



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Pek çok kültürde disiplin kavramı ceza verme, otorite kurma, kontrol etme kavramları ile eş anlamlı kabul edilmektedir. Ancak bu kavramlar disiplin kavramını tam olarak karşılamamaktadır.

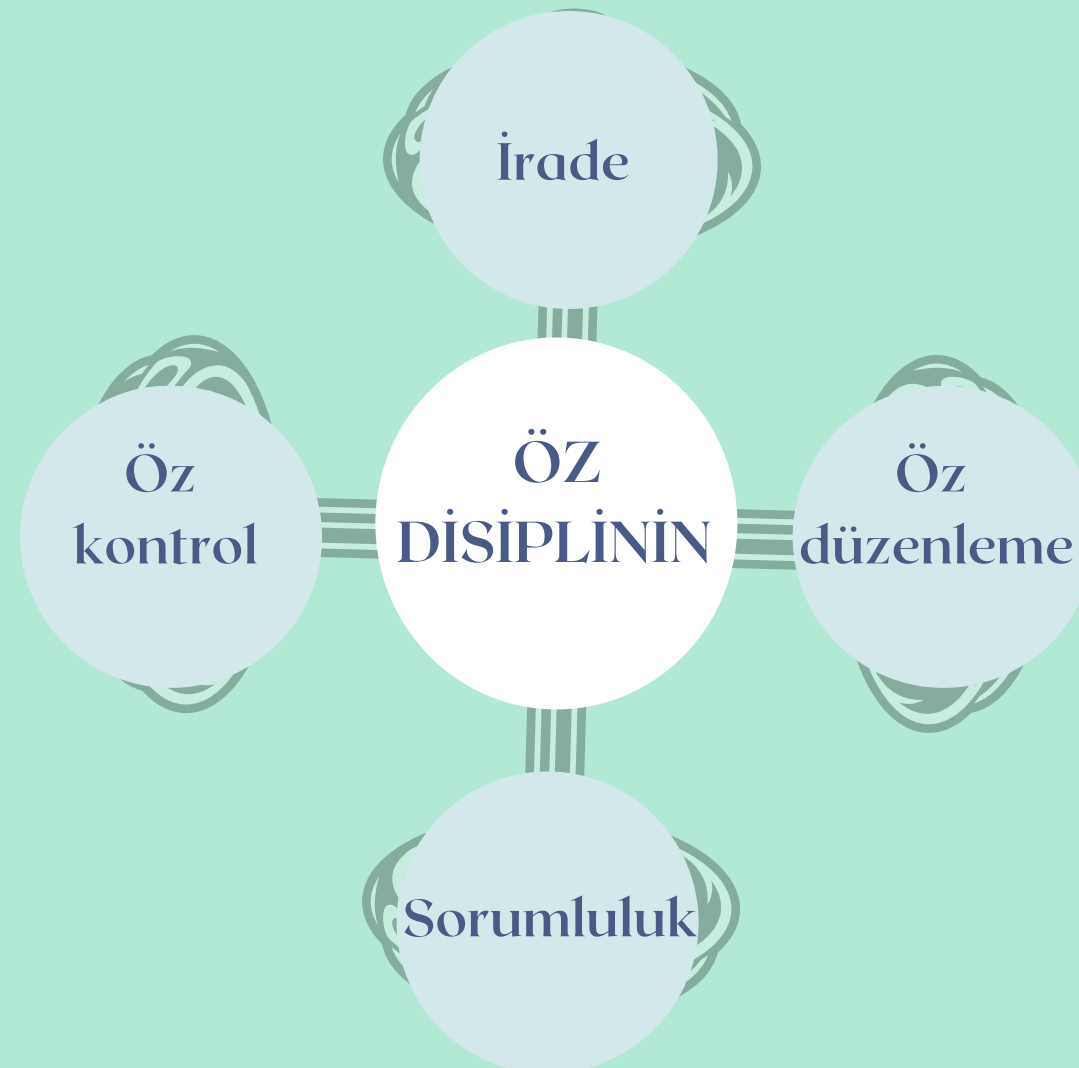
Disiplin bir problemle karşılaştığımızda yapıcı çözümler bulmak ve öğrenmeye odaklanmaktır. Disiplinin asıl amacı ise kişinin üzerinde otorite kurmak değil onun öz disiplini geliştirmektir.

Öz disiplin ise kişinin kendi belirlemiş olduğu hedeflere , sınırlara ve kurallara yönelik davranışlarını denetlemesi ve yönetmesidir.

