



“ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME”

**ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRME**

VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz Disiplin/Otokontrol; kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir. Öz disiplin/Otokontrol günlük hayatı kontrol edebilmeyi sağlar ve kişi için tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ OLAN BİREYLER

- KENDİLERİNE VE BAŞKALARINA KARŞI SAYGILIDIRLAR.
- KENDİ KARARLARINI KENDİLERİ VEREBİLİRLER.
- SORUMLULUK ÜSTLENİRLER.
- DUYGULARINI İFADE EDEBİLİRLER.
- KENDİ PROBLEMLERİNİ KENDİLERİ ÇÖZEBİLİRLER.

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler kendi düşüncelerini kontrol ederler ve zihinlerinin patronu olurlar. Çevremizde bizi yaptığımız planlardan alıkoyacak, sorumluluklarımızı engelleyecek bir sürü uyarıcı mevcuttur. Kilo verme hedefi olan bir birey için tatlılar, piknik planları, kahve molaları kişiyi bu hedefini gerçekleştirecek davranışları uygulamaktan uzaklaştırabilir. Sınavda yüksek puan hedefi olan ve bunun için çalışan bir öğrenci için sevdiği grubun konseri, tv dizileri çalışma planını aksatan etkenlerdir.

Öz disiplin/Otokontrol becerisi yüksek bireyler düşüncelerini daha iyi kontrol edebildikleri için bu tarz anlık istekleri göz ardı edebilir ve mevcut planını uygulamaya devam edebilirler.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz disiplin/Otokontrol becerisi olan bireyler alışkanlıklarını kendileri için birer motivasyon kaynağına çevirebilir. Öz disiplin/otokontrol nedir, sorusundaki bir başka gizli cevap da doğru alışkanlıklara sahip olmaktır, diyebiliriz. Günlük hayatımızda farkında olmasak da yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır.

Alışkanlıkların oluşması zaman aldığı gibi, yanlış alışkanlıklarımızın terk edilmesi de zaman alacaktır.

Önemli olan bunun farkında olmak ve gerektiği şekilde davranmaktır.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler dış etkenlerin negatif etkilerinden etkilenmezler.

Bu beceri kişisel ve ruhsal gelişimi pozitif yönde destekler. Bu nedenle dışarıdan gelen olumsuz durumlarda pes etmek yerine planını revize edip hedefi doğrultusunda devam ederler.



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır. Onu neyin incittiği, kızdırdığı ya da utandırdığı bilinmeli ve ona olan yaklaşım tarzımızda bunlara dikkat edilmelidir.
- Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar. ✨
- Çocuğun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin, beklentilerinizi dile getirin, ona seçme şansını tanıyın ve hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin. Sorunu onun yerine çözmektense sorunu çözmeye yardımcı olun ve bunları yaparken adil ve objektif olmaya özen gösterin.

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- 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.
- 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.
- Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.
- 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.



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

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



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

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

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

KARARLILIK ve TUTARLILIK

Çocuğun en büyük yeteneği anne-babanın kararsızlığını çok rahat bir şekilde anlaması ve bunu kullanmasıdır.

Anne-babanın kararsızlığını anlayan çocuk sürekli onları test edecektir. 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.