

ÖZ DİSİPLİN



Şekerleme Testi Videosu

[www.youtube.com/HİSSEDİLEN ZAMAN-Marc Wittmann Şekerleme Testi](http://www.youtube.com/HİSSEDİLEN_ZAMAN-Marc_Wittmann_Şekerleme_Testi)



Disiplin nedir?

Öz disiplin nedir?

Hazı nasıl erteleriz?

Hangi özellikleri olan çocuklar hazı erteleyebilir?

Öz disiplini nasıl geliştirebiliriz?



DİSİPLİN NEDİR?

Kişilerin, içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin bütünüdür.



DİSİPLİN

- *Kuralları tanıma ve uyma
 - *Sorumluluk üstlenme
- *İlişkilerde denge ve düzeni sağlama
 - *Haklara saygılı olma
- *Doğru ile yanlış ayırt etme
 - *İşbirliği yapma
- *Çevreyle uyum içinde yaşama
 - *Özdenetim geliştirme

DİSİPLİN KAVRAMI

- ‘Disiplin’ düzenli bir yaşam sistemidir.
- ‘Disiplinli Yaşam’ denildiğinde ise; bilinçli, düşünülmüş, düzenli bir yaşam akla gelir.
- Örneğin; akşam yatma saatlerinin düzeni, televizyon izleme saatlerinin düzenlenmesi, beraber yemek saatinin düzenlenmesi, ailenin günlük yaşamını düzenleyen bir sistem gibi vb.



Disiplinin Çeşitleri

*** Dış disiplin** (başkalarının koymuş olduğu disiplin)

*** İç disiplin / Özdenetim** (kendi kendine disiplin)



Çocukları Disiplin Etmemizin Amacı

Çocukları pasifleştirmek değil
Kendi haklarını bilen ve diğer insanlara karşı sorumlu,
vicdanlı, öz disiplini gelişmiş bireyler yetiştirmektir.



Çocukları **faydalı dış disiplin** yöntemleriyle disipline ederken, çocukların hem davranışlarını hem de duygularını geliştirmeye konsantre oluruz.

Bu da çocukların, bir davranışın engellenmesi ve değiştirilmesi gerektiği yolunda gönüllü kabullerine neden olur. Ve böylece ebeveynin disiplini **çocuğun öz disiplininin** gelişmesini sağlar.



Dış Disiplinin Üç Alanı

1.İstenilen ve onaylanan davranışlar : Bu davranışlara özgürce **evet** deriz.

(Örn. Çocuğun balkonda suyla oynaması)

2.Onaylanmayan ama özel nedenlerden dolayı tolere edilebilen davranışlar : Kaza, hastalık, bir yere taşınma, ölüm, ayrılık, boşanma vb. gibi durumlarda ek esneklik gösteririz. Tavrımız bu davranışın yalnızca istisnai şartlarda tolere ettiğimizi aslında normal zamanda onaylamadığımızı ve eski yaşanan durum geçince eski düzene geçileceğini belli eder. (Ör. Bir hastalık durumunda günde yarım saat izin verilen tv süresinin uzatılması)

3.Kesinlikle tolere edilemez olan ve durdurulması gereken davranışlar : Sağlık,mutluluk, fiziksel tehlike içeren, hukuken yasaklanmış davranışlar.

(Ör. Birisini ısırarak)



Üçüncü alanda **yasaklayıcı** olmak kadar, birinci alanda **müsaade edici** olmak önemlidir !!!

Dış disiplin uygulamarken Yetişkin odaklı yaklaşımlardan uzak durmalıyız!!!!

Yetişkin odaklı disiplin anlayışı;

- Ödül ve cezayı
- Çocuğu kontrol etmeyi
- Çocuğu yönetmeyi
- Çocuğun üzerinde otorite kurmayı içerir.

Yetişkin odaklı disiplin anlayışı ile büyüyen çocuklar;

- * Sorunlarının çözümünde yetiştirilene bağlıdır.
- * Davranışları dışsal kontrollere dayalıdır.
- * Yetişkin olmadığında farklı davranır.
- * Duygularını bastırır.
- * Cezadan kaçınmak için yalan söyleme eğilimindedir.
- * Savunucu ve suçlayıcıdır.
- * Öz denetimlerini sağlayamayan kişiler olurlar.

**Televizyon ya da bilgisayar
tamirinde 'Tokat-Vurma
Yöntemi' yeterli midir?**



Faydalı Dış Disiplin anlayışı nasıl bir disiplin anlayışıdır?



Faydalı Dış Disiplin anlayışı ile büyüyen çocuklar;

- Kendine ve diğerlerine saygıyı öğrenir.
- Sorumluluk üstlenir.
- Kendi başına düşünebilir.
- Duygularını ifade edebilir.
- Problemlerini çözer.



