**ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME**

Bir hedef belirleyerek bu hedefe ulaşmak için yapılması gereken eylemleri belirleyebilme, eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilme, karşılaşılan problemlere çözüm üretebilme ve yapılan seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisi olarak tanımlanana ***öz disiplin,*** kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilmesini ve uzun vadeli hedefler için anlık doyumlarından vazgeçebilmesini gerektirir.

***Öz Disiplini Gelişmiş Bireyler;***

* Zaman yönetimi konusunda başarılıdırlar.
* Kendilerini tanırlar ve sorumluluk sahibidirler.
* Özenli ve dikkatlidirler.
* Olumsuz olaylar karşısında sakinliklerini koruma ve çözüm yollarına yönelme konusunda güçlük çekmezler.
* Düzenli ve sistematik olup başarılı kimselerdir. Planları vardır ve adım adım ilerlerler bu sebepten ötürü geleceğe dair daha umutludurlar.
* Sosyal ve akademik anlamda daha yetkindirler.
* Girişimcidirler.
* Davranış problemlerine daha az rastlanır.
* Sosyal ortamlarda toplum tarafından kabul gören davranışları sergileme konusunda başarılıdırlar.

Ergenlik döneminde birey gerek bilişsel gerek duygusal alanda diğer yaşam dönemlerine oranla en büyük gelişimi göstermektedir. Bu gelişim sürecinde kendi benliğini oluşturmaya çalışan çocuk birçok açıdan dengesizlik içerisindedir. Öte yandan kendilerinden geleceğe dönük plan yapabilmeleri, zamanı planlayabilmeleri, okuldaki sorumluluklarını yerine getirebilmeleri, karşılaştığı problemlere akılcı çözümler üretebilmeleri beklenmektedir.

***Öz Disiplinin Geliştirilmesinde Yapılan Yanlışlar***

* Disiplin kurmak için ceza vermek, azarlamak, vurmak vb.
* Anne babanın tutarsız davranışlar sergilemesi
* Konulan kuralların kararlı bir biçimde uygulanmaması
* Davranışlarına değil kişiliğine yönelik eleştiride bulunulması
* Ev ortamında disiplin kurmak için çok fazla kural koyulması
* Çocuğa gelişim özelliklerine uygun olmayan sorumluluklar verilmesi.
* Seçim yapılması gereken bir konuda çocuk adına karar verilmesi ve çocuktan bu karara uymasının beklenilmesi.
* Çocuğun sorumluluğundaki görevlerin diğer kişiler tarafından yapılması (Örn. yatak toplama, odasını düzenleme, ödevlerini yapma vb.).

***Öz Disiplin Geliştirme ile İlgili Öneriler***

• İletişimde Açık Olmak • Rutin oluşturmak

• Çocuğa Model Olmak • Sorumluluk ve Seçim

• Sınır Koymak • Tutarlı Olmak

• Problem Davranışı Anlamak • Problem Çözme Becerisi Kazandırmak

• Koşulsuz Sevgi ve Kabul Göstermek • Gerektiğinde Uzman Yardımı Almak

Öncelikle çocuğu birey olarak kabul etmek ve iletişim kurarken bunu dikkat almak önemlidir. İletişim kurarken çocuğun birey olarak duygu ve düşüncelerine saygı duymak, istek ve ihtiyaçlarını fark edip kabul etmek gerekir. Çocukla olan iletişimin açık ve net olması, davranış ve sözlerin tutarlı olması, göz kontağı kurulması, jest ve mimiklerin uygun kullanılması çocuğun öz disiplin geliştirme sürecinin sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır.

Çocuklar için oluşturulan rutinler rahatlatıcıdır. Rutinler evde sakin bir atmosfer ve güven ortamı sağlarlar. Rutinler uzun vadede hem çocuklar için hem de ebeveynler için yarar sağlayacaktır. Çocuklar için rutin, durumun gerektirdiklerine odaklanmayı öğretir. Örneğin yemek ve yatak saatlerindeki bir rutin çocuğun hayatını daha düzenli hale getirerek ailedeki tartışmayı azaltır.

