



ÖZ DİSİPLİN


DİSİPLİN

Sert sözleri, otoriteyi, emirler yağdırılmasını,
sindirilmiş kitleleri çağırırsa da...

Çocuklarla ilgili düşünöldüğünde bile bir soğukluk
ve sertlik ifade etse de...

Gerçekte kalp kırmak değil, ortalığı kasıp kavurmak
değil, **sağlıklı sınırlar** koymaktır.

Çocuklarının kişiliklerini olumlu yönde geliştirerek mutlu ve kendileriyle barışık bireyler haline getirmek için anne ve babalar, onlara istenilen ve doğru olan davranışları öğretmek ve yol göstermek isterler. Bu yüzden disiplin, çocuk eğitiminin vazgeçilmez bir parçasıdır.



Çocuğun davranışlarını etkili bir biçimde ele alarak çocuğun benlik değerlerinin temelini atmak ve kişilik gelişiminde yol almasını sağlamak için aileler olumlu bir disiplin anlayışını etkili bir yöntem olarak kullanırlar.

Disiplin bazen cezayla özdeşleştirilmiş, bazen de “BASKI” ile eş anlamlı olarak tanımlanmıştır.

Oysa disiplin, bireyin iyi ve kötü (doğru ve yanlış) davranışları karşısında ciddi ve tutarlı tavır takınmaktır.

Disiplin; çocukların istenilen davranışları öğrenmelerini sağlayarak onlara sorumluluk kazandırmak ve topluma uygun bireyler olarak yetişmelerini sağlamak anlamına gelmektedir.

Disiplin, hedefler ile bunların gerçekleşmesi arasındaki köprüdür.

Disiplin", düzenli bir yaşam sistemidir.

Örneğin;

Eve giriş-çıkış saatlerinin bir düzenlenmesi

Akşam yatma saatlerinin düzenlenmesi

Televizyon izleme saatlerinin düzenlenmesi

İzlenecek programların seçilmesi

Sofraya birlikte ve hep aynı saatte oturulması

Ders çalışma düzeni oluşturulması

Bireyin kendi odasını toplaması

Eşyalarına sahip olması vb.

ailenin günlük yaşamını düzenleyen bir sistem..

Disiplinde amaç, bireye davranışlarını düzenlenmesini sağlayacak, kendini kendini yönetme yeteneğini kazandırmak olmalıdır.

Bireye kendi kendine karar verebilme yeteneğini kazandırmakla birlikte, sosyal hayatta kendisinin dışında da bir takım haklara sahip insanların olduğunu kavratmaktır.

DİSİPLİN N bireyin,

- Kuralları tanımasını ve onlara uymasını
- Sorumluluk üstlenmesini
- Haklara saygılı olmasını
- İşbirliği yapmasını
- Doğru ile yanlış ayırt etmesini
- İlişkilerde denge ve düzeni sağlamasını
- Çevreyle uyum içinde yaşamasını
- Özdenetim geliştirmesini sağlar

**Kendi üzerinde
saltanat kurmak içsel
bir disiplini
gerektirir.»**

ÇOCUKTA DISIPLİNİN AMACI

Ceza yoluyla çocuğu pasifleştirmek değil
Kendi haklarını bilen ve diğerlerine karşı
sorumlu, vicdanlı çocuklar yetiştirmektir...



Çocuklara küçük yetişkinler gibi davranırsanız, kısa zamanda, hiç bitmeyen istekleriyle sizi yönetmeye kalkarlar. Bu nedenle onlara sınırlarını öğretmek gerekir.

JOHN PEARCE

Evde ve okulda çocuğun uyması gereken bir disiplin anlayışının ve kuralların olması zorunludur.

Disiplin, çocuğun dengesi için gereklidir. Kararlı bir disiplinle yetişen çocuklar yavaş yavaş ve kendi kendine hakim olmayı öğrenirler.

KULLANDIĞIMIZ HATALI DİSİPLİN YOLLARI

- Cezalar
- Bastırıcı disiplin yolları
- Aşırı kollayıcı disiplin
- Olumsuz kıyas

KULLANDIĞIMIZ HATALI DİSİPLİN YOLLARI

□ Dengesiz disiplin

Bağırma, azarlama

Emretme, hükmetme, sertlik

Aşağılama, alay, dalga geçme

Etiketleme, ad takma

Aldatma

Tehdit, korkutma, dayak...v.b

Kıyas, ailede gözdeler ilan etme

Aşırı beklentiler

Başarılarına karşı ilgisizlik, küçümseme

Hatalarda özür dilememe

Sorumsuz davranışlar karşısında tutarsız davranma

Sevgiyi esirgeme, lütfen, teşekkür ederim gibi saygı ifadelerini esirgeme

«Kendi saldırganlığını sınırlayamayan bir baba ya da öfkesini kontrol edemeyen anne, çocuğuna ölçülu olmayı öğretemez.»

