



Aylık Okul Bülteni

Mart 2025

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME Veli Bilgilendirme Rehberi

Değerli Veliler,

Öz disiplin, bireyin bazı kuralları benimsemesi ve dış tepki uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması ve kuralları uygulamasıdır. Öz disiplinde amaç, çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları ve sürekli uyarılara gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmeleridir.

Kısaca, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasıdır.

ÖZ DİSİPLİNİ YÜKSEK OLAN ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

- 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.

Hangi çağda olursa olsun bütün öğrencilerin öz disiplin sahibi olmasının en çok arzu edilen karakter özelliğidir.

Pek çok öğrencinin akademik başarısında anahtar role sahip olan öz disiplin; not alma, okuma, zaman yönetimi gibi okulla ilgili aktiviteleri etkilemektedir.

Yeterli öz disipline sahip olmayan pek çok çocuk düşük akademik başarı riski ile karşı karşıyadır.

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.

Sevginizi İfade Edin Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

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.

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.

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.

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.