Çocuklara herhangi bir davranışı kazandırmanın en etkili yolu ebeveynlerin söz konusu davranışı sergiliyor olmasıdır. Çünkü ebeveynler kendilerinde olmayan bir davranış biçimini çocuklarına kazandıramazlar. Bu durumda diğer maddelerde de açıklandığı üzere evde bir disiplin ortamı kurulmamışsa çocuğun öz disiplin becerisini kazanması daha zor olacaktır. Eğer aile ortamında pozitif bir disiplin ortamı varsa çocuk bunu kolaylıkla içselleştirebilir. Aksi durumda çocuğun kendinden beklenen davranışları sergilemesi korku, kaygı, suçluluk gibi duygulardan kaynaklanacak fakat içselleştirilemeyecektir.

Sorumluluk her nerede olursa olsun çocukların fikirlerini söylemelerine ve onları etkileyecek konularda seçim yapmalarına izin verilerek geliştirilir. Burada söz hakkı ile seçim hakkı arasında incelikli bir ayrım bulunur. Söz hakkı çocuğun sınırsız seçenek arasından verdiği karar iken seçim hakkı ebeveyn tarafından kısıtlı sunulan seçenekler arasından seçim yapmasıdır. Çocuk sadece mesajların alıcısı değil hayatını şekillendiren kararlarda bir katılımcıdır. Seçim hakkı verilen çocukların, ebeveynleriyle işbirliği yapma olasılığı artarken gelecekteki hayatlarında da sorumluluk alarak seçim yapması kolaylaşacaktır.

Sınır koyma çocuğun haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlaması ve güvende hissetmesi noktasında önemlidir. Doğru konulan sınırlar çocukta huzuru ve dengeyi arttırır. Sınırlar, kurallar ile korunur. Bu kurallar gerçekçi sınırlar içinde kalmaya dikkat edilip çocuğun yaşı ile merak alanı tanınarak oluşturulmalıdır. Ev içerisinde kurallar oluştururken kurallarla ilgili bütün aile üyeleri fikirlerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortamda olduğunu hissedebilmelidir. Kural oluşturma sürecine çocuk mutlaka dahil edilmelidir. Kendinin de oluşturma sürecine katıldığı kurallara uymak çocuk için daha kolaydır.

Kuralların uygulanmasında herkesin görev ve sorumlulukları olduğu vurgulanmalıdır. Kurallar belirlenirken kuralların uygulanabilirliği gerçekçi biçimde ele alınmalıdır. Oluşturulan kurallar çocuğun bunları akılda tutabilmesi için basit ve anlaşılır olmalıdır. Sınırlar için konulan kurallar yapılması istenmeyen davranışı belirttiği gibi yapılması istenen davranışı da belirtmelidir. Son olarak unutulmamalıdır ki ev içerisindeki kurallar hiçbir zaman değiştirilmeyecek katılıkta değildir. İçinde bulunulan ana, koşullara göre esnetilebilir.

Ebeveynlerin davranışlar yönünden tutarlı olması çocuğun öz disiplin geliştirmesine yardımcı olacaktır. • Ebeveynlerden birinin izin verdiği davranışa diğerinin izin vermemesi veya bir davranış kalıbına bazı zamanlar karşı çıkılırken bazı zamanlar göz yumulması çocuğun istendik davranışlar edinmesine engel teşkil edecektir. Bununla birlikte çocukların tutarsız ebeveyn davranışlarını model alması onların öz disiplin geliştirmelerine de olumsuz olarak yansıyacaktır.