DİSİPLİN ÇEŞİTLERİ

- Dış disiplin (başkalarının koyduğu disiplin – baskıcı disiplin)
- Öz disiplin / İç disiplin (kendi kendine disiplin)

DIŞ DİŐİPLİN

- ✓ denetlemek,
- ✓ denetim altında tutmak
- ✓ düzeltmek,
- ✓ yönlendirmek,
- ✓ yönetmek,
- ✓ hizaya sokmak,
- ✓ sıkı denetim altına almak,
- ✓ sınırlamak,
- ✓ frenlemek,
- ✓ bastırmak,
- ✓ durdurmak,
- ✓ dizginlemek,

- ✓ gem vurmak,
- ✓ susturmak,
- ✓ zorlamak,
- ✓ engellemek,
- ✓ cezalandırmak,
- ✓ dayakla adam etmek,
- ✓ şiddetle azarlamak,
- ✓ ayıplamak,
- ✓ başkalarına ibret olsun diye cezalandırmak

diő disiplinin içinde yer almaktadır.

DIŞ DISIPLİNDE AMAÇ ÇOCUĞU
DENETLEMEDİR. SÜREKLİ DENETLENEREK
DISIPLİNE EDİLEN BİREYLER, SÜREKLİ
DENETLEYEN YETİŞKİNLER ARKALARINI
DÖNDÜKLERİ ZAMAN DENETİMLERİNİ
KAYBEDERLER. BAZEN DE YETİŐKİN
OTORİTENİN DAHA ÖNCE KENDİLERİNE
YASAKLADIĞI ŐEYİ ÖZELLİKLE YAPARLAR VEYA
ÇEŐİTLİ TEPKİLER GELİŞTİREBİLİRLER.

Karşı koymak,

İsyan etmek,

Öç almak,

Saldırgan davranmak,

Yalan söylemek,

Hayallere dalmak,

Umursamaz
davranmak,

Aşırı yemek /aşırı
perhiz yapmak,

Suçu başkalarına
atmak,

Kendi içine kapanmak,

Psikosomatik hastalık
belirtileri vb.

ÖZ DİSİPLİN

Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması veya uygulamasıdır.

ÖZ DİSİPLİN

Dikkat,

Organize Olma,

Planlı Hareket Etme,

Başarıya Odaklılık,

Kararlılık

gibi kişilik özelliklerini içermektedir.

Öz disiplinde amaç çocuğu **etkileyerek**,

- Kendi kendine disipline olmalarını
- Kuralları benimsemelerini
- Ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmalarını,
- Sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmelerini vb.

sağlayarak oluşabilecek sürtüşme ve problemlerin de önüne geçmektir.

DIŞ DIŐIPLINDEN FARKI , DIŞ DIŐIPLİNDE DENETİM
ODAĞI DIŐARIDAKI BİR KIŐIYKEN , ÖZ DIŐIPLİNDE
DENETİM ODAĞI KIŐİNİN KENDİSİDİR

**“Çocuk eğitiminde
teşvik, tehditten
daha iyi sonuç verir.”
İbni Sina**

Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur.

Dürtülere karşı koyabilme, 3-4 yaşlarındaki çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir. Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi artar.

Öz disiplin becerisi, çocukların oyun oynamalarından tutun da, ödev yapmalarına kadar pek çok alanda başarılı performansların temelini oluşturur.

Yapılan araştırmalar, dürtü kontrolünü iyi yapabilen çocukların, ilerleyen yıllarda akademik başarılarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Kendi davranışlarını kontrol etme becerisi insanlar arası ilişkilerde ve duygu denetiminde de önemli bir paya sahiptir. Öz disipline sahip çocuklar, yaşıtlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati yaparlar, daha fazla sorumluluk alabilirler.

Çocuklar sorumluluk almayı küçük yaşta öğrenir. Sorumluluk kişinin kendi davranışlarının veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın farkında olması ve olayın sonuçlarını üstlenmesidir.

Çocuklarımıza sorumluluk verirken, onların alamayacağı ve kaldıramayacağı türden olamamasına dikkat etmeliyiz.

Verdiğimiz sorumluluklarla, olgunluklarının farkına varmalarına sağlamalıyız.

Ebeveynlerin birinci sorumluluğu, kendi davranışlarına dikkat etmeleridir.

