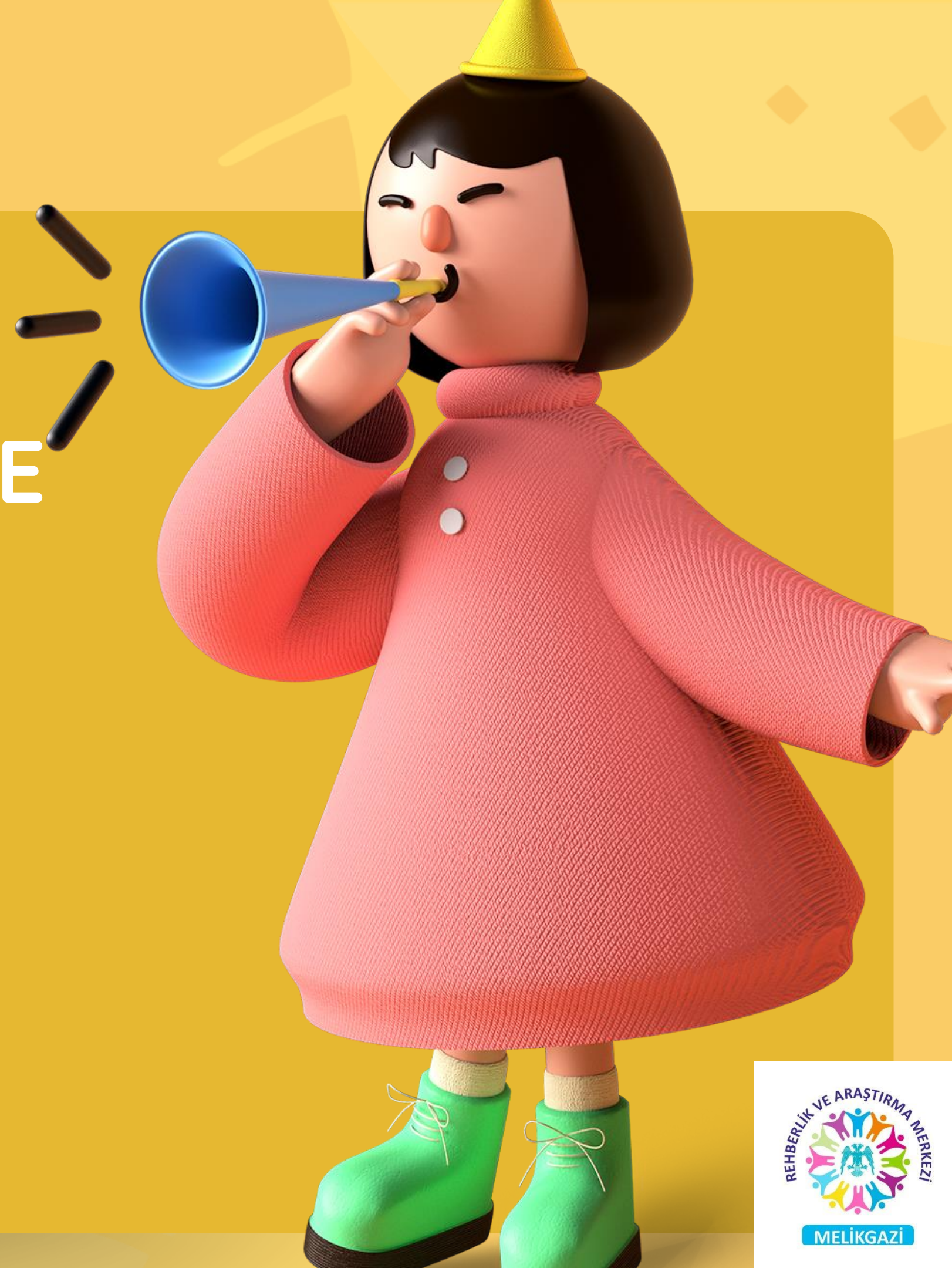


ÖĞRETMENLER İÇİN

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

SELF
discipline



OKUL ÖNCESİ DÖNEM VE KİŞİLİK GELİŞİMİ



- ✓ Okul öncesi Eğitim, kişiliğin temelini atıldığı, bireysel ve sosyal işlevleri son derece önemli bir örgün eğitim basamağıdır. 0-72 ay çocukların;
- ✓ kendisine olan güven duygusunu geliştirmek,
 - ✓ sorumluluklarını öğretmek,
- ✓ kendini ifade etmesini ve öz denetimlerini kazanmasını sağlamak,
- ✓ kişiliğini ve özel yeteneklerini geliştirmek ve
- ✓ yarının mutlu insanlarını yetiştirmek okulöncesi eğitimi ile olanaklıdır. (Yılmaz, 2003).



Costa ve McCrae (1992), beş faktör kişilik modelini kişilik özelliklerine baktığımızda **ÖZDİSİPLİN** önemli yer tutmaktadır.



- **Özdisiplin, planlı hareket etme, alışkanlıklara ve kurallara uyma, sistematik biçimde çalışma, düzenli ve kurallı olmayı ifade eden bir kişilik özelliğidir (McCrae ve Costa, 1997).**

