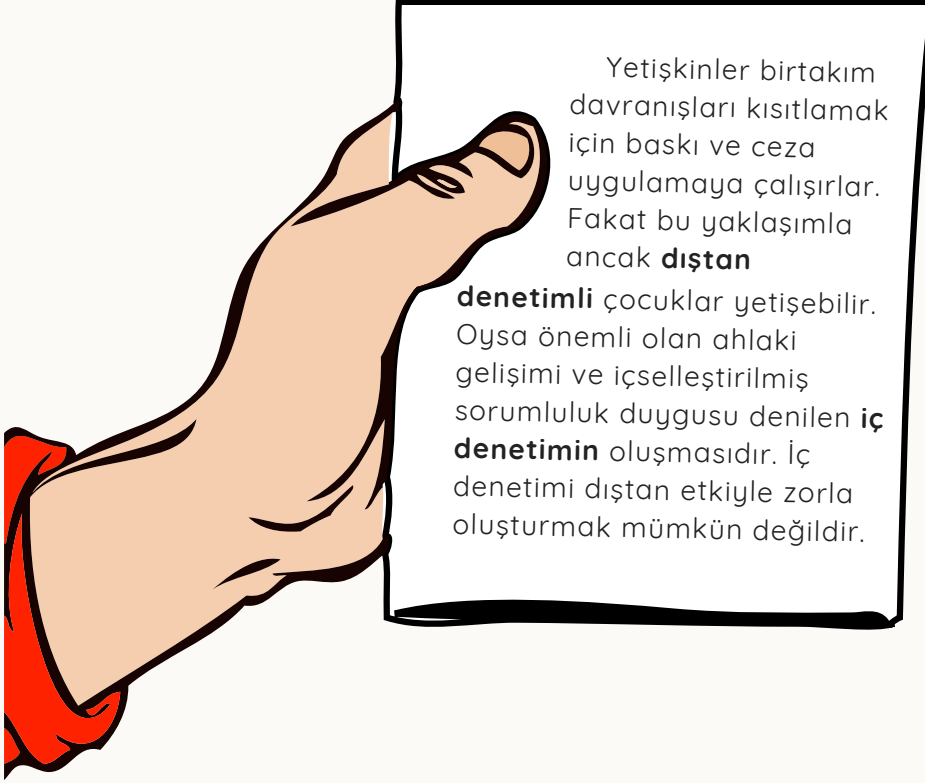
Sınır koymak ise; bireyin neyi, ne kadar, ne zaman, nerede ve ne şekilde yapabileceğinin belirlenmesidir. Sınır koymak çocukların sürekli genişleyen dünyalarında bazı endişeleri azaltmak ve öngörmek için gereklidir.

Günümüz ebeveynleri, bir çocuğu özgür kılmakla başıboş bırakmak arasındaki farkın nerede başlayıp nerede bittiğini kararlaştırmakta zorlanıyorlar. Aslında disiplin, çocuğa güvenli sınırlar çizerek yol göstermenin bir yoludur. Düşünülenin aksine disiplin katı ve sert olmayı gerektiren bir tutum değil, aksine çocuğun hayatı öğrenmesi, güvenli bir şekilde dünyayı keşfedip öğrenmesi için sevgi kadar önemlidir.

Disiplin neden gereklidir?

Hiçbir çocuk sınırları bilerek doğmaz fakat sağlıklı iletişim ve güvenli öğrenme ortamı için sınırların olması gerektiği bir gerçektir. Ebeveynlerin görevi çocuğa bu sınırları öğretmek ve zamanla öz-disiplinini edinmesine yardımcı olmaktır.

Disiplin çocuğa ihtiyacı olan sınırları çizerek toplum kurallarını, doğru davranışları ve mutlu ve yeterli bir birey olabilmesi için ihtiyacı olan özellikleri kazandırmak için önem taşımaktadır. Sevgi ve sıcak bir aile iletişimi de disipline eşlik ettiğinde, çocuğun davranışlarının ve kişiliğinin doğru yönde şekillenmesi için en ideal ortam sağlanmış olur.



Yetişkinler birtakım davranışları kısıtlamak için baskı ve ceza uygulamaya çalışırlar. Fakat bu yaklaşımla ancak **dıştan**

denetimli çocuklar yetişebilir. Oysa önemli olan ahlaki gelişimi ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen **iç denetimin** oluşmasıdır. İç denetimi dıştan etkiyle zorla oluşturmak mümkün değildir.

Çocuklarda öz disiplini sağlama yolları nelerdir?

1

Kararlılık ve Tutarlılık; çocuğun kuralların duruma göre değişmediğini ve her durumda uyması gerektiğini anlaması, bu kuralları ve kazandırılması gereken davranışları içselleştirebilmesi için koyulan sınır ve kuralların net olması, anne ve baba tarafından aynı şekilde uygulanıyor olması ve küçük esnetmeler olsa da her gün ve her ortamda geçerli olması gerekir. Çocuğun kuralı, sınır ve yanlış olan davranışı ilk seferde anlaması da beklenemez, kararlılık bu nedenle de oldukça önemlidir.