Faydalı Dış Disiplini Nasıl Uygulayacağız ?

1. Kurallarımız olmalı. (Ör. Ayakkabıyla içeriye girilmez. İnsanlara vurulmaz. vb)
2. Kurallar net olmalı. (Ör. Canımı acıtmayacak kadar vurabilirsin.-bu belirsiz bir kuraldır.)
3. Kuralların nedenleri açıklanmalı. (Ör. İnsanların canı yanacağı için insanlara vurulmaz.)
4. Çocuktan beklenen davranış söylenmeli. (Ör. Öfkelenince yastığa, topa vurabilirsin.)
5. Çocuğun kurallara uygun davranma çabası desteklenmeli. (Ör. Öfkeni yastığa vurarak boşaltmaya çalıştığını görüyorum, doğru davranışı yapıyorsun.)

Faydalı Dış Disiplini Nasıl Uygulayacağız ?

- 6.Çocuğun kişiliğine değil, davranışına odaklanmalıyız. (Ör. Yaramaz bir çocuksun değil arkadaşına vurman doğru değil şeklinde söylemeliyiz.)
7. Kurallarımız tutarlı olmalı, keyfi şekilde duruma göre değişmemeli.
8. 'Hayır' kelimesi yerine 'Evet' kelimesi kullanmaya özen göstermek. (Ör. Çikolata yemek isteyen çocuğunuza 'Evet yemekten sonra yiyebilirsin demek gibi.)



Kural/ Sınır Koymak Neden Önemlidir?

- *Sınırlar çocukları güvende hissettirir.
- *Sınırlar çocukların kendilerini ve dünyayı anlamalarına yardımcı olur. Onlara **keşif ve öğrenme** ortamı sağlar.
- *Sağlıklı **deneme ve keşifleri** yüreklendirecek kadar kararlı, gelişmeye izin verecek kadar esnek sınırlar belirlenebilmelidir. (Ör. Üstü kirlenecek diye parkta çamurla oynamasına izin vermemek esnek bir sınır olmaz.)

Müsaadecilik / Aşırı müsaadecilik?

***Müsaadecilik:** Çocukların çocuksuluğunu kabul etmektir.

(Ör.Temiz bir tişörtün normal bir çocuğun üzerinde uzun süre temiz kalamayacağı, yürümekten çok koşmanın çocuğun doğal hareketi olduğu vb.)

Müsaadecilik , güven duygusunun ve düşüncelerini ifade etme kapasitesinin gelişmesine neden olur.

***Aşırı müsaadecilik:** İstenmeyen davranışlara izin vermektir.

Aşırı müsaadecilik ise; çocukta kaygının ve yerine getirilmesi uygun olmayan ayrıcalık taleplerinin artmasına neden olur.



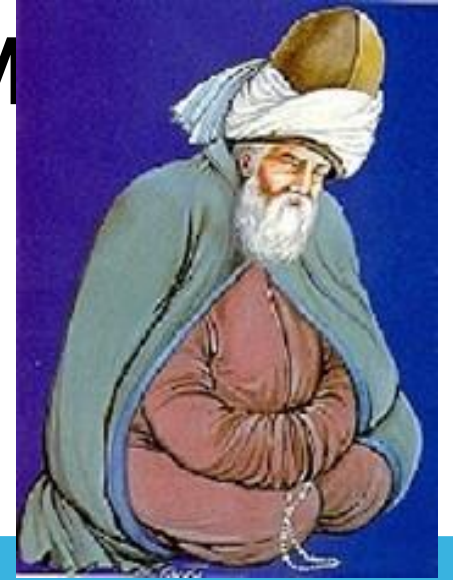
Faydalı Dış Disiplini Nasıl Uygulayacağız ?

9. Koyduğumuz kurallara uyarak çocuğumuza örnek olmalıyız.



**‘Gözün bir anda gördüğünü,
dil yüzyıl söylese anlatamaz.’**

M



Faydalı Dış Disiplini Nasıl Uygulayacağız ?

10. Ayrıca çocuklarımızı ve isteklerini koşulsuz kabul etmeliyiz.

(Herkesin sınırsız istek hakkı vardır ama her isteğin gerçekleşmesinin imkanı yoktur)

Şuanda ne olsun istersiniz?



Faydalı Dış Disiplini Nasıl Uygulayacağız ?

11. Çocuklarımıza koşulsuz sevdiğimizi hissettirmeliyiz.

Peki bunu nasıl yapacağız?

Çocuğunuza bağırırken veya ona ceza verirken çocuğunuz sevildiğini hissediyor mu sizce?



Faydalı Dış Disiplini Nasıl Uygulayacağız ?