ÖZDİSİPLİN

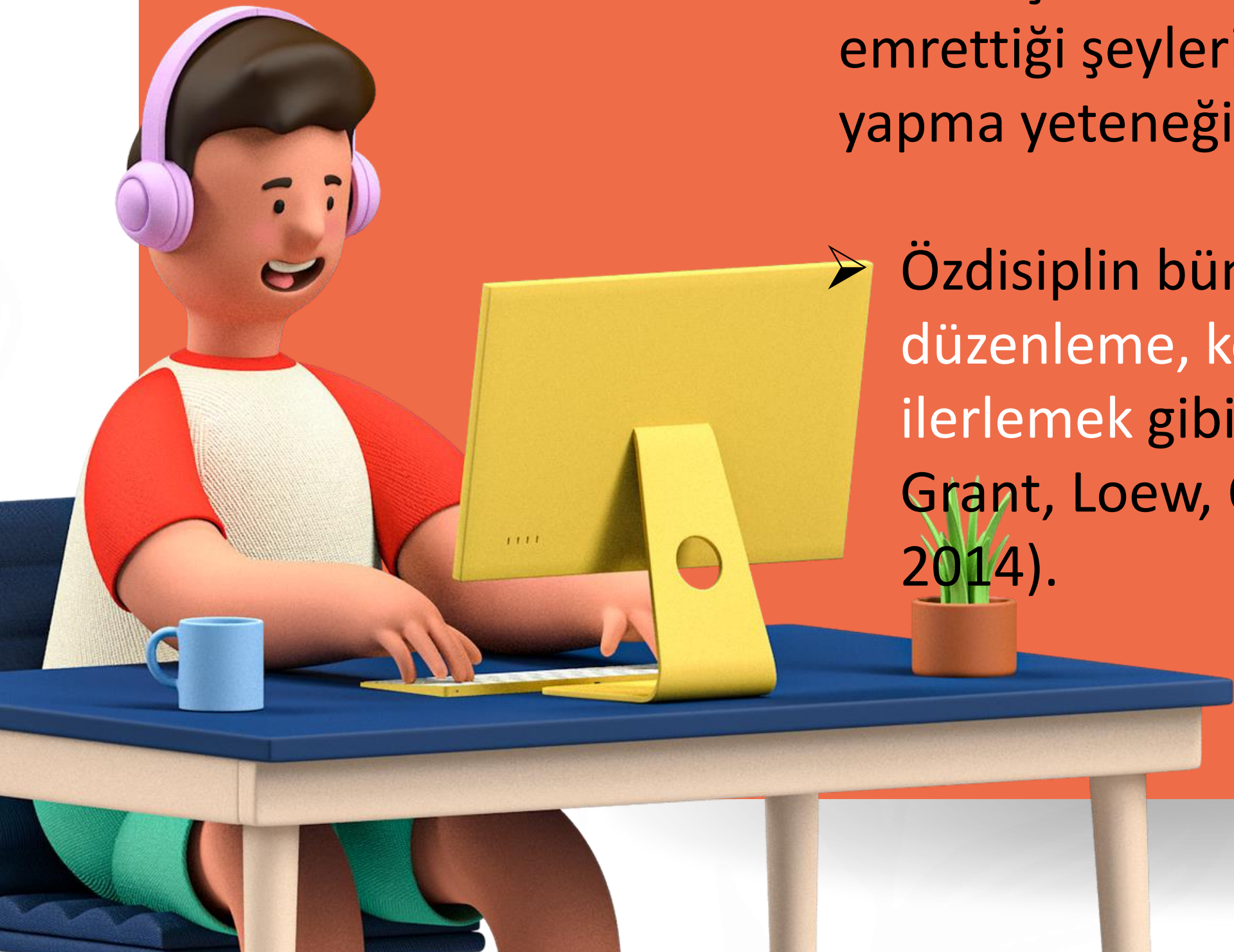


- Öz-disiplin, kişinin kendisini örgütleyerek hedefine ulaşmak için iradesini kullanma becerisi ve arzu ettiği standartları sürdürme yeteneğidir (Duckworth, 2009).
- Öz-disiplin sahibi olmak uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek adına güçlü dürtüleri ertelemek için bilinçli bir çaba göstermek ve anlık hazlardan vazgeçmekle karakterize edilir (Budak, 2009; Duckworth ve Seligman, 2006).





- Öz-disiplin kişinin duygu ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini, davranışlarını nasıl planlayacağını bilmesi, diğerlerinin emrettiği şeyleri yapmaktan ziyade kendi arzuladığı şeyi yapma yeteneğine sahip olmasıdır (Duckworth, 2009).
- Özdisiplin bünyesinde irade, öz-kontrol, sorumluluk, öz-düzenleme, koyulan hedefler üzerinde kararlılıkla ilerlemek gibi süreçleri barındırmaktadır (Duckworth, Grant, Loew, Oettingen ve Gollwitzer, 2011; Lungka, 2014).





➤ **Özdisiplin, herkesin yaşamında gerekli ve çok yararlı bir beceridir.**

- Birey, eğer belirli bir saatte buluşma ayarlamış ve zamanında orda olmuşsa, ödevlerini belirli bir zamanda bitirmek için söz vermiş ve dediği saatte bitirmişse, kendini yeni bir konu