Öz Disiplin ile ilgili kavramlar

Öz disiplin kişinin iradesine hakim olması, sorumluluklarını bilmesi, kendini kontrol edebilmesi ve davranışlarını düzenleyebilmesidir.

Yani öz disiplin bu 4 kavramın birleşiminden oluşmaktadır.



Öz Disiplinli bireylerin özellikleri

- Dinlemek,
- Talimatları takip etmek,
- Soru sormak,
- Sosyal becerileri kullanmak,
- İşbirliği yapmak,
- Kuralların nedenini anlamak ve açıklamak,
- İş ile ilgili görevleri zamanında yerine getirmek,
- Liderlik yapmak
- Etkili iletişim kurmak,
- Problemleri çözmek,
- Çözümlerin başlatmak,
- Gerçekleri duygulardan ayırmak,
- Fedakrılık yapmak / başkalarına hizmet etmek,



Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirmede velilere öneriler

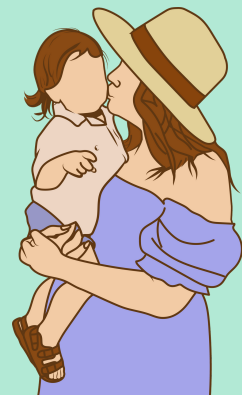


Çocuklar erken yaşlardan itibaren bağımsız, sorumluluk sahibi, mutlu, iyi uyum sağlayabilen bireyler olabilmek için öz-disiplini öğrenme ve geliştirme ihtiyacı duyar. Çünkü öz-disiplin sahibi olmayan hiçbir çocuk sorumluluklarını yerine getiremez, kendini kontrol edemez ve iradesine hakim olamaz.

Çocuklar dünyaya öz disiplin sahibi bireyler olarak gelmezler, girdikleri ortamlarda ne yapacaklarını ve nasıl davranacaklarını öğrenmek zorundadırlar. Bu davranışların öğrenildiği, çocuğun içine doğduğu ortam olan aile çocukların öz-disiplin davranışını edinmeye başladığı ilk kurumdur.

Ailenin öz-disiplinin öğrenilmesindeki rolüne dikkat çeken Bear ve Duquette (2008) ailelere şu önerilerde bulunmuştur:

- Sürekli olarak sevgi, bakım ve saygı gösterin. Çocuğunuzun kaygılarını veya sorunlarını tartışabilecekleri, ilgili bir yetişkin olun.
- Ergen çocuklarınızın sadece yanlış davranışlarına odaklanmak yerine, doğru yaptığı şeylere de dikkat edin. Doğru kararlarını fark edin ve övün.
- Kuralları ihlal etmelerinin sonuçlarına ilişkin net beklentiler belirleyin. Çocuğunuzun disiplin ederken kararlı ve tutarlı olun. Yanlış davranışların başkalarını olumsuz etkilediğini ve sorumlu davranmanın önemini vurgulayın.
- Ağır cezalardan kaçının. Fiziksel ceza, düşük düzeyde öz disiplin gelişmesine yol açar. Ayrıcalıkları veya hizmetleri geri çekmek gibi daha düşünceli ve etkili ceza biçimlerini düşünün.
- Çocuğunuz kurallarınıza meydan okuyabilir, onun endişelerini dinleyin.



Ergenlerin genellikle, kuralların yaşlarına uygunluğuyla ilgili meşru sorunları vardır. Adil ve sorumlu orta bir yol bulmaya çalışın ve mümkün olduğu sürece çocuğunuzun kurallara uydurun.



- Çocuklar büyüdükçe etkili ebeveynlik uygulamalarının değişmesi gerektiğini unutmayın.
- Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim kurun. Öğretmenlerle erken ve sıklıkla iletişim kurmak, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tutarlı kurallar belirlemelerine yardımcı olacaktır.
- Tüm çocukların ve ergenlerin bir noktada hata yaptığını unutmayın. Hata yapmak, büyümenin bir parçası ve iyi seçimlerin nasıl yapılacağını ve sorumlu bir şekilde nasıl davranılacağını öğrenmenin önemli bir yoludur.



ÖNERİLERİ UYGULARKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN NOKTALAR

- Koşulsuz saygı, destek ve bakım göstermek
- Karar verme süreçlerine ergenleri dâhil etmek
- Bireysel farklılıkların farkında olmak
- Kendi eylemlerinin sorumluluğunu almayı vurgulamak
- Onlara ergen olduklarını hatırlatmak
- Ödül ve övgü kullanmak

