

EBEVEYNLER İÇİN

ÖZDENETİM GELİŞTİRME

SELF
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!





- Özdisiplin bünyesinde irade, öz-kontrol, sorumluluk, öz-denetim, 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.

SAVAŐCI- Dođan Cücelođlu



ÖZDİSLİPLİN SAHİBİ ÇOCUKLARIN

ÖZELLİKLERİ



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

davranırlar (Sevi, 2009: 42).



düzenli, planlı
kararlı

Sorumluluk sahibi



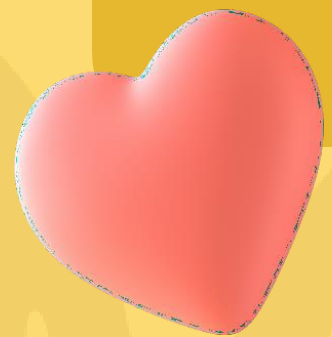
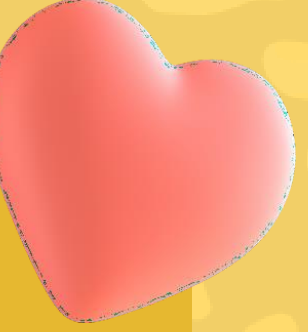
zamanlı, organize, çalışmayı
seven ve azimli

Öz Disiplin, 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.





ÖZDENETİM 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 DENETİM KAZANDIRMA

YOLLARI



1. Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz

sevme: Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır

İçin istedik yönde davranacaktır



2. Tutarlı olmak; Bir gün izin verilen bir

davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır

tepkide bulunarak olumsuz davranışlar

göstermelerini sağlayacaktır



3. İletişimde açık olmak; kullanılan

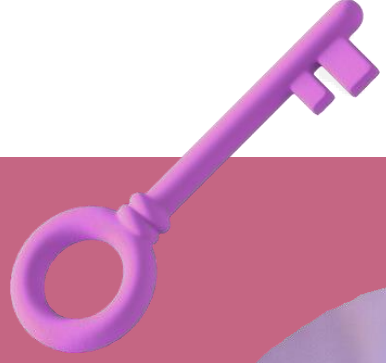
kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır.

Öğrencilere Kuralların Nedeni İzah

Edilmeli, Beklenen Davranışlar

Açıklanmalıdır.

ÇOCUKLARA ÖZ DENETİM 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 DENETİM 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



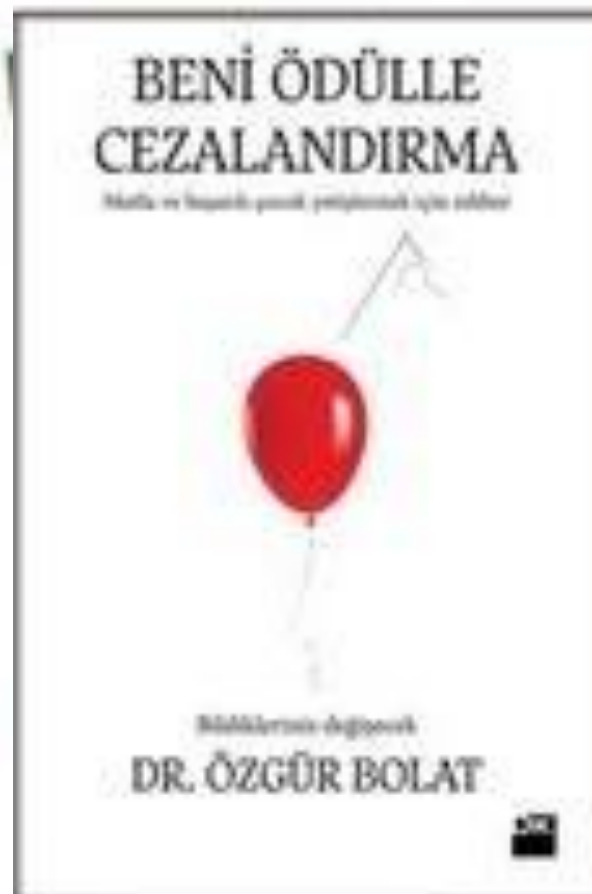
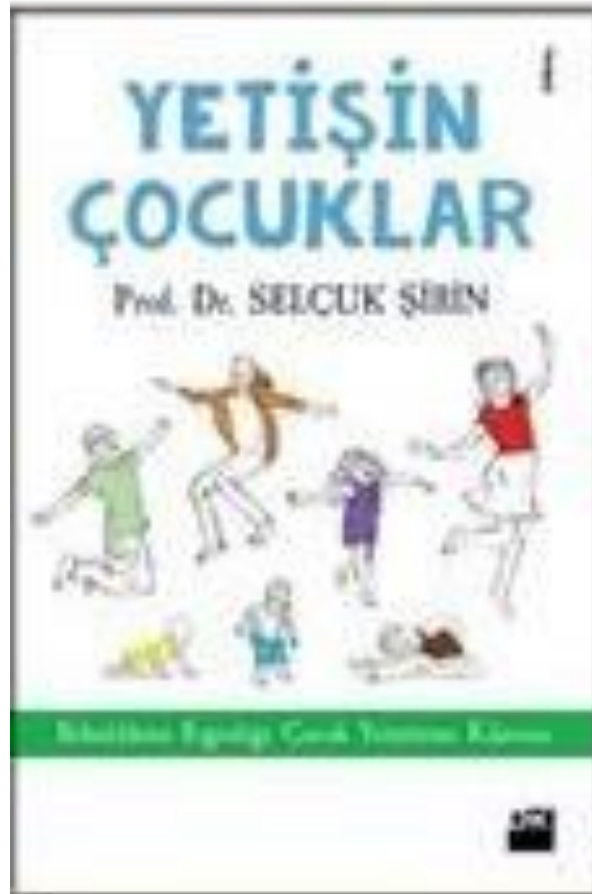
pozitif psikolojik sonuçların ortaya çıkmasına önemli bir katkısı olduğuna işaret etmektedir. (Briki, 2017; Hong ve Cui, 2020),



- 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/>