

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



Öz disiplin çocukların ödül beklentisi veya ceza korkusu olmadan, kendi iç motivasyonu ile yaptıkları davranışlardır. Aynı zamanda kendi isteklerini, dürtülerini kontrol edebilmesidir.

Öz Disiplinin Yararları

- Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine,
- Akademik başarının artmasına,
- Zamanı etkili kullanabilmesine,
- Sağlıklı yeme alışkanlığı elde etmesine ve yeme alışkanlıklarını kontrol etmesine,
- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve kötü alışkanlıkların üstesinden gelmesine,

- Fikirlerini dile getirme becerisine sahip olmasına,
- Dikkat becerisinin gelişmesine,
- Hedefler doğrultusunda eyleme geçmesine,
- Davranışının sorumluluğunu alabilmesine,
- Özgüveni yüksek bireyler olmasına,
- Çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasına yardımcı olmaktadır.



Çocuklarda Öz Disiplin Nasıl Geliştirilir?

- Sorumluluk bilincinin kazandırılması,
- Plan yapma becerilerinin kazandırılması,
- Zaman yönetimi becerilerinin kazandırılması,
- Uyku, beslenme ve spor düzeninin oluşturulmasının sağlanması,
- Dikkat ve odaklanma becerilerinin kazandırılması ile geliştirilir.

Öz Disiplin ve Akademik Başarı

Öz disiplin, öğrencilerin akademik başarısında önemli bir yere sahiptir. Öz disiplini yüksek olan öğrenciler bilgisayar başında zaman geçirmek, TV izlemek gibi etkinliklerde geçireceği zamanı kontrol edebilir.

Öz disiplini yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere göre ders başarısı daha yüksektir.



Sorumluluk Bilinci Kazandırma

Çocuklarda sorumluluk bilincini geliştirmek için önce kendileriyle ilgili bireysel sorumluluklar alması, daha sonra ailenin bir bireyi olarak aileyle ilgili sorumluluklar alması ve daha sonra da sosyal sorumlulukları alması önemlidir.

Bireysel sorumluluk: Yemeğini yemek, üstünü giymek, oyuncaklarını, odasını toplamak vb.

Evle ilgili sorumluluk: Sofra kurulmasına, temizliğe yardımcı olmak vb.

Sosyal durumlarla ilgili sorumluluk: Çevreyi temiz tutmak, ağaç dikmek, ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb.

- Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verin. Yapamayacağı sorumluluklar vermeyin.
- Çocuğunuza seçenek sunarak seçim yapmasına izin verin. Böylelikle kendileriyle ilgili uygun olanı seçmesini ve kararları uygulamada istekli olmasını sağlayabilirsiniz.
- Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek (yapmak için çaba sarf ettin, işi tamamlamak için uğraştın, güzel oldu gibi) geri bildirimde bulunabilirsiniz.
- Mükemmellik beklemeyin. Bir yetişkin kadar sorumlu olmasını beklemek hata olacaktır. Onun bir çocuk olduğunu ancak bu kadarını başarabileceğini unutmayın.
- Bu süreçte ebeveynlerin ortak tutum belirlemesi ve tutarlı olması önemlidir.
- Aile üyelerinin bir araya gelerek bireysel sorumluluklarından bahsetmesi ve evde iş bölümü yapmaları çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.

Başka Nelere Dikkat Edebiliriz?

- Uyku ve öz disiplin birbiriyle ilişkilidir. Yeterince uyumamak bağıışıklık sistemini, ruh sağlığını, genel sağlık durumunu, odaklanma becerisini ve okul başarısını olumsuz etkilemektedir.

Çocuklarda uyku düzeni sağlamak için:

- Uyku öncesi rutini oluşturabilirsiniz. Pijamasını giymesi, diş fırçalaması, el, yüz yıkaması, kitap okuması gibi.
- Uyumadan 1 saat önce tüm ekranların kapatılmasını sağlayabilirsiniz.

•Spor çocukların öz disiplin geliştirmesine katkı sağlar. Sporu erken yaşta bir yaşam tarzı haline getirmek çocukların gelişimi açısından önemlidir. Ayrıca sporda kazanılan mini başarıların sağladığı özgüven ve özsaygı ders başarısına transfer edilebilir.

•Plan yapma becerisi çocuğun sorumluluklarını ve görevlerini kolaylıkla yapmasını sağlar. Çocuğun plan yapma becerisi kazanması sağlanarak öz disiplin geliştirmesine katkı sağlayabilirsiniz. Zamanı iyi kullanan çocuklar sorumlulukları ile hakları arasında iyi bir denge kurarlar. Yani önce okul ve kendileri ile ilgili sorumlulukları sonra hakları olan eğlence, oyun, arkadaşlık ilişkileri gelir. Çocuk ve ebeveyn arasındaki çatışmaların en büyük sebebi ise bu dengenin kurulamamasıdır. Bu denge kurulduğunda ise çocuk ailesiyle ilişkisi iyi olduğu, ders başarısı arttığı, arkadaşlarına zaman ayırdığı, öğretmeni tarafından takdir edildiği için kendinden hoşnut olup kendini daha mutlu hisseder.