öğrenmede geliştirmek için bir program yapmış ve programa uymuşsa, çok sevdiği fakat sağlığı için zararlı bir yiyeceği yemekten vazgeçmişse o kişinin öz disiplin yeteneğine sahip olduğu düşünülebilir (Sasson, 2013)

Hangi Disiplin Türü Öğrenciler için Daha Faydalıdır?



- Dış disiplin için sürekli olarak dışarıdan uyarı ya da ödül almak gerekir. Verilen ceza yada ödül dıştan denetimli çocuklar yetiştirir.
- Oysa önemli olan ahlaki gelişimi ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen iç denetimin oluşmasıdır.
- Eğer çocuklar kendi öz disiplinini, içsel motivasyonunu sağlayabilirse birine ihtiyaç duymadan plan yapabilir , uygulayabilir ve başarıya ulaşabilirler .

ÇAMAŞIR MAKİNASI METAFORU

- ❖ Bir çamaşır makinesi düşünün, sadece açma ve kapatma düğmesi var.
- ❖ Yıkama bitince, makinenin sizi uyaracağı bir sistemi yok. Çamaşırı makineye attınız ve oturma odasına geçtiniz.
- ❖ Yıkamanın bittiğini nasıl anlarsınız? Anlayamazsınız.
- ❖ Sürekli kontrol etmeniz gerekir.
- ❖ Makinenin özdenetim sistemi yoksa siz onu kontrol etmek zorunda kalırsınız.
- ❖ Ama bir kurma düğmesi varsa, makineyi önceden kurarsınız, kontrol etmek zorunda kalmazsınız. Yıkama bitince makine size haber verecektir.



