

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Disiplin; kişilerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin bütünüdür(TDK).

Öz disiplin ise ; bireyin ulaşmak istediği ve kendisinin seçtiği bir hedefe varmak için, yapması gerekenleri belirlemesi, bu yolda çaba göstermesi, önüne çıkan engeller için çözüm yolları üretmesi ve bunları uygulamaya koyması olarak tanımlanabilir.



- Öz disiplin aynı zamanda kişilik özelliğidir. itaatkârlık, düzenlilik, disiplin, sorumluluk, başarı yönelimlilik gibi özelliklerle ilişkilidir. Bu kişilik faktörü yüksek olan kişiler azimli, hırslı, başarı yönelimli olurken; düşük olanlar ise plansız, erteleyen ve disiplinsiz olarak değerlendirilmektedir.

Öz disiplinin öğrenme ve sosyalleşmenin bir sonucu ve değerlendirci bir yönünün olduğu da ifade edilmektedir. Bununla birlikte öz disiplini yüksek bireylerin daha iyi arkadaşlık ilişkileri yaşadıkları ve bu kişilerin, başarı güdümlü yapıları dolayısıyla, özellikle amaçlarına elde etmelerine engel olabilen çözüme yaklaşımlarından kaçınma ve uzlaşma yaklaşımlarını daha az tercih ettikleri ortaya konmaktadır(Basım,2009).

Öz disiplin kişilik özelliği olmakla beraber geliştirilebilir bir beceridir. Okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocukların gelişim özellikleri de göz önünde bulundurulduğunda ebeveynlerinin onlara doğru rol model olması çocukların öz disiplinle tanışmasında büyük önem taşır.

Öz disiplini geliştirmek ve güçlendirmek neler yapılmalı ?

- ❁ Sosyal öğrenmenin gücünü kullanarak çocuklarınıza örnek olmalısınız, davranışlar, tutumlar ilk olarak ailede öğrenilir çevreyle etkileşimle şekillenir.
- ❁ Bireylerin psikolojik ihtiyaçları da çeşitlidir ve bunlardan bir tanesi **kontrol ihtiyacıdır**. Çocuğun yaşına uygun olarak konan kurallar ve sınırlar çocuğun kendini kontrol etme ihtiyacını karşılayacağından öz disiplini de gelişmeye başlayacaktır.
- ❁ Kurallar ve sınırlar konarken anne-baba tutarlı davranmalıdır. Aksi durum çocukta kafa karışıklığı oluşturacağından o da duruma ve zaman göre farklı kararlar vermeyi öğrenecektir.
- ❁ Çocukların her isteği yerine getirilmemeli, her istediklerine de karşı çıkılmamalıdır. Ailenin kültürü ve kuralları bunları belirlemede ölçüt olabilir. Her birey özel olduğu gibi her aile de özeldir ve kendine özgü kuralları tutumları vardır. Bir başka aile ile kıyaslama yapılması doğru değildir.
- ❁ Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan ailesi içinde kabul gören çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin oluşturulurken sevgi dilini kullanmak özellikle bu dönemdeki çocuklar için çok önemlidir.

Kaynakça

Basım,H.N; Çetin,F; Tabak,A (2009), Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2009, 24 (63), 20-34