

ÖZ DİSİPLİN/ÖZ DENETİM

ERENLER REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



SUNUM İÇERİĞİ

- DİSİPLİN KAVRAMI
- İÇ DİSİPLİN (ÖZ DİSİPLİN/ÖZ DENETİM):
- POZİTİF DİSİPLİN NEDİR?
- DİSİPLİNİN İLKELERİ
- ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞI GELİŞTİRMEDE KURALLARIN BELİRLENMESİ
- POZİTİF DİSİPLİN İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR.
- ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI
- ÇOCUKTA ÖZ DİSİPLİNİ KAZANDIRABİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER
- ÇOCUĞA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA KONUSUNDA YAPILMAMASI GEREKENLER





İç Disiplin (Öz Disiplin/Öz Denetim):

Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması, kuralları uygulamasıdır. Öz disiplin, insanın duygularını, isteklerini, iç güdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir.

DISİPLİN NASIL TANIMLANMAKTADIR?

- Disiplin, "bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümü" olarak tanımlanmaktadır.
- Disiplin kavramı genellikle gerçek anlamının dışında değerlendirilmekte ve çocuğun olumsuz davranışlarına tepki olarak cezanın kullanımı olarak algılanmaktadır.

DISIPLİNİN KAPSAMINDA NELER VARDIR?

- KURALLARI TANIMA VE UYMA,
- SORUMLULUK ÜSTLENME,
- HAKLARA SAYGILI OLMA,
- İŞ BİRLİĞİ YAPMA,
- DOĞRU-YANLIŞI AYIRT ETME,
- İLİŞKİLERDE DENGE VE DÜZENİ SAĞLAMA,
- ÇEVREYLE UYUM İÇİNDE YAŞAMA,
- ÖZ DENETİM GELİŞTİRME



Disiplinin ilkeleri:

■ Kararlılık

■ Kesinlik

■ Süreklilik

■ Sakinlik

■ Ödüllendirme

ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞI GELİŞTİRMEDE KURALLARIN BELİRLENMESİ

Kuralların sayısı sınırlı olmalı ve kurallar kesinlikle uygulanmalıdır. Kurallar mantık çerçevesinde olmalı ve çocuğun yaş düzeyine uygulanabilir olmalıdır. Kurallar çocuktan ne beklediğimizi açıkça ortaya koymalı ve onu yönlendirmelidir. Bir şeye "hayır" dediğinde çocuğa neden "hayır" dediği açıklanmalı ve seçenekler sunulmalıdır.

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME VE SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ

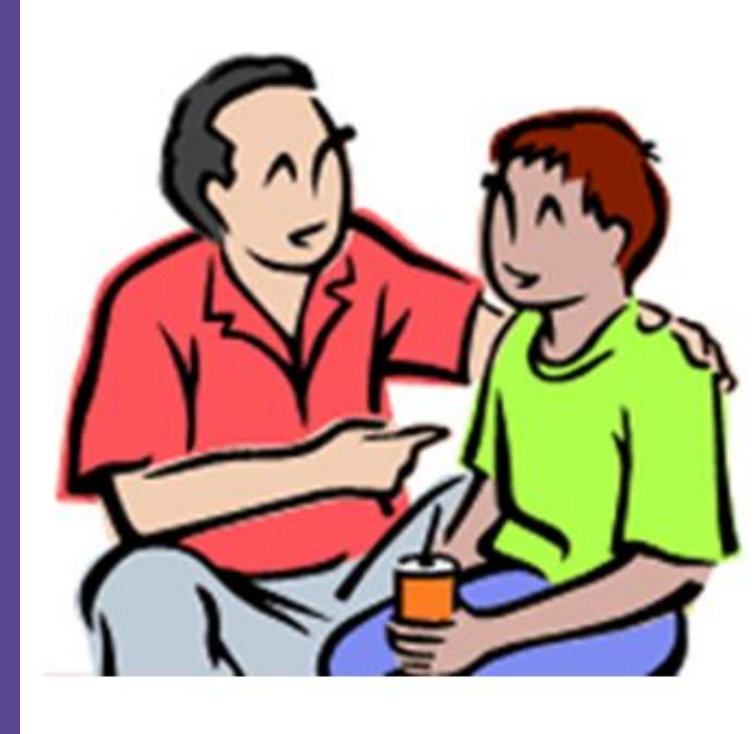


- Disiplin yöntem ve stratejileri çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerine uygun olmalıdır. Ailelerin disiplin ölçütleri mantıklı ve tutarlı olmalıdır. Şiddet hiçbir zaman bir disiplin aracı olarak kullanılmamalıdır.



ÇOCUKTA OLUMSUZ DAVRANIŞLA NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

- Nedenini düşünmek,
- Ortamını değiştirmek,
- Dikkati başka yöne çekmek,
- Olumsuz davranışı göz ardı edip, olumlu davranışı pekiştirmek,
- Davranışın sonucu ile yüzleştirmek,
- Çözüm yolu önermek, alternatif sunmak,
- Kurallarda tutarlı olmak.