ÇAMAŞIR MAKİNASI METAFORU

- ❖ Aynı şekilde siz bazı değerleri çocuğa kazandırırsanız, o da kendi kendini denetleyecektir.
- ❖ İç denetim kazanmış bir çocuğu dışarıdan sürekli kontrol etmenize gerek yoktur.
- ❖ Çocuğa değer kazandıramadıysanız veya ödevle ilgili öğrenme aşkı geliştiremediyseniz onu dıştan zorlamanız ve denetlemeniz gerekir.
- ❖ Çocuğa değerleri kazandırırsanız, çocuk bunları içselleştirir, kendi kendini denetleyerek amacına ulaşmayı seçer.

Beni Ödülle Cezalandırma, Özgür Bolat





Korkudan gelen disiplin, korku kaynağı yok olduğu zaman kaybolur. Ama kişinin kendi içinden gelen disiplin hiç kaybolmaz; kişi kendini geleceğe adadığı sürece devam eder.

SAVAŞÇI- Doğan Cüceloğlu



- Temel bir erdem ve karakter gücü olarak ifade edebileceğimiz öz-disiplin, tüm çağlarda sahip olunması arzu edilen bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır.
- Okul öncesi dönemde çocuklar; ben merkezci yapıya sahip olduklarından haz alma ve dürtü odaklıdır,
- İstekleri ve yönelimleri hemen karşılansın isterler. bu yapılmadığında da öfke patlamaları ve zarar verici davranışları olabilir.
- Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve yoğun çaba gerektirir.
- Öğrencilerin hedefe ulaşmak için dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur.
- Yaş ilerledikçe ÖZDENETİM-ÖZDİSİPLİN giderek artar.



- ❑ İlkokul döneminde ise çocuk sahip olduğu olgunlaşma düzeyi açısından kendini denetleme konusunda daha fazla sorumluluk almaya hazır hale gelir.
- ❑ Akranlarıyla hızlı sosyalleşme gerçekleşir ve çocuk kendisi dışındaki birçok sosyal gerçeğin farkında olur.
- ❑ Kendi istekleriyle çevrenin beklentileri arasında denge kurmaya başlar.
- ❑ Bu nedenle kendileriyle ilgili konularda karar alma sürecine katılmaları daha faydalı sonuçlar ortaya çıkarabilir.

