



Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirme Veli Bülteni



Öz Disiplin Nedir ve Öz Disiplin Sağlamanın Yararları Nelerdir?

Öz Disiplin ; kişinin kendini örgütlemesi, öz kontrolünü sağlaması ve sorumluluklarını yerine getirerek ; hareketlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade etmektedir. Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi giderek artar. Öz disipline sahip olan çocuklar, yaşıtlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.

Çocuğa Öz Disiplinin Kazandırılması İçin Yapılması Gerekenler ?

Çocuğa öz disiplin kazandırabilmek için yapılması gerekenler şöyle sıralanabilir; çocuğa koşulsuz sevgi göstermek, tutarlı davranışlar sergilemek, iletişime açık olmak, problem davranışı anlamak, çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak, güvenilir bir ortam hazırlamak, olayları önceden kontrol etmek ve problem çözme becerisi kazandırmak, çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak ,müdahaleci olmamak, gerektiğinde uzman yardımı almaktır.

Öz Disiplin Sağlamanın Yararları

Çocuğun öz disiplin kazanması onu tembellikten ,korkudan ve kötü alışkanlıklardan korumakla birlikte; görev ve sorumluluklarını daha kolay yerine getirebilmesini, zaman yönetimini sağlayabilmesini, akademik başarısının artmasını sağlar. Bunun yanında dikkat becerisini geliştirmesi,sağlıklı yeme alışkanlıkları edinmesini sağlar.



Koşulsuz Sevgi Göstermek

Eğer bir çocuk anne ve babası tarafından (ebeveyn) koşulsuz yani herhangi bir nedene bağlı kalmadan sevgi gördüğünü hissederse , anne babasını memnun etmek için istendik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze at bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.



Problem Davranışı Anlamak

Davranış gerçekleşmeden yapılacak olan bir gözlemle ebeveynler (anne-baba) çocuklarının problem davranışının tam olarak neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilen gözlem anne , babaya davranış hakkında ipucu verebilmektedir. Davranışın ne zaman , nerede, hangi koşullar altında gerçekleştirildiği gözlem yapılırken dikkate alınmalıdır.

Tutarlı Davranışlar Sergilemek

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birli-ğinde 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.

Olayları Önceden Kontrol Etmek

Ebeveyn yani anne ve baba olaylar gerçekleşmeden önce aktif bir denetleyici olmalıdırlarÇünkü çocuklar ebeveynlerin rehberliğine ve onlara öncülük etmelerine ihtiyaç duyarlar.

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. Bu noktada çocuk ve anne baba arasındaki sınırlar da devreye girmektedir. Çocuğa bazı konuların tartışmaya kapalı olduğunun açıklanması gerekebilir.

Müdahaleci Olmamak

Çocukların hatalı veya zarar verici davranışı gözlemlendiğinde verilecek en iyi tepki ; aşırı tepki vermemektir. Cezalandırmak, azarlamak kesinlikle uygun tutum ve davranışlar arasına girmemektedir. Bu tarz durumlarda çocuk oyun alanından veya problem davranışın gerçekleştiği ortamdan uzaklaştırılabilir veya kısa bir ara verip onu oyundan ya da problem davranışın gerçekleştiği ortamdan alıp ; sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir.

İletişimde Açık Olmak

İletişimde kullanılan kelimelerin ve jest-mimiklerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Örneğin; bşr problem davranışa ; göz kontağı kurularak, net ama sinirli olmayan ses tonuyla 'Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum, görüyorsun ki çok üzülüyor şeklinde açıklamak yerinde bir davranış olacaktır.

Çocukların Kendilerini İyi Hissetmesini Sağlamak

Olulu davranışları karşısında teşekkür edilmeli, çocuk olumlu davranışları karşısında takdir edilmeli ,ona ne kadar iyi bir iş yaptığı aktarılmalı, ona zaman ayrılmalıdır. Böylece çocuk olumlu davranışını tekrar etmek isteyecektir. Ayrıca olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak; çocuğun bu davranışın ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Uzman Yardımı Almak

Birçok çocuk ; okul öncesi dönemde problem davranışlarını ebeveynlerinin doğru davranış ve tutumları sayesinde çözebilmektedirler. Ebeveyn yaşamında ayrılık ve boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında oluşabilecek sorunlar önlenabilmektedir.

Rehberlik Servisi
İlkay MUTLUAY
Okul Psikolojik Danışmanı