

EBEVEYNLER İÇİN

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

SELLE
discipline



Bir yetişkin ya da EBEVEYN olarak çocuklar hatalı davrandığında;

nasıl tepki verirsiniz?



- ✓ Onları **cezalandırır** mısınız?
- ✓ onları **disiplin etmeye** mi çalışırsınız?



Her çocuk yaramazlık yapar, yalan söyler, kurallara uymayı reddeder. Bu büyümenin bir parçasıdır. Yetişkinler bu davranışları kısıtlamak için baskı ve ceza uygulamaya çalışır ya da her istediğini yapmasına izin verip başıboş bırakır. Ceza ile disiplinin nerede başlayıp nerede bittiğini kararlaştırmakta zorlanır..



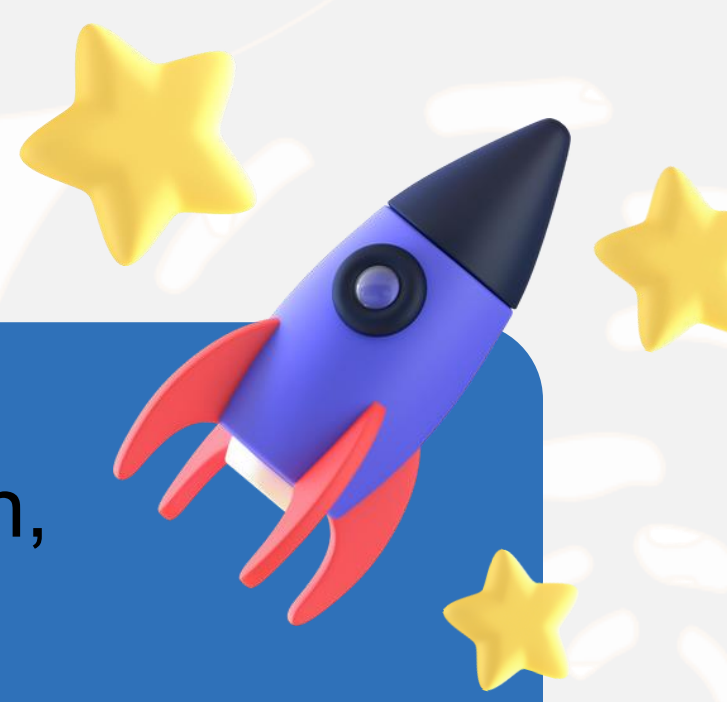
Aslında disiplin, çocuğa güvenli sınırlar çizerek yol göstermenin bir yoludur.

Düşünülenin aksine disiplin katı ve sert olmayı gerektiren bir tutum değil, aksine çocuğun hayatı öğrenmesi, güvenli bir şekilde dünyayı keşfedip öğrenmesi için sevgi kadar önemlidir!



DİSİPLİN NEDİR?

- ✓ Disiplin, ilişkideki tüm kişileri eşit olarak bağlayan, herkes için açık ve net olan kurallar olarak tanımlanmaktadır.(Ancak,1997.)
- ✓ Diğer bir deyişle disiplin, istenen ve düzenli olan davranışların kazandırılmasını amaçlayan bir yetiştirme anlayışıdır. Disiplinde amaç, **kişinin öz denetimini sağlayabilmek** yani **kendi kendini denetleyebilme yeteneğini geliştirmektir.**



ÖZDİSİPLİN



- Çocukların gelişen karakterlerinden biri olan öz disiplin, karakterin önemli bir parçasıdır.
- Öz disiplin kavramı, kendi davranışlarının sorumluluğunu almak, uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek adına güçlü dürtüleri ertelemek 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).

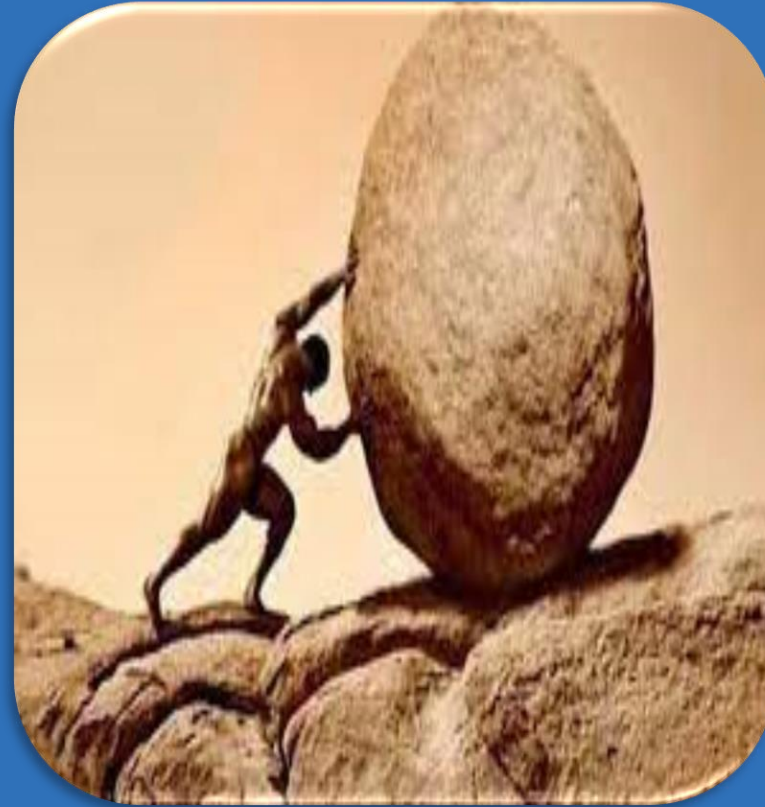




- Özdisiplin bünyesinde irade, öz-kontrol, sorumluluk, öz-düzenleme, koyulan hedefler üzerinde kararlılıkla ilerlemek gibi süreçleri barındırmaktadır. (Duckworth, Grant, Loew, Oettingen ve Gollwitzer, 2011; Lungka, 2014).
- 1906 Nobel Barış Ödülü'nü kazanan ve Amerika Birleşik Devletleri'nin 26. başkanı olan Theodore Roosevelt, öz-disiplinin önemine yıllar önce işaret etmiştir. Öz disiplini kalitenin anahtarı olarak tanımlamış, her şeyi mümkün kılmak için bir anahtar olarak kabul etmiştir (McDonald, Ekim 2015).



Hangi Disiplin Türü Çocuklar 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- Dođan Cücelođlu



- 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, istekleri ve yönelimleri hemen karşılanırsın 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.
- Çocukların 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.

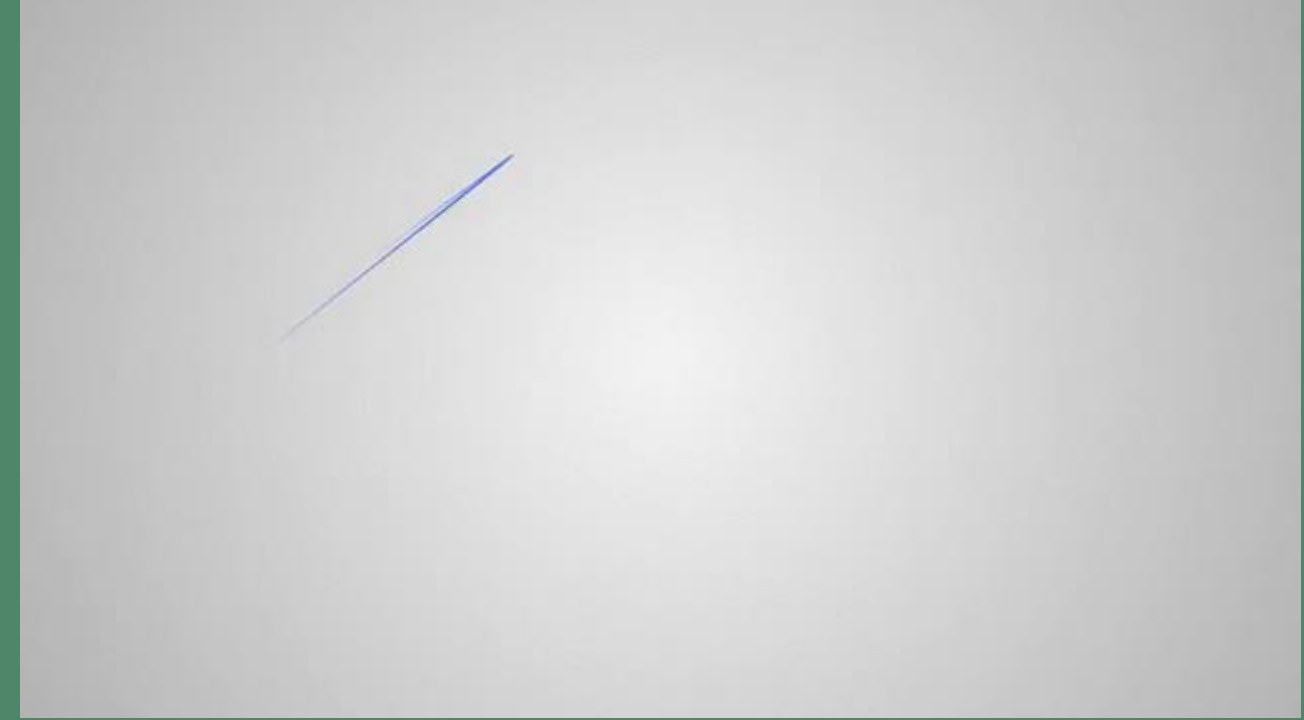


Marshmallow / Lokum Testi – Zevki Erteleme



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..



ÖZDİSLİPLİN SAHİBİ ÇOCUKLARIN 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

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

Howard Fleischman



Öz Disiplin, IQ'dan Daha Önemli

Pennsylvania Üniversitesi psikoloji bölümünde yapılan bir araştırmaya göre **ilkokul çocuklarının gelecekteki başarılarında öz disiplin, IQ'dan daha önemli bir role sahip.**

Ortalama yaşları 13 olan 140 çocukla yapılan bu araştırma şu şekilde: Eylül ayında okul açılırken çocuklara, öğretmenlere ve velilere bir anket doldurtuluyor. Bu ankette çocuğun öz disiplini konusunda sorular yer alıyor. Çocuğun kurallara uyma yeteneği, düşünmeden hareket edip etmediği, anlık haz için gelecekteki daha büyük avantajları feda edip etmediği gibi konuların araştırıldığı bu anket sonucunda her çocuğa belli bir puan veriliyor.

Araştırmacılar, 7 aylık süreç sonunda öz disiplini yüksek olan çocukların o eğitim yılındaki başarılarının diğer çocuklara nazaran daha yüksek olduğunu ve çocukların daha iyi liselere kabul edildiğini buluyorlar.



ÇOCUKLARDA "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.

Çocuklara seçenekler sunmak, öğrenme için doğal ve mantıklı sonuçlar kullanmak ve problem çözme becerilerini öğretmek, çocukların sorumluluk alma, özgürlüklerini artırma ve özgüven duygularını cesaretlendirecektir.





ÖZDİSİPLİN İÇİN 3 TEMEL KAYNAK

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır;

- 1. kendileri ve değerleri hakkında iyi duygular,*
- 2. doğru ve yanlış anlaşılma ve*
- 3. problemleri çözmek için alternatiflerin olması.*

Bu kaynakların gelişebilmesi için ebeveynler tarafından uygulanması gereken stratejiler vardır. Bu stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.



ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA

YOLLARI



1. Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz

sevme: Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek

için istedik yönde davranacaktır



2. Tutarlı olmak; Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara

tepkiye bulunarak olumsuz davranışlar

göstermelerini sağlayacaktır



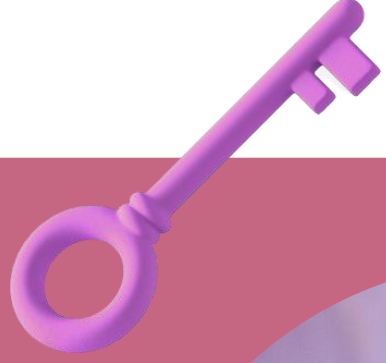
3. İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğiinden emin olunmalıdır.

Öğrencilere Kuralların Nedeni İzah

Edilmeli, Beklenen Davranışlar

Açıklanmalıdır.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA YOLLARI



4. Sınırlar koymak; Her İsteklerinin

Her Zaman Olamayacağını

Öğrenmeleri Sağlanmalıdır.



5. Çocukların kendilerini iyi

hissetmelerini

sağlamak; Öğrencilerden Beklenir

Davranışları (veya ona yakın olanlar)

Ve Çabası Takdir Edilerek

Pekiştirilmelidir.



6. Problem çözme becerisi

kazandırmak; Kendi Çözümünü

Bulması İçin Fırsat Verilmelidir.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA YOLLARI



7. Rol-Model Olmak; Çocuklara duygularını ifade etmesive dogru davranış tepkileri geliştirme

konusunda rol model olunmalıdır.



8. Problem davranışı anlamak; Öğrencilerin duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.



9. Olayları önceden kontrol etmek; büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar.

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),

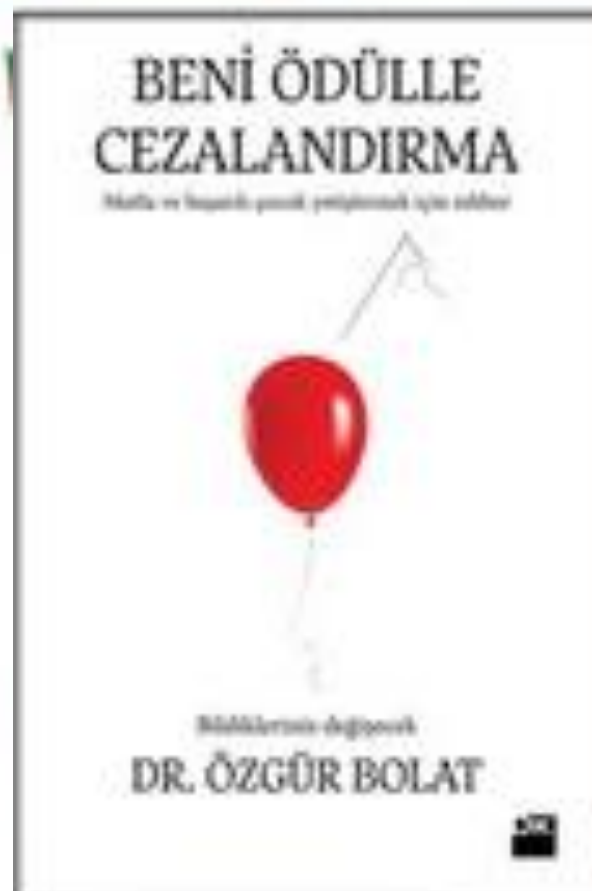
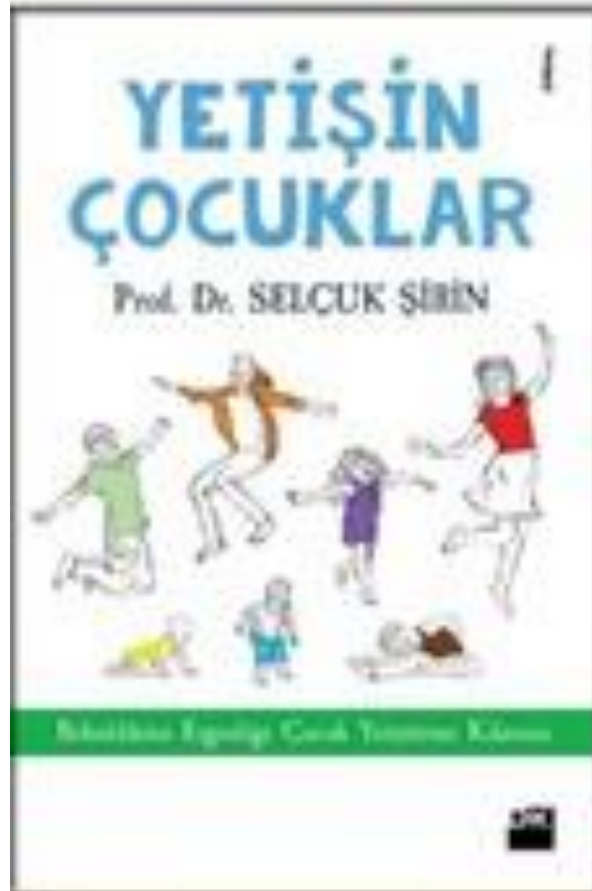


- Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde ebeveynlerin sabırlı, sevecen, özverili ve destekleyici olmaları önemlidir.
- Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline geleceklerdir.

SEVGİYLE...



Kitap Önerileri



KAYNAKÇA

- <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/Olumludisiplin0-36.pdf>
- http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_dergisi/147/dincer.htm
- PARLAK RAKAP A. (2021). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Algılarına Göre Çocuklarda Öz Disiplin Gelişimi: Uzun Bir Yol, YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 2021; 18(1)706-732.
- 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.
- 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.
- Zevkleri Ertelemek ve Marshmallow Testi: <https://www.youtube.com/watch?v=Bcmp0z4LuVM>
- <https://psikolojistanbul.com/2013/04/14/marshmallow-testi/>