ÖZ DİSİPLİN

BİR HEDEFE ULAŞMAK İÇİN BİREYİN KENDİ DAVRANIŞLARINI KONTROL ETMESİ, DÜRTÜLERİNE KARŞI KOYABİLMESİ VE İSTEKLERİNİ BİR SÜRELİĞİNE ERTELEYEBİLMESİ ÖZ DİSİPLİNİN TEMELİNİ OLUŞTURUR. DÜRTÜLERE KARŞI KOYABİLME, OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLAR İÇİN ÇOK ZORDUR VE GÖZLE GÖRÜLÜR BİR ÇABA GEREKTİRİR. YAŞ BÜYÜDÜKÇE, ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ GİDEREK ARTAR. ÖZ DİSİPLİNE SAHİP OLAN ÇOCUKLAR, YAŞITLARINA GÖRE DAHA AZ ÖFKELENİR, DAHA AZ KAYGILANIR VE DAHA RAHAT EMPATİ KURARLAR.

ÇOCUKLARIN ÖZ DENETİMLERİNİ SAĞLAMALARI İÇİN ÜÇ TİP KAYNAĞA İHTİYAÇLARI VARDIR;

- 1.KENDİLERİ VE DİĞERLERİ HAKKINDA İYİ DUYGULAR,
- 2.DOĞRU VE YANLIŞI ANLAMA
- 3.PROBLEMLERİ ÇÖZMEK İÇİN ALTERNATİFLERİN OLMASI



AMAÇ:

Çocukların kuralları benimseyip ne yapıp ne yapmamaları gerektiğini bilmeleri, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlayabilmektir.

ÖZ DİSİPLİNİN TEMEL İLKELERİ



- KOŞULSUZ KABUL
"SENİ BİR BİREY OLARAK KABUL EDİYORUM"
- KOŞULSUZ SEVGİ
"SENDEN ASLA VAZGEÇMEM"
- DUYARLI OLMA
"SENİN DÜNYANI ANLAMAYA ÇALIŞIYORUM"
- TAKDİR VE TEŞVİK
"SANA GÜVENİYORUM"
- TUTARLI DAVRANIŞLAR SERGİLEMEK

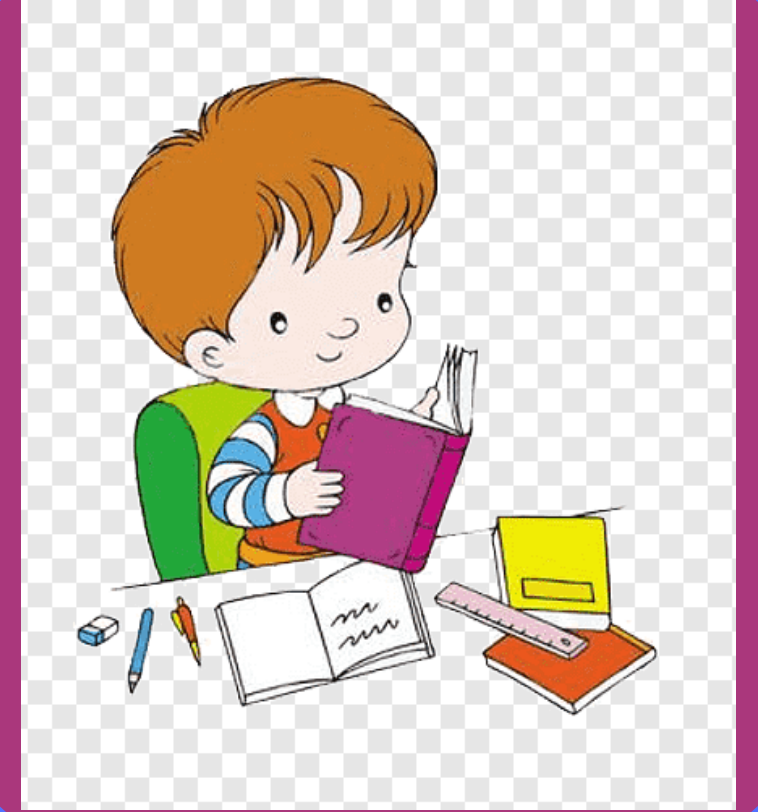


- İLETİŞİMDE AÇIK OLMAK
- PROBLEM DAVRANIŞI ANLAMAK
- GÜVENİLİR BİR ÇEVRE HAZIRLAMAK
- OLAYLARI ÖNCEDEN KONTROL ETMEK
- PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMAK
- FAZLA MÜDAHALE ETMEMEK
- SABRİLİ OLMAK
- GEREKTİĞİNDE UZMAN YARDIMI ALMAK



ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ ÇOCUĞUN ÖZELLİKLERİ

- Kendine ve diğerlerine saygıyı öğrenir.
- Kendi başına düşünüp karar verebilir.
- Sorumluluk üstlenir.
- Duygularını ifade edebilir.
- Empatik duyarlılık geliştirir.
- Problemlerini çözebilir.
- İç kontrol (vicdan) gelişir.
- Mantıksal açıklamalar yapar.



- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,



- Aile içinde kuralların olmaması
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, anne-babanın sürekli tutarsız davranışlar sergilemesi,
- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,

- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması

Öz Disiplin Konusunda Ailelerin Yapmaması Gerekenler



- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)



- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. "Sen yapamazsın", "Senin gücün yetmez", "Hayatta başaramazsın" vb.