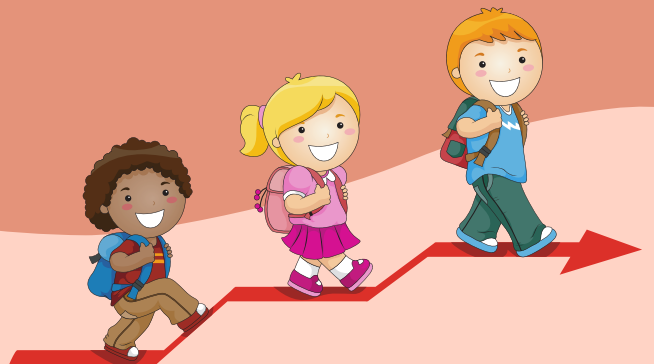


"Öz Disiplini Gelişmiş Çocuk" Yetiştirme Kılavuzu



Herkese merhaba!

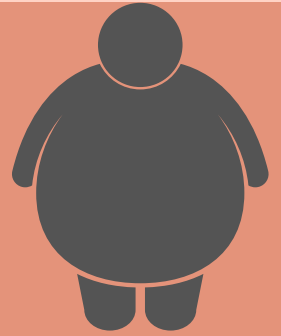
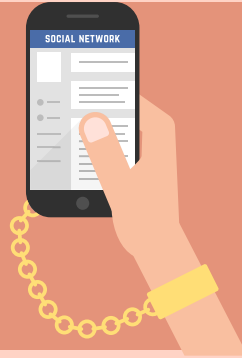
"Öz disiplin" nedir gelin önce bir tanımını yapmaya çalışalım. Bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerinde kendi kontrolünü sağlama becerisi öz disiplindir. Disiplin denilince çoğu insanın aklına cezalar gelir fakat disiplinin amacı çocuğu verilen cezalarla pasifleştirmek değil, kendi haklarını ve sorumluluklarını bilen, vicdanlı çocuklar yetiştirmektir.



Dış Disiplin

Bir aile hayal edelim.

Bu ailenin 6. sınıfa giden Ali Kağan isimli bir çocukları olsun. Ali Kağan okuldan sonra eve geldiğinde yemek, uyku, ödev yapma saatleri anne babası tarafından planlanmış olsun. Anne babasının yönlendirmesiyle ödevinin başına oturuyor, anne babası kalk artık oğlum gözlerin yoruldu demeden sanal oyunları bırakmıyor. Ali Kağan'ın dış disiplini gelişmiş, dış denetim odaklı bir birey olarak karşımıza çıkma ihtimalini biraz düşünecek olursak sanırım ortak bir ihtimalde buluşmamız zor olmaz.



Ali Kağan zamanını etkili kullanamayan, karşısına çıkan bir engelde kolayca pes eden, özgüveni düşük bir birey olabilir. Bağımlılık ve yeme bozukluklarında risk grupları içerisinde yer alma ihtimalinin de olabileceğini düşünebiliriz.

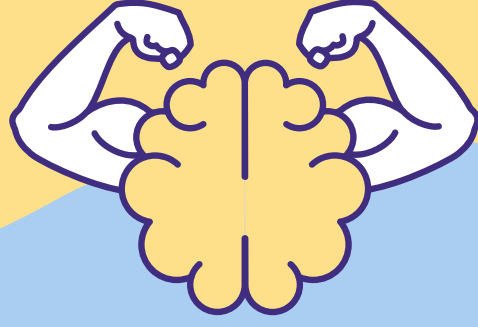
Başka bir aile hayal edelim.

Öz Disiplin

Bu ailede yine 6. sınıfa giden bu sefer Mehmet isimli bir çocuk olsun. Mehmet okuldan eve geldiği zaman yemek, uyku saatlerini kendi planlıyor olsun. Ödevlerini anne ve babasının yönlendirmesiyle değil, kendisi sorumluluk bilinciyle yapıyor. Oyun oynamak istediği zaman oyun oynuyor ama uykusu geldiği zaman da yatağına geçmesini biliyor. Mehmet'in kaliteli arkadaşlık ilişkileri kurabildiği, karşılaştığı problemlerle baş etme gücü bulabildiği, kendine güvenen ve mutlu bir çocuk olma ihtimali size nasıl geliyor?