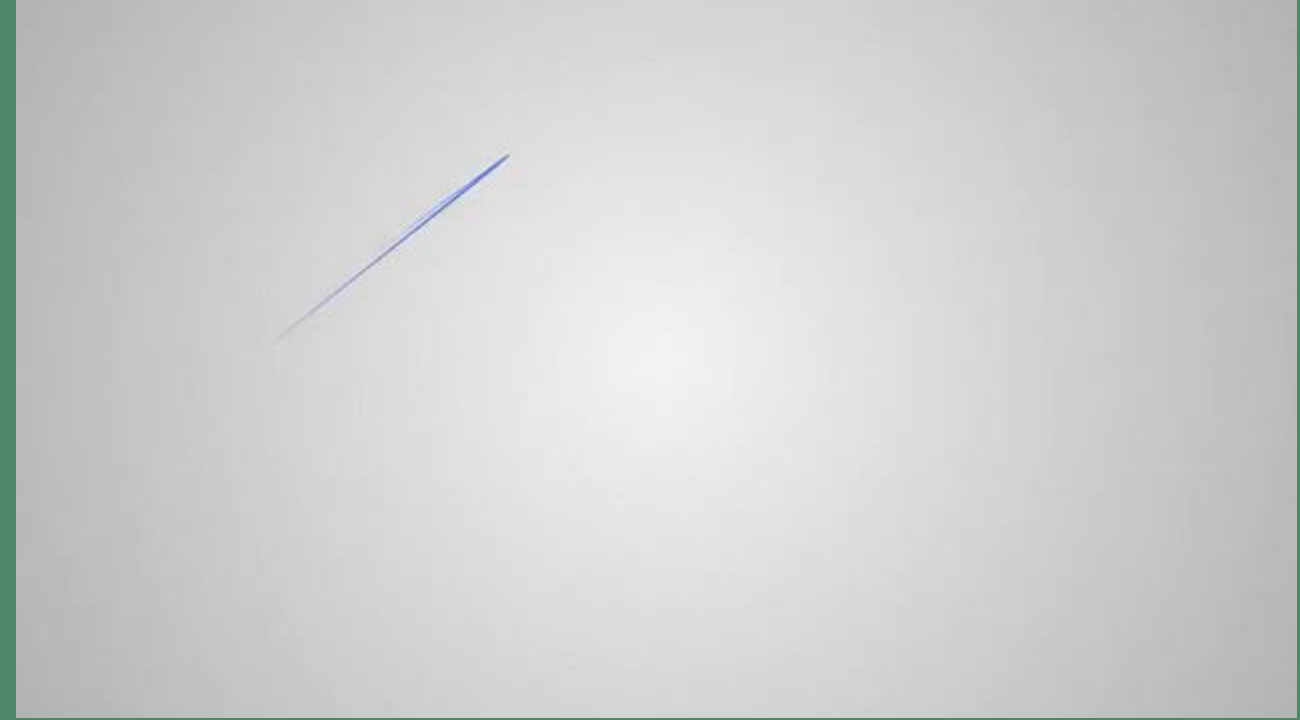


Marshmallow / Lokum Testi – Zevki Erteleme



Dünyada ilk defa Colombia Üniversitesi'nde Walter Mischel tarafından 1970 yılında uygulanan “Marshmallow Testi” diğer adıyla “Zevki Erteleme Becerisi Testi” 40 yıldır 4-6 yaşları arasındaki anaokulu çağındaki çocuklarının kendilerini kontrol etme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmek için yaygın olarak kullanılıyor.

Marshmallow VIDEO



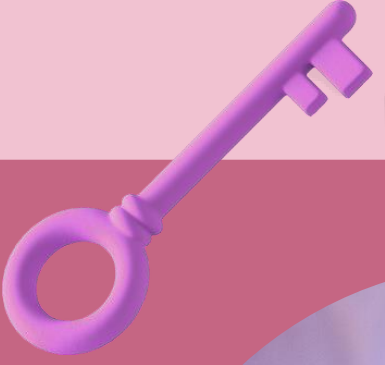
Marshmallow / Lokum Testi – Zevki Erteleme

peki ya bu çocuklar büyüdüğünde ne oluyor? Bu araştırmayı çocuklar küçükken yapıp sonra zevki erteleyebilenler ve erteleyemeyenler arasındaki akademik açıdan başarı durumuna bakılıyor.

Bu testi geçen ve zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı , sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az ve ebeveynlerinin raporlarına göre sosyal becerileri daha iyi..



ÖZDİSİPLİN SAHİBİ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ



dikkatlerini dağıtan uyarıcılara ve sıkılmalarına rağmen görevlerini devam ettirmeyi bilirler, sabırlı

davranırlar (Sevi, 2009: 42).



düzenli, planlı
kararlı

Sorumluluk sahibi



zamanlı, organize, çalışmayı
seven ve azimli



ÖĞRENCİLERDE "ÖZ DİSİPLİN" GELİŞTİRMENİN ÖNEMİ



Okul öncesi ve ilkokul dönemindeki çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişiminde aileden sonra öğretmenler oldukça etkili oluyorlar. Okul öncesinde daha fazla aileye ve öğretmene bağımlı olan öğrencilerin bağımsız davranmaya yöneltilmesi, yaşıtlarıyla etkileşiminin artırılması ve öz düzenleme becerilerinin farklı sosyal etkinliklerle desteklenmesi gerekiyor.



