

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

VELİ BÜLTENİ

HÜSEYİN AVNİ SİPAHİ ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



DİSİPLİN NEDİR?

Disiplin kavramı; katı ve cezaya dayalı olarak değerlendirilebilir fakat gerçek anlamda disiplin çocuğun topluma uyumunu sağlamaya ve ilerideki sosyal hayatını sağlıklı bir biçimde oluşturmaya yoğunlaşarak davranışı yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Disiplin çocuğa istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme ya da iç denetim olan ahlak gelişimini sağlar.

Gerçek anlamda disiplin, kırgınlık ya da sertlik içermez; kararlılık, düzen ve belirlenmiş kurallara işaret eder

Çocukların kendi kendini

yönetebilme,

geliştirebilme,

kendini fark edebilme gibi

önemli detayların altında yatan sebep

aile tarafından kazandırılan öz disiplindir.



Öz Disiplini Yüksek Çocukların Özellikleri

- Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendine daha fazla güvenirlir.
- Amaç oluşturma ve ulaşmada farklı seçenekleri kullanabilirler, yeni çözüm yollarını denemeye daha açıktırlar.
- Planlama becerileri daha iyidir.
- Yeterliliklerinin farkındadırlar.
- Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.

ÇOCUKLARDA ÖZDENETİM GELİŞTİRME YOLLARI

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır;

kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular,

doğru ve yanlış anlama

problemleri çözmek için alternatiflerin olması.



ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Sakin ve İlgili Olun

Doğru iletişimin en basit ve en önemli kuralı sakinliktir. Yumuşak ve sakin ses tonu ile çocukla konuşmak, disiplinin temelidir. Çocuğunuza ismi ile hitap edin ve onunla konuşurken göz teması kurun.

İyi Hareketlerini Görün

Çocuğunuzun sergilediği istendik davranışları görün ve olumlu geribildirimlerde bulunun. Örneğin, 'kız kardeşine kitap okuduğun için teşekkür ederim. Bu ikimizi de mutlu etti' deyin. Bu şekilde açık geribildirim vermek "çok akıllısın" ya da "çok teşekkürler" demekten daha etkili olacaktır.

Önlem Alın

Zamanında yapılan doğru ikazlar çocuğu iyi davranışlara yönleltecektir. Örneğin; markete gitmeden önce market arabasını onun yürütmesini söyleyin. Böylece koridorlarda koşmasını önlemiş olursunuz.

Tutarlı Olun

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.

Sevginizi İfade Edin

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.

Cümle Kurarken "SEN" Öznesi Yerine "BEN"

Hoşnut olmayan davranışı direkt olarak söylemek yerine "ben" öznesi ile cümle kurun. "Seni şaşkın! Kirli çamaşırları sepete koymayı unutmuşsun" yerine "kirli çamaşırlarını yerde bırakmandan hoşlanmıyorum" demek doğru olur.

Lütfen Deyin ve Teşekkür Edin

Cümlelerinizden bu iki sihirli kelimeyi eksik etmeyin. "Lütfen paltonu giyer misin?" ya da "Oyuncaklarını topladığın için teşekkür ederim" demek çocuğunuza iyi bir rol model olarak yol gösterecektir.

Gerçekçi Olun

Gereksiz ve dramatik tehditlerde bulunmayın. "Rahat durmazsan seni arabadan dışarı atacağım" ya da "uslu durmazsan bir daha restorana gelmeyeceğiz" tarzı konuşmalarda, çocuklar blöfünüzü görürler ve bu ikinci bir tartışmaya yol açar.

İtaatsizliğine Kayıtsız Kalmayın

Çocuğun itaatsiz davranışına kayıtsız kalırsanız bunu kabul edilebilir bir davranış olarak kavrayacak ve tekrar tekrar aynı şeyi deneyecektir. Çocuğun ricayı ve uyarıyı yerine getirmesini takip edin ve izleyin.

Seçenek Sunun

Çocuğa iki şey arasında seçme hakkı vermek, krizi önleyecektir. Örnek olarak, 'önce çoraplarını mı,yoksa tişörtünü mü giymek istersin?' diye soru yöneltmek, "hemen giyin yoksa gidemezsin" demekten daha etkili olacaktır. Seçenek sunmak çocuğun kendi davranışlarının sorumluluğunu düşünmesine yol açacaktır

Nutuk Çekmeyin

Çocuk neyi yanlış yaptıysa bunu ona direkt olarak belirtin. Basit ve net cümleler kurun. Çocuklar kısa anlatımları akıllarında daha çok tutar. Konuşmayı uzatmayın.

Çocuklarınıza Model Olun

Özdisiplin eğitiminde de en etkili yöntem, örnek olarak öğretmektir. "Gerçekten" öğrenilenlerin çoğu, sözle, öğütle, yasakla değil, yaşanılarak öğrenilir. "Dişlerini fırçala", "odanı toparla" gibi öğüt ve direktifler yerine, sizin kendi dişlerinizi fırçalamanız veya evinizi toplamanız çocuklarınızın bu davranışları geliştirmesinde daha etkili ve kalıcıdır.