Her seferinde aynı tepki ve sınırla karşılaşan çocuk, sonunda yanlış olan davranışın yerine doğru olanı, uygulaması gereken kuralı ve aşmaması gereken sınırı öğrenir.

2

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye; sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların birçok örneğini çocuğa sunmanız ve göstermeniz gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak net fakat sinirli olmayan bir ses tonuyla "*Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki çok üzülüyor*" diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

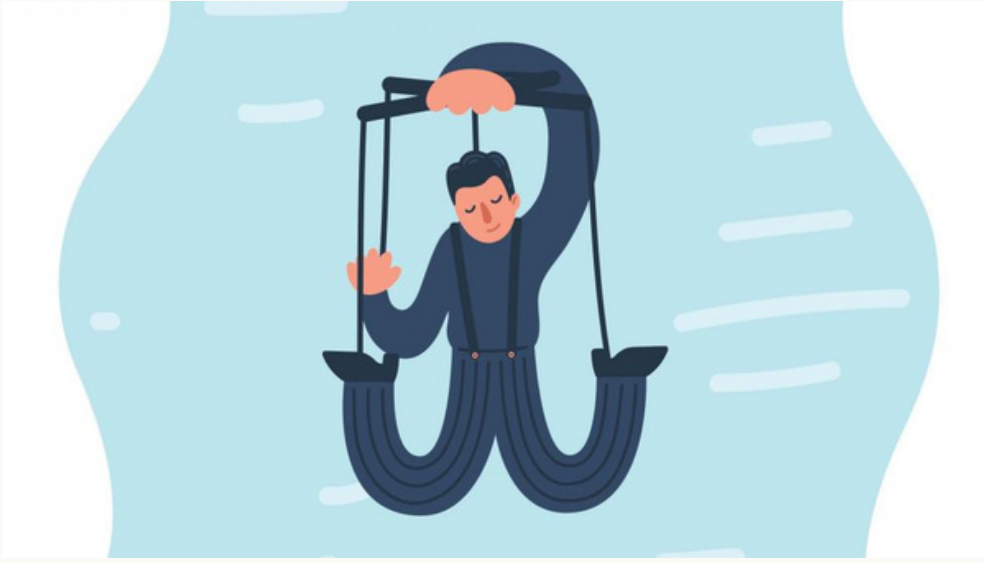
3

4

Problem davranışı anlamak; yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan birkaç günlük gözlemlerde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

5

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır. Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.



Öz-disipline sahip olan çocukların özellikleri nelerdir?

- Yeterliliklerinin farkındadırlar.
- Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.
- Planlama becerileri daha iyidir.
- Kendilerini daha çok motive edebilirler.
- Yeni çözüm yollarını denemeye daha açıktırlar.
- Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendine daha fazla güvenirlir.



Çocukta Olumlu Davranışı Geliştirmede Kuralların Belirlenmesi

Kurallar koyarken kuralların uygulanabilir ve işlevsel olmasına dikkat etmek gerekmektedir.

Kuralları koyarken çocuklarınızı da bu sürecin içine kattığınızda, ona aktif rol ve sorumluluk verdiğinizde, çocuğunuzun belirlenen kurala uyması daha kolay olacaktır.

İlk aşamada çocuğunuzun öğrenmesini istediğiniz davranışa karar veriniz. Soyut kavramlar yerine somut, belirli davranışlarla açıklamalar yapınız. Örneğin; “düzenli ol” yerine “odanı topla” ifadesi daha somut ve net bir açıklamadır. Ya da “yaramazlık yapma” yerine söz konusu davranışını, “koltukların üzerinde zıplama, düşüp bir yerine zarar gelmesinden korkuyorum” gibi bir açıklama ile ifade ediniz. Ondan ne istediğinizi söylerken, bunu nasıl yapması gerektiğini de gösterin.

Kuralları basit, anlaşılır bir dille ifade edin. “Kavga etme” yerine “Arkadaşlarıyla iyi geçin” gibi olumlu ifadeler kullanarak belirlerseniz bu onların da olumlu düşüncelerine fırsat verdiği gibi ondan beklediğiniz davranış biçimini de aklında tutacaktır.

Çocuğunuzun belirli bir hedefe varması için harcadığı çabayı önemseyin, destekleyin. Örneğin; “Bak yatağın çok güzel toplamışsın. Kirlilerini de çamaşır sepetine atarsan odan çok daha temiz olacak!” diyebilirsiniz.

Beklentilerinizi dile getirin ve hatalarını telafi etme yöntemlerini gösterin, ona yardımcı olun. Örneğin; “Kalemlerimi sana ödünç verdiğimde onları sağlam olarak yerine koymanı beklerim” (beklentileri ifade etmek), “Madem bunların ucu kırılmış, şu kalemtıraş ile onların ucunu düzeltip, yerine kaldır lütfen” (hatalarını telafi etme yöntemi).

Unutulmamalıdır ki hala bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaklardır.

Davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disiplin edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaklardır. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline geleceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştıracaktır.



Özel İsmail Kaymak İlkokulu
Rehberlik Servisi
Adres: Barbaros, Billur Sk. No:6
Merkez/Çanakkale
Telefon: (0286) 218 07 73