

ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

MART 2023

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

DİSİPLİN

Disiplin, bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümüdür.

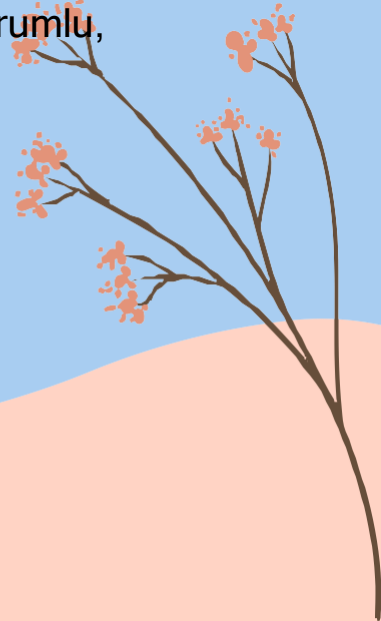
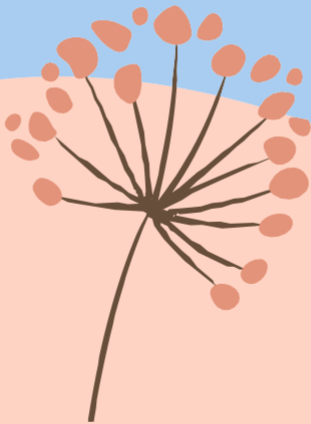
Disiplin, düzenli bir yaşam sistemidir, yapıcı ve iyi niyetli bir yardımdır, cezalandırma ile eş anlamlı değildir.

Çocuklara Disiplin Kazandırmak Dendiğinde;

- Çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek,
- Kendi kendini düzenlemesine yardımcı olmak,
- Kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasını sağlamak anlaşılmalıdır.

Çocukta disiplinin amacı ceza yoluyla çocuğu pasifleştirmek değil; kendi haklarını bilen ve diğerlerine karşı sorumlu, vicdanlı çocuklar yetiştirmektir.

Disiplinin nihai amacı ise **öz disiplinin gelişmesidir.**



ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması veya uygulamasıdır. Kısaca, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasıdır.

Öz Disiplini Yüksek Çocukların Özellikleri

- Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendine daha fazla güvenirlir.
- Amaç oluşturma ve ulaşmada farklı seçenekleri kullanabilirler, yeni çözüm yollarını denemeye daha açıktırlar.
- Planlama becerileri daha iyidir.
- Yeterliliklerinin farkındadırlar.
- Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.

Hangi çağda olursa olsun bütün öğrencilerin öz disiplin sahibi olmasının en çok arzu edilen karakter özelliğidir.

Pek çok öğrencinin akademik başarısında anahtar role sahip olan öz disiplin; not alma, okuma, zaman yönetimi gibi okulla ilgili aktiviteleri etkilemektedir.

Yeterli öz disipline sahip olmayan pek çok çocuk akranları tarafından reddedilme, zorbalığa maruz kalma ve düşük akademik başarı riski ile karşı karşıyadır.

Öz Disiplinde Amaç

Çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları ve sürekli uyarılara gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmeleridir.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Sakin ve İlgili Olun

Doğru iletişimin en basit ve en önemli kuralı sakinliktir. Yumuşak ve sakin ses tonu ile çocukla konuşmak, disiplinin temelidir. Çocuğunuza ismi ile hitap edin ve onunla konuşurken göz teması kurun.

Sevginizi İfade Edin

Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

Tutarlı Olun

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

İyi Hareketlerini Görün

Çocuğunuzun sergilediği istedik davranışları görün ve olumlu geribildirimlerde bulunun. Örneğin, 'kız kardeşine kitap okuduğun için teşekkür ederim. Bu ikimizi de mutlu etti' deyin. Bu şekilde açık geribildirim vermek "çok akıllısın" ya da "çok teşekkürler" demekten daha etkili olacaktır.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Önlem Alın

Zamanında yapılan doğru ikazlar çocuğu iyi davranışlara yöneltecektir. Örneğin; markete gitmeden önce market arabasını onun yürütmesini söyleyin. Böylece koridorlarda koşmasını önlemiş olursunuz.

Seçenek Sunun

Çocuğa iki şey arasında seçme hakkı vermek, krizi önleyecektir. Örnek olarak, 'önce çoraplarını mı, yoksa tişörtünü mü giymek istersin?' diye soru yöneltmek, "hemen giyin yoksa gidemezsin" demekten daha etkili olacaktır. Seçenek sunmak çocuğun kendi davranışlarının sorumluluğunu düşünmesine yol açacaktır.

Lütfen Deyin ve Teşekkür Edin

Cümlelerinizden bu iki sihirli kelimeyi eksik etmeyin. "Lütfen paltonu giyer misin?" ya da "Oyuncaklarını topladığın için teşekkür ederim" demek çocuğunuza iyi bir rol model olarak gösterecektir.

Cümle Kurarken "SEN" Öznesi Yerine "BEN"

Hoşnut olmayan davranışı direkt olarak söylemek yerine "ben" öznesi ile cümle kurun. "Seni şaşkın! Kirli çamaşırları sepete koymayı unutmuşsun" yerine "kirli çamaşırlarını yerde bırakmandan hoşlanmıyorum" demek doğru olur.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Gerçekçi Olun

Gereksiz ve dramatik tehditlerde bulunmayın. “Rahat durmazsan seni arabadan dışarı atacağım” ya da “uslu durmazsan bir daharestorana gelmeyeceğiz” tarzı konuşmalarda, çocuklar blöfünüzü görürler ve bu ikinci bir tartışmaya yol açar.

İtaatsizliğine Kayıtsız Kalmayın

Çocuğun itaatsiz davranışına kayıtsız kalırsanız bunu kabul edilebilir bir davranış olarak kavrayacak ve tekrar tekrar aynı şeyi deneyecektir. Çocuğun ricayı ve uyarıyı yerine getirmesini takip edin ve izleyin.

Nutuk Çekmeyin

Çocuk neyi yanlış yaptıysa bunu ona direkt olarak belirtin. Basit ve net cümleler kurun. Çocuklar kısa anlatımları akıllarında daha çok tutar. Konuşmayı uzatmayın.

Çocuklarınıza Model Olun

Özdisiplin eğitiminde de en etkili yöntem, örnek olarak öğretmektir. “Gerçekten” öğrenilenlerin çoğu, sözle, öğütle, yasakla değil, yaşanılarak öğrenilir. “Dişlerini fırçala”, “odanı toparla” gibi öğüt ve direktifler yerine, sizin kendi dişlerinizi fırçalamanız veya evinizi toplamanız çocuklarınızın bu davranışları geliştirmesinde daha etkili ve kalıcıdır.