

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ VELİ BÜLTENİ

Bu sayıda neler var:

- Disiplin nedir?
- Öz disiplin nedir?
- Ayın kitap önerileri
- Çocuklarda öz disiplin geliştirme yolları



DİSİPLİN NEDİR?

Disiplin, ilişkideki tüm kişileri eşit olarak bağlayan, herkes için açık ve net olan kurallar olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle disiplin, istenen ve düzenli olan davranışların kazandırılmasını amaçlayan bir yetiştirme anlayışıdır. Disiplinde amaç, kişinin öz denetimini sağlayabilmek yani kendi kendini denetleyebilme yeteneğini geliştirmektir.

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 bireyin kendisini, duygu ve düşüncelerini kontrol etmesi olarak tanımlanabilir. Öz disiplini yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğu, aynı zamanda daha mutlu, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı olduklarını gösteren çalışmalar vardır. Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlamaya ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir(Tamamen dışsal kontrolden kaynağını alan (yani veliden, öğretmenden gelen) bir motivasyon sadece geçici davranış değişikliğine yol açar. İçsel motivasyonunu, öz disiplini geliştiren bireyler hayatlarını daha iyi idare etmektedir.

Öz Disiplini Gelişmiş Bireyler

- Doğru karar alan,
- Hedefe yönelik davranışta bulunan,
- Zamanı etkin kullanabilen,
- Herhangi bir engele rağmen devam edebilen,
- Davranışın sorumluluğunu alabilen,
- Daha kolay rekabete girebilen,
- Özgüveni yüksek kişilerdir.

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.



“

*Korkudan gelen disiplin,
korku kaynağı yok olduğu
zaman kaybolur. Ama
kişinin kendi içinden gelen
disiplin hiç kaybolmaz;
kişi kendini geleceğe
adadığı sürece devam eder.*

SAVAŞÇI-Doğan
CÜCELOĞLU

”



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlama ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması.

Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.

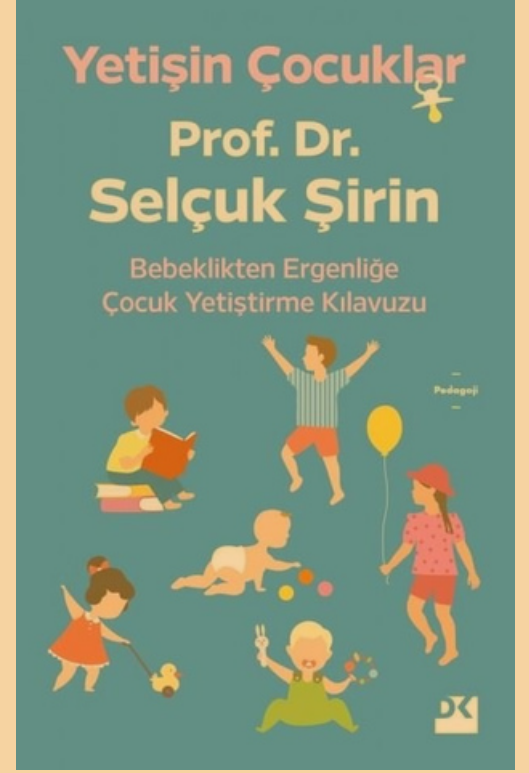
Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye; sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istemeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır.

Tutarlı olmak; 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.

Problem davranışı anlamak; yapılan iyi bir gözlemler ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemde, 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 veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. 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 görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

AYIN KİTAP ÖNERİLERİ



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI

Güvenilir bir çevre hazırlamak; doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır.

Sınırlar koymak; kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır.

Olayları önceden kontrol etmek; büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

Problem çözme becerisi kazandırmak; problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir .

Fazla müdahale etmemek; çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir. Okulöncesi ve ilkokul çocukları için yanlış davranışların uygun olmadığını anlamaları ve sakince oturmaları için bir zaman olarak düşünülebilir. Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

Gerektiğinde uzman yardımı almak; bir çok çocuk, okulöncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Ebeveyn yaşamında ayrılık veya boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.

Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