- ❖ İyi düzenlenmiş okul-öncesi sınıfları, çocukların özgürce karar vermelerini sağlamaktadır.
- ❖ Sınıf ortamında malzemelerin kolayca ulaşabilecekleri açık raflara yerleştirilmesi çocukların seçim yapmalarını sağlayacak ve onları bağımsız olmaya cesaretlendirmiş olacaktır.
- ❖ Çocuklar hata yapmadan öğrenebilecekleri gibi hata yaparak da doğruları görebileceklerdir ki bu da oldukça yararlı bir stratejidir.



- ❖ Mantıksal sonuçları kullanmak, çocuklara seçim yapma olanağı verir. Örneğin; “Alican hikâyemizi bölüyorsun. Ya sessizce otur ya da masana git Seçimini sen yap”.
- ❖ Burada önemli olan onun davranışını değiştirmeye çalışmaktır.
- ❖ yetişkinin konuşurken çocuğun seviyesine inerek, ismini kullanarak yardımcı olacağı, dikkatinin üzerinde olduğu vurgulanarak ve konuşurken çocuk üzerinde odaklanarak uygun davranış modeli olduğu unutulmamalıdır.



❑ Öz düzenleme ile ödev tamamlama arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada; ödevin kaliteli ölçümünde; dikkatin dağılmasını önleme, öz yeterlik, öğrenme için algılanan sorumluluk, amaç oluşturma, zamanı düzenleme, ödev için uygun çalışma koşullarını ayarlamanın sadece ödevi tamamlamak için ayrılan zamandan daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

❑ Öz düzenleme davranışı, tekrarlı uygulamalarla gelişir.

❑ Derslerde öğrencilerin; amaç oluşturma, öz yeterlik, zamanı ayarlama ve haz erteleme gibi öz düzenleme süreçleri ile ödev tamamlama arasındaki ilişkiye dikkat çekilerek eğitilmeleri önemlidir (Ramdass vd., 2011).

*“Öz disiplin başarının
en önemli unsurudur.
Öz disiplin yoksa,
diğer her şey
önemsizdir.”*

Howard Fleischman



- 
- 
- Öz disiplin, olumlu bir okul iklimini akademik başarıyı geliştirerek ve öz-değerin gelişimini destekleyerek güçlendirir.
 - öz disiplinli bireylerin başkalarıyla rekabet ederken etik davrandıkları ve kişisel, sosyal veya akademik sorunları kendi kendilerine çözdükleri vurgulanmaktadır.
 - Ayrıca, öz disiplinin yaşamın ilk yıllarından itibaren geliştirilebileceği kabul edilmektedir (Bear, 2005; Coloroso, 2002).

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA YOLLARI



Okul ve sınıf içindeki Kural
Ve Beklentiler öğrencilerin
Yaşına, gelişim özelliklerine
uygun, basit ve anlaşılır
olmalıdır.

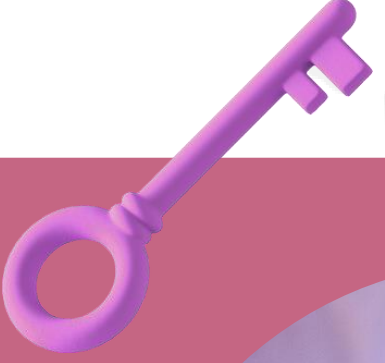


Öğrencilere Kuralların
Nedeni İzah Edilmeli,
Beklenen Davranışlar
Açıklanmalıdır.



Kurallar belirlenirken
öğrencilerin de fikri alınmalıdır.
Kuralların Uygulanmasında Aktif
Rol Ve Sorumluluk Verilmelidir.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA YOLLARI



Her İsteklerinin Her Zaman
Olamayacağını Öğrenmeleri
Sağlanmalıdır.



