

ESENLER YUNUS EMRE ORTAOKULU

"ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME"

REHBER ÖĞRETMEN
YÜSRA DOĞAN



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Kişinin davranışları üzerinde kontrol sağlama becerisidir.

ÖZ DİSİPLİNİ GELİŞMİŞ BİREY

- Düşüncelerini ve davranışlarını kontrol eder.
- Öz güveni ve benlik saygısı daha yüksektir.
- Doğru kararlar alır.
- Hedefine yönelik davranışlarda bulunur.
- Zamanını etkin ve verimli kullanır.
- Davranışlarının sorumluluğunu alır.
- Zorlayıcı koşullara ve engellere rağmen devam eder.

Değerli veliler, çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurmak ve onlara güvenli öğrenme ortamı oluşturmak için sınırların olması bir gerekliliktir. Fakat hiçbir çocuk sınırları bilerek doğmaz. Çocuklarınızın ilk öğretmeni olarak sizlerin görevi onlara sınırları öğretmek ve zamanla öz disiplin becerisi edinmesine yardımcı olmaktır. Bunun yolu disiplin eğitiminden geçer. Disiplinde amaç çocuğun içselleştirilmiş sorumluluk duygusuna sahip olması ve öz disiplinin çocukta oluşmasıdır. Bu da disiplin sürecinde ödül ve cezanın, itaat eğitiminin kullanılmaması anlamına gelir. Çünkü bu tekniklerde çocuk dıştan yönlendirilir (anne,baba,öğretmen vs.) ve öz disiplin becerisi geliştiremez.

1/3

ÇOCUĞUMDA ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?

1.)KOŞULSUZ SEVGİ VERİN:

Ödül ve cezanın olduğu otoriter ebeveyn yaklaşımında çocuğa verilen sevgi koşullara bağlanmıştır. Fakat her çocuğun koşulsuz olarak sevildiğini, yetersiz kalsa veya başarısızlığa uğrasa bile olduğu gibi kabul edileceğini bilmeye ihtiyacı vardır. Unutmayın ki ebeveynlerinin sevgisine güvenen çocuklar ebeveynlerinin isteklerine uymaya daha hevesli olurlar.

2.)ÇOCUĞUN DUYGULARI İLE BAĞLANTI KURUN:

Fiziksel temas, empati gösteren yüz ifadeleri, şefkatli bir ses tonu ve yargılayıcı olmayan bir dinleme ile çocuğunuzu dinleyin ve duyguları ile bağlantı kurun.

3.)ÇOCUKLA GERÇEK İLİŞKİ KURUN:

Gerçek bir ilişkinin temelinde güven, saygı ve anlayış vardır. Çocuğuyla gerçek bir ilişki kurmak isteyen ebeveynler "çocuğumu nasıl anlayabilirim, ona nasıl yardımcı olabilirim? sorularına odaklanırlar. Örneğin çocuğunuza 'Dişlerini fırçala' denildiği zaman onunla ilişki kurmuş olursunuz. Bunun yerine "Hadi dişlerimizi fırçalayalım!" denildiği zaman ve o işi birlikte yaptığınız zaman ilişki kurmuş olursunuz.

4.)SINIRLARI BELİRLEYİN:

Her ailenin belirli kuralları ve kolay anlaşılabilir politikaları olmalıdır. Çocuklarınızı kuralları ve sınırları belirleme sürecine dahil edin. Böylece kuralları daha çok benimserler.

5.)SINIRLI SEÇENEKLER SUNUN:

Seçme hakkı verilen çocukların ebeveynleri ile işbirliği yapma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle çocuklara mümkün olduğunca en az iki seçenek arasından seçim yapma fırsatı sunulmalıdır. Örneğin "Karşıdan karşıya geçerken sağ elimi mi tutmak istersin sol elimi mi? Karar ver."

6.)SORUMLULUK VERİN:

Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuzun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeylerine uygun sorumluluk verin.

7.)RUTİNLER OLUŞTURUN:

Uyku saati, beslenme saati, banyo saati, ödev saati... Her şeyin bir düzen ve tekrar içinde olması uzun vadede büyük yararlar sağlar. Çocuklar durumun gerektirdiklerine odaklanmayı, yapılması gereken şeyi yapılması gerektiği için yapmayı öğrenir.

8.)MODEL OLUN:

Erken yaşlarda çocuklarda mantıklı düşünme gelişmediğinden çevresindeki olayları akıl yürüterek değil izleyerek, taklit ederek yani sizleri model alarak öğrenmeye çalışırlar. Bu nedenle çocuklara bir şeyi açıklayarak anlatmak çoğu zaman işe yaramaz. Bunun için çocuğunuzun kazanmasını istediğiniz davranışı ilk olarak siz yapın.

"VE SON OLARAK SABIRLI OLUN."

2/3