

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

ÖZ DİSİPLİN NEDİR

- *Kişinin kendi kendini örgütlemesi
- *Öz kontrolünü sağlaması
- *Sorumluluklarını yerine getirmesi ve
- *Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir. Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi giderek artar. Öz disipline sahip olan çocuklar, yaşlılarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.



Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır;

- 1.Kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular,
- 2.Doğru ve yanlış anlamaları
- 3.Problemleri çözmek için alternatiflerin olması

ÇOCUKTA ÖZ DİSİPLİNİ KAZANDIRABİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Burada bahsettiğimiz stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerinin disipline etmelerin de öğretmektedir.

1-Koşulsuz Sevgi

Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveyn memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

2-Tutarlı Davranışlar Sergilemek

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.





3-İletişimde Açık Olmak

Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Yanlış davranışın 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.



4- Problem Davranışı Anlamak

Yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemlerle, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir.

5- Çocukların Kendilerini İyi Hissetmelerini Sağlamak

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. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırdığını anlamasına yardımcı olacaktır.



6- 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

7-Olayları Önceden Kontrol Etmek

Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

8-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.



9- Fazla Müdahale Etmemek

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, 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.

10- Çocuğa ve Kendinize Karşı Sabırlı Olmak

Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.



11- Gerektiğinde Uzman Yardımı Almak

Birçok çocuk, okulöncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu 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 önlenmektedir.



AKKUŞ ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