12. Ceza vermek yerine çocukların davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamamız gerekmektedir.

(Ör. Bilerek defterini yırtan bir çocuğa yaklaşımımız yeni bir defter almak olmayacağı gibi yırttığı için televizyon izlememek gibi bir ceza da olmamalı. Ya harçlıklarını biriktirip yeni defteri kendisi almalı ya da defter bitene kadar defteri bantlayıp kullanmasını sağlamak olabilir. Seçenekler çoğalabilir. Önemli olan davranışının sonucunu yaşatmak çocuklara. Burada dikkat etmemiz gereken şey kendi tavrımız öfkeli ve hiddetli onu cezalandırır şekilde değil de bu normal bir olay havasında iletebilmeliyiz çocuklara.)

(Ör. Başka bir örnek verecek olursak suyu yere dökünce çocuk yine normal bir ses tonuyla bunu kendisinin temizlemesini sağlamamız çocuğun davranışının sonucunu yaşamasını sağlar.)



Faydalı Dış Disiplini Nasıl Uygulayacağız ?

13. Çocuklara yaşlarına uygun sorumluluk vermeliyiz. Sorumluluk kazandırırken notları ve şekilleri kullanabiliriz, bunlar çocuğunuzun işbirliğini sağlamak için uygun yöntemlerdir. Burada önemli olan bir hatırlatıcı olarak kullanmaktır. Ödül olarak etiket kullanmak doru yöntem değildir.

Ör. 'Diş fırçası resmi'

'Yatağını toplamayı unutma notu'



'Yatmadan önce yapması gereken şeylerin resmini asmak sıralı şekilde. (Ör.Tuvalete gitme, diş fırçalama, pijamaları giyme, kitap okumak ve uyumak resmi gibi)'

'Çantasını hazırlaması sorumluluğunu kazandırmak için çantanın içine gireceklerin resmini asmak olabilir.'



Çocuğumuz kurallara uymak istemediği zaman Faydalı Dış Disiplini nasıl uygulayacağız?



Çocuğumuz kurallara uymak istemediği zaman Faydalı Dış Disiplini nasıl uygulayacağız?

1. Çocuğumuz neden kurala uymak istemiyor, bunu anlamaya çalışmalıyız.

(Her davranışın bir nedeni vardır ve bu nedeni bulabilirsek sorun büyük ölçüde ortadan kalkacaktır.)
(Ör. Okula gitmek istemeyen bir çocuk, ebeveynin çocuğun arkadaşlarıyla yaşadığı bir anlaşmazlıktan dolayı çocuğun okula gitmek istemediğini çocukla yaptığı sohbet sonrası fark etmesi.)

2. Ve bu nedeni ve çocuğun duygusunu da anlayarak çocuğa geri iletmemiz gerekir. (Ör. Dün arkadaşlarınla yaşadığın anlaşmazlıktan dolayı okula gitmek istemiyorsun gibi. Dışlanacağını ve seni oyunlarına almayacaklarını düşünüyor gibisin.)



Çocuğumuz kurallara uymak istemediği zaman Faydalı Dış Disiplini nasıl uygulayacağız?

3. Bu sorunu nasıl çözebileceğini çocuğa sormalıyız. (Ör. Bugün okula gidince arkadaşların seninle ilgilenmedikleri zaman neler yapabilirsin veya arkadaşlarıyla bu sonu nasıl çözebilirsiniz? Vb.)
4. Özellikle küçük çocuklarda, çocuğun engellenme durumu ile ilgili duygusunu yaşadktan sonra dikkatini başka şeye çekebilir ya da ortamı değiştirebiliriz.
(Ör. Televizyon izleme süresi bitince televizyonu kapatmamızın üzerine çocuğumuz mutsuz olup ağlıyor kapatmamızı istemediğini bildiğimizi ifade edip onun duygusunu yaşamasına müsaade ettikten sonra beraber evcilik oynayalım ya da beraber parka gidelim mi gibi bir başka şeye yönlendirmek çocuğu.)

Çocuğumuz kurallara uymak istemediği zaman Faydalı Dış Disiplini nasıl uygulayacağız?

5.Çocuğa durumla ilgili sınırlı seçenek sunabiliriz. (Ör. Ispanağı yoğurtla mı yersin, sade mi? vb.)

6. Çocuğun isteğini doğrudan reddetmek yerine onu anladığımızı hissettirip, ona hayali olarak bu isteğini vererek yapabiliriz.



★ Eşinizle geziyorsunuz vitrinde bir elbise gördünüz ve çok hoşunuza gitti ama şuanda şartlarınız o elbiseyi alamaya uygun değil. Eşinizden hangi cümleyi duymayı isterdiniz?

1. Biliyorsun şartlarımız uygun değil, şu anda bu elbiseyi alamayız, hadi gidelim.

2. Elbise çok güzelmiş, eminim senin üstünde de çok güzel durur. Keşke sana şimdi bunu alabilseydim.



Hayali Olarak İstediyini Vererek Disiplin Uygulamak

*Hayali olarak isteğini çocuğumuza verdiğimiz zaman çocuğumuz anlaşıldığını koşulsuz sevildiğini hissedecektir.

Örnek : Çocuk bir oyuncak almak istiyordur ve ailenin o gün üzerinde yeterince parası yoktur. Ebeveynler o durumda çocuğa 'senin zaten yeterince oyuncuğun var, maymun iştahlısın her gördüğünü istiyorsun hayır alamayız derse, çocuk bu durumda ne hisseder?

Ebeveyn : 'Bu oyuncuğu çok istiyorsun biliyorum. Keşke üzerimde para olsa da sana bu oyuncuğu alabilsem. Bu oyuncuğun en çok neresini sevdi? Alma günümüzde fikrin değişmezse alabiliriz.' gibi bir açıklama yapsa , çocuk bu durumda ne hisseder?



**Yapmamız gereken
çocuklarımızın isteklerini dinlemek
ihtiyaçlarını karşılamak.**



Çocuğumuz kurallara uymak istemediği zaman Dış Disiplini nasıl uygulayacağız?

Faydalı

7. Çocukların dili 'oyundur'. Kuralları uygularken oyunlardan faydalanmalıyız.

2-6 yaş arası çocuklarla oynanabilecekler:

- * Sembolik oyunlar : Yaşanılan sorunu komik bir hikaye şeklinde canlandırarak çocuğu güldürmek. Ör. Dişini fırçalamak istemeyen tavşan ve annesi gibi bir oyun
- * Saçma oyunlar oynamak ve ya saçma kurallar koymak: Ör. Çoraplarını giymek istemeyen çocuğun çoraplarını ellerine giydirmek ve yine çocuğu güldürmek.

6-12 yaş arası çocuklarla oynanabilecekler:

- * Çatışmanın rollerini değiştirerek canlandırma. Anne çocuğun çocuk annenin yerine geçerek.



*Her yaş grubu çocuk için gücün çocukta olduğu oyunlar oynamak.

Özellikle çocuklar gün içerisinde istemediği kurallara fazlaca maruz kalıp güçlerini kazanmak istediği durumlarda ebeveynler gücün çocukta olduğu güreş yakalamaca oyunları oynayıp çocuklara yenilirlerse çocuklar kendilerini daha iyi hissedecek ve özgüven ve öz denetim becerileri daha sağlıklı gelişecektir.



Biz faydalı dış disiplin yöntemlerini
kullandıkça
Çocuđumuzun
İç disiplini/ Özdenetimi geliřecek.



AYRICA ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN;

- *Çocuklara öncelik belirleme ve seçim yapma becerisini öğretmek gerekiyor.
- *O gün veya o hafta yapılması gerekenler, yapmak istediklerim diye bir liste hazırladıktan sonra yapılması şart olanlara bir yıldız, yapmak istediklerine bir gülen yüz koyarak öncelik belirlemeyi öğrenebilir. Yapması gereken ve yapmak istediklerini ayırt etmeyi onunla çalışın.
- *Zamanını yönetebilmeyi öğrenebilmesi için yapılması gerekeni 5-10 dk önce hatırlatmada bulunmak önemli. (Ör. 10 dk sonra akşam yemeğine oturuyoruz gibi.)



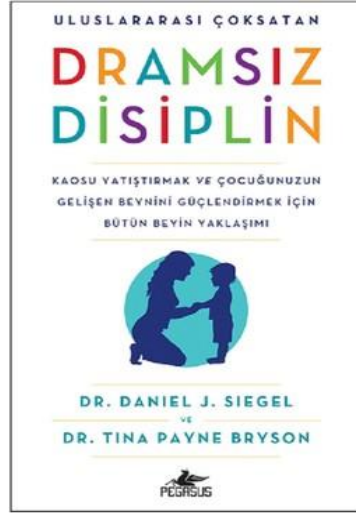
AYRICA ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN;

Ve isteklerini ertelemelerini öğrenebilmeleri için özellikle çocukların acil olmayan isteklerini ailelerde ertelemelidir.

(Ör. Bir işle uğraşıyoruzdur çocuğumuz acil olmayan bir istekte bulunursa işinizi bitirince onunla ilgilenmek gibi ya da alışverişe çıkarken o günü bakma günü ilan etmek ve çocuğun beğendiği bir şey olursa alma gününde alabileceğinizi söylemek çocuğun bekleme becerisini geliştirecektir.)



KAYNAKLAR



Kendi ile barışık, sorumluluklarını yerine getiren,

Sevgi dolu NESİLLER

yetiřtirmek dileđiyle...

KATILDIĐINIZ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