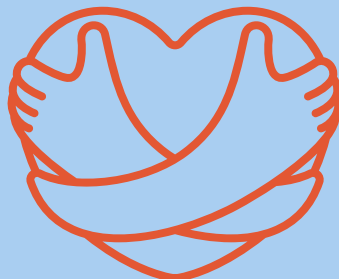
Öz Disiplini Gelişmiş Bireylerin Özellikleri



Mehmet gibi öz disiplini gelişmiş bireyler yaşamları boyunca karşılaştıkları problemleri çözme konusunda kendilerine güvenirlir. Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.

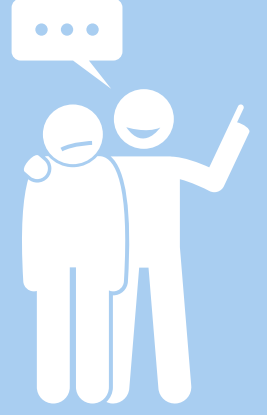
Doğru kararlar alabilen, herhangi bir engele rağmen devam edebilen bireyler öz disiplini gelişmiş bireylerdir.

Tamamen dışsal kontrolden kaynağını alan (yani veli, öğretmenden gelen) bir motivasyon geçici davranış değişikliğine yol açarken öz disiplini gelişmiş, içsel motivasyon sahibi olan bireyler hayatlarını daha iyi idare ettirmektedir.



"Öz Disiplini Gelişmiş Çocuk" İsteyen Ailelere Öneriler

Önerilere geçmeden önce aşağıda yer alan 4 temel dayanak noktasını tartışmasız her anda hissettirmeli, bunlardan çocuğunuzu yoksun bırakmamalısınız. Yoksa aranızdaki bağ ciddi şekilde zarar görebilir.



**Koşulsuz
Kabul**

**Koşulsuz
Sevgi**

**Duyarlı
Olma**

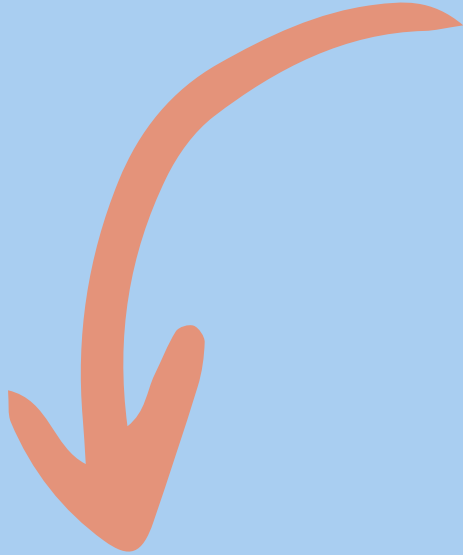
Takdir

**Koşulsuz
Kabul**



**Seni, düşüncelerini, duygularını
benden farklı bir birey olarak
kabul ediyorum**

**Koşulsuz
Sevgi**



**Sen benim çocuğumsun ve bu
yüzden değerlisin. Sana olan
sevgim hiçbir koşulda
değişmeyecek**

**Duyarlı
Olma**



Kuşak farkı veya başka kaygılarım nedeniyle her zaman seni anlayamasam da bu konuda çalışıyorum. Neler düşünüyorsun, neler hissediyorsun bunları önemsiyorum.

Takdir



Sana güveniyorum ve başarabileceğine inanıyorum

"Öz Disiplini Gelişmiş Çocuk" İsteyen Ailelere Öneriler

Çocuğunuzu iyi tanimalısınız. "Hangi alanlarda daha iyi hangi alanlarının geliştirilmesi gerekiyor, olaylara bakış açısı nasıl?" Bu soruları kendinize sorup sağlıklı gözlem yaparsanız çocuğunuza yaklaşımınızı ona göre ayarlayabilirsiniz

Kazan-kazan iletişimini yani uzlaşmayı kullanmanız başarılı sonuçlar elde etmenizi sağlayabilir. Belli bir olayı ele alırken hem sizin hedeflerinizi hem de çocuğunuzun hedeflerini içeren bir planlama yapabilirsiniz

Çocuğunuzun kişiliğine değil davranışlarına odaklanın. Yanlış davranışını gördüğünüzde buna kişiliğini yaftalayarak değil bu yaptığının uygun olmadığını belirten ifadeler tercih edin.