Küçükken sorumluluk verilmeyen bireyler, büyüdüklerinde istenilen sorumluluk bilincine sahip olamazlar.

Sorumluluk almayı öğrenen çocuklar, haklarını aramayı ve hayır diyebilmeyi de bilirler.

Çocuklarda Öz Disiplini Sağlama Yolları

Çocukların öz disiplinlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlaşılma ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Bunları sağlamak için ebeveynlerin bazı stratejiler kullanması gerekir.

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

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye;

sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. 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. Koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun zaman sürecinde pekiştirmektedir.

Tutarlı olmak;

çocuklar tutarlı bir çevrede daha iyi gelişim gösterebilirler. 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 göstermelerine neden olabilir.

İletişimde açık olmak;

kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğiinden emin olunmalıdır.

Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmanız ve göstermeniz gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sınırlı olmayan bir ses tonuyla “Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor” diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

Problem davranışı anlamak;

yapılan iyi bir gözlemle 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. Problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak;

Doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır. Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. 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.

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. Ayrıca ortamda çocuğu kışkırtan, sınırların dışına iten faktörler olup olmadığı araştırılmalıdır. Zaman zaman oynanan oyuncakları kısa süreli olarak ortadan kaldırmak, tekrar sunulduğunda sanki yeniymiş gibi ilgi çekmesine neden olacaktır. Okulöncesi dönem çocuklarının farklı oyun tiplerine ihtiyaçları olduğu göz önüne alınarak yerleşim yerini ve oyun tipini değiştirerek, gerginliği ve sıkılganlığı en önemlisi de zarar verici davranışları engellemek mümkün olmaktadır.

Sınırlar koymak;

Ebeveynler de çocuklar da karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler. 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. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler. Çünkü çoğu kurallar, çocukların kolaylıkla unutacakları kadar gereksiz ve şaşırtıcı olabilir.

Problem çözüme 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 gözleendiğinde, 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.

Gerektiğinde uzman yardımı almak;

Çocuklar, okul öncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Bazı çocuklar 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 önlenebilmektedir.

Çocukların istediği her Őey hemen o anda olmak zorunda değildir.

“Sıkıldım. Canım dondurma yemek istiyor.” gibi talepte bulunan bir çocuğa yeter ki ağlamasın, üzülmesin diye hemen istediği Őeyi verirsek dürtülerini ertelemeyi öğrenmesi için bir ortam yaratmamış oluruz.

Uzun saatler çalışan ve çocuklarıyla yeterince vakit geçiremediğini düşünen ebeveynlerin vicdanlarını rahatlatmak adına çocuklarının bir dediğini iki etmediğini sıklıkla görmekteyiz.

Anne babalar, her an çocuklarının taleplerini karşılamak için uygun olmayabilirler. Bu tür bir durumda, “İşlerimi bitirmem için 15 dakika daha bekleyebilirsen sana dondurma hazırlayabilirim” gibi net bir zaman limiti verebileceğimiz bir cevap doğrultusunda çocuklar kendilerini denetleme becerilerini geliştirebilirler.

Çocuklarla kurallı oyunlar oynamak dürtü kontrolünün öğrenilmesinde önemli bir yere sahiptir. Örneğin, çocuk kendi sırası gelmeden oynayamaz, ya da kendi istediği kadar değil de attığı zar sayısı kadar ilerleyebilir.

Çocuğun attığı her adıma karışsanız davranışlarını nasıl düzenleyeceğini öğrenemezler. Çocuğa karışmadan, ama yardıma ihtiyacı olduğunu hissettiğiniz anlarda müdahalede bulunarak davranışlarını organize etmesine yardımcı olabilirsiniz.

Son olarak unutmamalıyız ki, dürtü kontrolü yapamayan çocuklara bağırarak, vurmaya, ağır cezalar vermek onlara öz disiplin becerisini kazandırtmaz.

Sürekli “Düzenli davranmayı beceremiyorsun” mesajını alan çocuk zamanla ailenin veya sınıfın söz dinlemeyen, yaramaz çocuğı olduğunu kabullenirse, ileride bunu değıştirmek için hiçbir çaba harcamayabilir ve düşük okul başarısı, kötü insan ilişkileri ve suça giden bir döngü oluşabilir.

İnsan, ya disipline girmenin ya da pişmanlığın acısını çekmek zorundadır. Ama disiplinin acısı hafif, başarısı büyük; pişmanlığın ise, sonucu başarısızlık, acısı da ağırdır.

Jim Rohn



TEŞEKKÜRLER...