**Öz Disiplin Nedir?**

Öz disiplin ebeveynlerin ne yapacağını söylemesine gerek kalmadan çocukların kendini kontrol edebilme ve tutarlı bir davranışı ortaya koyabilme yeteneğidir. Öz disiplin, kişinin davranışlarını, duygularını ve arzularını kontrol etmek için gerekli olan zihinsel gücü tanımlar.

**Çocuklarda Öz Disiplini Sağlama Yolları Nelerdir?**

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ile yanlışı anlama ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

**Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme;** sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır.

**Tutarlı olmak;** çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerine neden olacaktır.

**İletişimde açık olmak;** kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların birçok örneğini çocuğa sunmak ve göstermek gerekmektedir.

**Problem davranışı anlamak;** yapılan iyi bir gözlemle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan birkaç günlük gözlemde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

****

**Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak;** doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında bazen konu hakkında onunla konuşmak bazen de görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

**Güvenilir bir çevre hazırlamak;** doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Okulöncesi dönem çocuklarının farklı oyun tiplerine ihtiyaçları olduğu göz önüne alınarak yerleşim yerini ve oyun tipini değiştirerek, gerginliği ve sıkılganlığı en önemlisi de zarar verici davranışları engellemek mümkün olabilmektedir.

**Sınırlar koymak;** kurallar birkaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler.

**Olayları önceden kontrol etmek;** büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer gözlemci olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

**Problem çözme becerisi kazandırmak;**eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır.

**Fazla müdahale etmemek;** çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlendiğinde, azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir. Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

**Gerektiğinde uzman yardımı almak;** 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.

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

Unutulmamalıdır ki hâlâ bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde eğer ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaklardır. Davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disiplin edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaklardır. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline geleceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay adapte olmalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

**Kaynak:** Dinçer, Ç. (2000). Pozitif Disiplin Tekniği ve Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları. MEB Dergisi (147).

**ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME**



**REHBERLİK SERVİSİ**

**1.Öz Disiplin Nedir?**

**2. Çocuklarda Öz Disiplini Sağlama Yolları Nelerdir?**