Öğrencilerden Beklenir
Davranışları (veya ona yakın
olanlar) Ve Çabası Takdir Edilerek
Pekiştirilmelidir.



Kendi Çözümünü Bulması İçin
Fırsat Verilmelidir.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA YOLLARI



Öğrencilere duygularını ifade etmesi konusunda rol model olunmalıdır.



Öğrencilerin duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.



Öğrencilere yaptığı yanlışları hatırlatmak yerine ulaşmasını istenilen hedef davranışlardan bahsedilmelidir. Hedefe ulaştıracak davranış ve alışkanlıkların ne olduğu belirlenmelidir * zamanın planlanması yapılmalıdır.

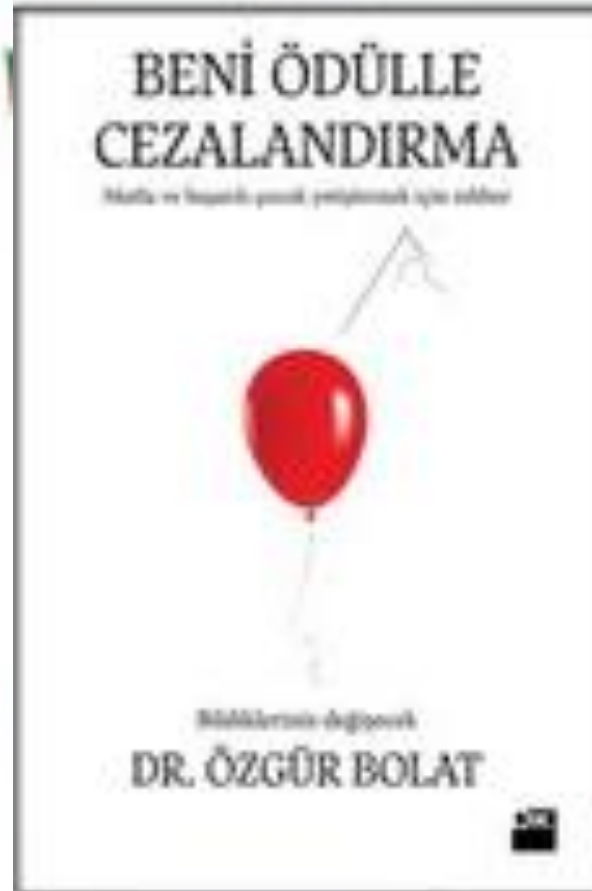
Tüm bunlarla birlikte yapılan araştırmalar ÖZDİSİPLİNİN;

- ✓ yaşam doyumu
- ✓ öznel iyi oluş
- ✓ Mutluluk
- ✓ yaşamın anlamı ve pozitif duygular gibi



pozitif psikolojik sonuçların ortaya çıkmasına önemli bir katkısı olduğuna işaret etmektedir. (Briki, 2017; Hong ve Cui, 2020),

Kitap Önerileri



KAYNAKÇA

- KOÇ M., AYAS T., ÇOLAK T.S., GÜVEN N., DÜŞÜNCELİ B. (2014). Haz Erteleme Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, The Journal of Academic Social Science Studies , 30 , p. 69-78.
- Şimşir Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-disiplin: Azim, Yaşam Doyumu Ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- Çetin F., Yeloğlu H., Basım N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi, Türk Psikoloji Dergisi, 30 (75), 81-92.
- ŞAHAN AKTAN B., ŞAHİN Ç. (2018). Okul Öncesi 5-6 Yaş Grubu Çocuklarının Sorumluluk Kazanma Düzeylerinin Veli Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi, International Primary Educational Research Journal, 2018, 2(1): 9-16.
- Bolat Ö. (2016). Beni Ödülle Cezalandırma.
- http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_dergisi/147/dincer.htm
- Zevkleri Ertelemek ve Marshmallow Testi: <https://www.youtube.com/watch?v=Bcmp0z4LuVM>
- <https://psikolojistanbul.com/2013/04/14/marshmallow-testi/>