Problem davranış gerçekleştiğinde davranışın kaynağını anlamak problemi çözmek açısından önem taşımaktadır. Ebeveyn çocuğunu dikkatle gözlemlemeli ve bir sorun olduğunda bunu ayırt edebilmelidir. Sorunun ne zamandan beri var olduğu, hangi durumlarda ne sıklıkla ortaya çıktığı ve nerede oluştuğu fark edilmelidir. Bu sorunun açlık yorgunluk veya hastalık gibi fiziksel etmenlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlaşılmaya çalışılıp çocukla problem üzerinde konuşulmalıdır.

Gelişimsel açıdan bakıldığında çocuklar ilk kez ergenliğin başlangıcı ile gerçek anlamda problemlerle baş başa kalırlar. Bu durum daha erken yaşlarda çocukların yaşadıkları problemlere genellikle ailelerinin müdahale etmesi ile açıklanabilir. Ancak ergenliğin başlangıcı ile artık çocukların yetişkin müdahalesine maruz kalmak istemedikleri bilinmektedir. Bu dönemde çocuk için yaşamda karşılaştığı problemleri tek başına çözebilmek önemli hale gelmektedir.

Belki "Öyleyse ben bu durumda çocuğumun problem çözme becerisi kazanmasına nasıl yardımcı olabilirim?" sorusu aklınızda belirmiş olabilir. Aslında bilindiği üzere bütün problemlerin iyi ve kötü çözüm yolları bulunmaktadır. Önemli olan çocukların bir çözüm yolunu iyi ve kötü yapan yanlarının neler olduğunu anlayabilmesidir. Çocukların içinde bulundukları gelişim döneminde bu beceriyi kazanması için ise şunlar yapılabilir;

• Çocuğunuza problem çözme becerisi kazanabileceği alan tanıyın. Deneyimlediği tüm zorlukları çocuğunuz adına çözmeye çalışmayın.

• Her ne kadar karşılaşılan tüm sorunları çocuğunuz adına çözmeyecek olsanız da zorlandığı durumlarda sizden yardım isteyebileceği hissettirin.

• Bir problemle karşılaştığında çözüm önerileri üretebileceğine dair inancınızı çocuğunuza hissettirecek biçimde cesaretlendirici biçimde konuşun.

• Fikir üretmekte zorlandığı ya da hangi çözüm yolunu seçeceğine karar veremediği durumlarda birlikte farklı yöntemler bulmaya çalışın. Örneğin; daha önce benzer bir durumu yaşadıysanız bu problemi nasıl çözdüğünüzden bahsedebilir ya da o anda çocuğunuzla birlikte beyin fırtınası yapabilirsiniz. Karşılaştığı zorluğa dair ne gibi çözüm önerilerinde bulunacağını gözlemleyin. Söz konusu çözüm önerilerinden birini diğerden daha iyi ve daha kötü kılan özelliklerinin ne olduğunu anlamaya çalışın. Olabildiğince tarafsız bir biçimde söz konusu çözüm önerilerinin iyi ve kötü yanları üzerinde çocuğunuzla birlikte düşünün.

Çocukla olan ilişkide en önemli unsurlardan biri çocuğu koşulsuz sevmek ve kabul etmektir. Çocuğun koşulsuz kabul edildiğini ve anlaşıldığını hissetmesi, çocuk-ebeveyn arasındaki ilişkinin kalitesini artırmakta ve ebeveynlerine yönelik olumlu duyguların oluşmasını sağlamaktadır. Sevgi ve güven temelinde kurulan ebeveyn-çocuk ilişkisinde çocuğa olumlu davranış kazandırmak daha kolay olacaktır.

Yaşamda karşılaşılan kimi zorlukları çözebilmek için dış destek kaynaklarına başvurmak önemli olabilir. Bazen çocuğunuza öz disiplin kazandırma konusunda bir fikre ihtiyacınız olduğunu hissedebilirsiniz. Bu gibi anlarda sınıf rehber öğretmeni, okul psikolojik danışmanı ya da ilgili kurum ve kuruluşlardan destek talebinde bulunabilirsiniz.

**Rehberlik Servisi**

Kaynak: İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü