



Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirme

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.

Disiplinde amaç, kişinin öz denetimini sağlayabilmek yani kendi kendini denetleyebilme yeteneğini geliştirmektir.

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

Doğan CÜCELOĞLU



Öz disiplin kavramı, kendi davranışlarının sorumluluğunu almak, uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek adına güçlü dürtüleri ertelemek ve anlık hazlardan vazgeçmekle karakterize edilir.

Öz disiplin bünyesinde irade, öz-kontrol, sorumluluk, öz düzenleme, koyulan hedefler üzerinde kararlılıkla ilerlemek gibi süreçleri barındırmaktadır.

Self Discipline



Dış disiplin için sürekli olarak dışarıdan uyarı ya da ödül almak gerekir. Verilen ceza yada ödül dıştan denetimli çocuklar yetiştirir.

Oysa önemli olan ahlaki gelişimi ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen iç denetimin oluşmasıdır.

Eğer çocuklar kendi öz disiplinini, içsel motivasyonunu sağlayabilirse birine ihtiyaç duymadan plan yapabilir, uygulayabilir ve başarıya ulaşabilirler .

Temel bir erdem ve karakter gücü olarak ifade edebileceğimiz öz-disiplin, tüm çağlarda sahip olunması arzu edilen bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Okul öncesi dönemde çocuklar; benmerkezci yapıya sahip olduklarından haz alma ve dürtü odaklıdır,

İstekleri ve yönelimleri hemen karşılanırsın isterler. bu yapılmadığında da öfke patlamaları ve zarar verici davranışları olabilir. •

Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve yoğun çaba gerektirir.

Çocukların hedefe ulaşmak için dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur.

Yaş ilerledikçe ÖZDENETİM-ÖZDİSİPLİN giderek artar.

Ailelere Öneriler

- Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye: Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır.
- Tutarlı olmak; Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.
- İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiği için emin olunmalıdır. Çocuklara kuralların nedeni izah edilmeli, beklenen davranışlar açıklanmalıdır. Kuralların nedeni izah edilmeli, beklenen davranışlar açıklanmalıdır.
- Sınırlar koymak; Her isteklerinin her zaman olamayacağını öğrenmeleri sağlanmalıdır.
- Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; Çocuklardan beklenen davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası takdir edilerek pekiştirilmelidir.
- Problem çözme becerisi kazandırmak; Kendi çözümünü bulması için fırsat verilmelidir.
- Rol-Model Olmak; Çocuklara duygularını ifade etmesi ve doğru davranış tepkileri geliştirme konusunda rol model olunmalıdır.
- Problem davranışı anlamak; Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- Olayları önceden kontrol etmek; büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar.

