

Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirme



100. Yıl Niyazi Ersoy Ortaokulu
2024 ARALIK

Çocuğunuza karşı olan sevginizişarta bağlamayın. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır.

“Oyuncaklarını toplamazsan seni sevmem ” gibi ifadelerin **kullanılmaması** gerekmektedir.

**Çocukların istediği her Şey
hemen o anda olmak
zorunda değildir. "Sıkıldım.**

Canım dondurma yemek
istiyor. " gibi talepte bulunan
bir çocuğa yeter ki ağlamasın,
üzülmesin diye hemen istediği

Őeyi verirsek dürtülerini
ertelemeyi öğrenmesi için bir
ortam yaratmamış oluruz. Bu

tür bir durumda, "İŐlerimi
bitirmem için 15 dakika daha
bekleyebilirsen sana

dondurma hazırlayabilirim "

gibi net bir zaman limiti
verebileceğimiz bir cevap

doğrultusunda çocuklar

kendilerini denetleme

becerilerini geliŐtirebilirler.

Çocuklarla kutu oyunları
gibi kurallı oyunlar
oynamak dürtü
kontrolünün
öğrenilmesinde önemli bir
yere sahiptir. Örneğin,
çocuk kendi sırası gelmede
oynayamaz, ya da kendi
istediği kadar değil de
attığı zar sayısı kadar
ilerleyebilir. Ancak burada
unutulmaması gereken
nokta şudur çocuğun
attığı her adıma karıştırsa
davranışlarını nasıl
düzenleyeceğini
öğrenemezler

**Ev İçindeki Kural Ve
Beklentiler Katı Ve
Değişmez Değildir.
Kurallar ocuğun Yaşına,
Kişilik Yapısına Ve Özel
Durumlara Göre
Düşünülerek Uygulanır. 5
yaşındaki çocuğun
öğleden sonra uykusuna
yatmaları beklenebilir
ancak o yaştan sonra
böyle bir kuralı katı bir
şekilde uygulamak sorun
yaratabilir.**

**Olayları Önceden Kontrol
Etmeye Çalışın.**

**Büyükler, olayları daha
başlamadan önlemek ve
kötü sonuçlar
doğurmasına fırsat
vermemek için aktif birer
denetleyici olmalıdırlar.
Çocuklarda öz denetimin
kazanılması ve belirli bir
olgunluk seviyesine
ulaşabilmeleri için
ebeveynlerinin uygun
çözümler önermelerine
ve onların rehberliğine
ihtiyaçları vardır**

Çocukta beklenen davranışları ona açık şekilde anlatın. "Şöyle yap " , "Böyle yapma" yerine hangi davranışın ne zaman beklendiği çocuğa açık bir dille anlatılır, öğretilir. Öğretilmeden uygulanan disiplin, yaptırımdır.

Çocuğunuza koyduğunuz kuralların sebebini açıklayın. Küçük çocuklar kurallara uymayı çok sever ve isterler. 3 yaşına kadar olan çocuklara, 'bu böyle yapılır veya 'bu yapılmaz ' demek yeterlidir. Ancak daha büyük çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek ister. Özdenetim sağlamak için de çocuklara kuralların nedenini anlatmak çok yararlıdır. Böylece çocuk kural uygulayıcının karşısında olmayıp, safına geçerek kuralı daha kolay benimseyebilir.

Çocuğunuza kuralların uygulanması aşamasında aktif rol ve sorumluluk verin. Örneğin çocuğunuz sabah yataktan kalkamıyor. "Hadi kalk" demekten yorulduunuz. Birlikte bu soruna bir çare bulmalısınız. Bir çalar saati olması belki çocuğun daha kolay yataktan kalkmasını sağlayabilir. Hem siz uyarıcı olmaktan kurtulursunuz, hem de çocuğunuz çalar saatini kapatması sorumluluğunu üstlendiği için daha rahat uyanır

Ebeveyn olarak çocuğunuza kendi çözümünü bulması için fırsat verin. Çocuğa sık sık müdahale etmek, davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermemek öz disiplin kazanmasını engelliyor. Öncelikle sorunlarıyla başa çıkmayı öğrenmeli. özüm önerileri konusunda onunla tartışılabilirsiniz ancak kendi çıkış yolunu bulması için çocuğa fırsat verilmesi gerekmektedir.

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

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.

**Çocuğa ve Kendinize
Karşı Sabırlı Olun. Tüm
bunları uyguladıktan
sonra yapılması gereken
bir şey daha vardır; o da
yeni iletişim yolları
denerken kendinize ve
çocuğunuza karşı sabırlı
olmak**



Gerektiğinde Uzman Yardımı
Almaktan Çekinmeyin.

Birçok çocuk, okulöncesi
yıllarında davranış
problemleri göstermekte ve
sabırlı ebeveynleri sayesinde
problemlerini
çözmektedirler. Az bir kısmı
bu davranış problemlerinin
şiddetine ve süresine bağlı
olarak uzman yardımına
ihtiyaç duymaktadır.

Ebeveyn yaşamında ayrılık
veya boşanma gibi stresli
dönemlerde alınan uzman
yardımı ile yaşamın bundan
sonraki yıllarında olabilecek
sorunlar önlenebilmektedir.