Çocuğunuzun çabasını, gelişimini fark edin.
İsteddiğiniz noktada olmasa da hedefe giden ufak adımları tespit edin ve bu konuda onu takdir edin.

Sorumluluk verin ve yaptığı seçimlerin sonuçlarına katlanmasını öğretin

Net kurallar koyun ve bu kuralların keyfi olarak değişmemesine özen gösterin.

Doğru olduğuna inandığınız şeylerde kararlı ve tutarlı olun. Yasakladığınız ya da uygun görmediğiniz bir şeyi nedeniyle birlikte açıklayın

En önemlisini en sona bıraktım;

Çocuğunuz iyi bir rol model olun. Çocuğunuz söylediklerinize değil, yaptıklarınıza bakar.

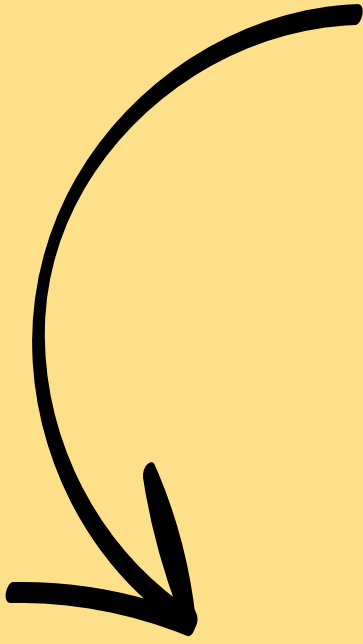
Duyarak değil, görerek öğrenir. Ondan istediğiniz bir şeyi kendiniz yapmamazlık etmeyin

Tuzaklardan Kaçınmak İçin;

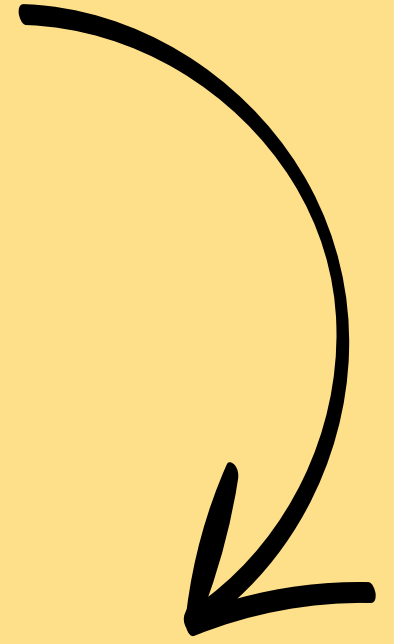
1

Sorumluluk bilinci
kazandırma isteyen
ebeveynlerde görülen 2
hatalı yaklaşım türü tespit
edilmiştir

2



**Tüm sorumluluğu kendi
üzerine alarak çocuğu
sorumluluktan
kurtaran yaklaşım:
Yaşamını
biçimlendirmekten
aciz, sürekli
başkalarının
yönetiminde olmaya
ihtiyaç duyan bireyler
yetişir.**



**Çocuğu tümü ile
sorumluluğa boğan
yaklaşım: katı kuralcı
insanlar yetiştirir.**

Öz disiplini gelişmiş çocuk yetiştirme sürecinde çocuğunuzun yaşına uygun düzeyde bilgi vermek, görevlerini düzenlemek, takip etmek **çok önemlidir**. Bunların yanında çocuğunuz istedik davranışı yerine getirdiğinde ya da yapmadığında geri bildirim vermek, gerektiğinde hatırlatma yapmak davranışın öz disiplin halinin daha kalıcı olmasını sağlamaktadır

KENDİSİYLE BARIŞIK, SORUMLULUK BİLİNCİYLE HAREKET EDEBİLEN,
DİĞERLERİNE KARŞI SAYGILI, SEVGİ DOLU NESİLLER YETİŞTİRME MİZ
DİLEĞİYLE.

HOŞÇAKALIN!

SEDA KORKUT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN