

ŞEHİT KADİR CİHAN KARAGÖZLÜ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

AİLE OKULU SEMİNERLERİ

KONU: "AİLEDE POZİTİF DİSİPLİN ve ÖZ
DİSİPLİN NASIL SAĞLANIR?"

POZİTİF DİSİPLİN NEDİR?



POZİTİF DİSİPLİN:

Çocuklarla problem yaşayan anne ve babaların genellikle en sık başvurduğu yöntemlerden bir tanesi onlara ceza vermektir. Ceza disiplinle eş değer olarak görülür ancak bu sunumumuzda anne ve babalara ödül ve cezanın olmadığı pozitif disiplinin uygulandığı bir ev ortamı nasıl oluşur konusu üzerine bilgiler verilecektir.



POZİTİF DİSİPLİN:

“Pozitif Disiplin”, çocuklara ödül ve ceza verilmeden koşulsuz sevgi vererek, çocuklara bir çerçeve çizerek, bir sınır çizerek o sınırın içerisinde onların özgür olduğu bir dünyayı ifade eder.



Çocuklara Disiplin Kazandırmak Dendiğinde;

- Çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek,
- Kendi kendini düzenlemesine yardımcı olmak,
- Kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasını sağlamak anlaşılmalıdır.



Çocukta pozitif disiplinin amacı ceza yoluyla çocuğu pasifleştirmek değil; kendi haklarını bilen ve diğerlerine karşı sorumlu, vicdanlı çocuklar yetiştirmektir.



Pozitif Disiplinin nihai amacı ise çocukta öz disiplinin gelişmesidir.





ÖZ DISİPLİN NEDİR?

ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması veya uygulamasıdır. Kısaca, çocuğun kendi kendini yönetme becerisi kazanmasıdır.



Öz Disiplini Yüksek Çocukların Özellikleri

- Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendine daha fazla güvenirler.
- Amaç oluşturma ve ulaşmada farklı seçenekleri kullanabilirler, yeni çözüm yollarını denemeye daha açıktırlar.
- Planlama becerileri daha iyidir. Yeterliliklerinin farkındadırlar. Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.



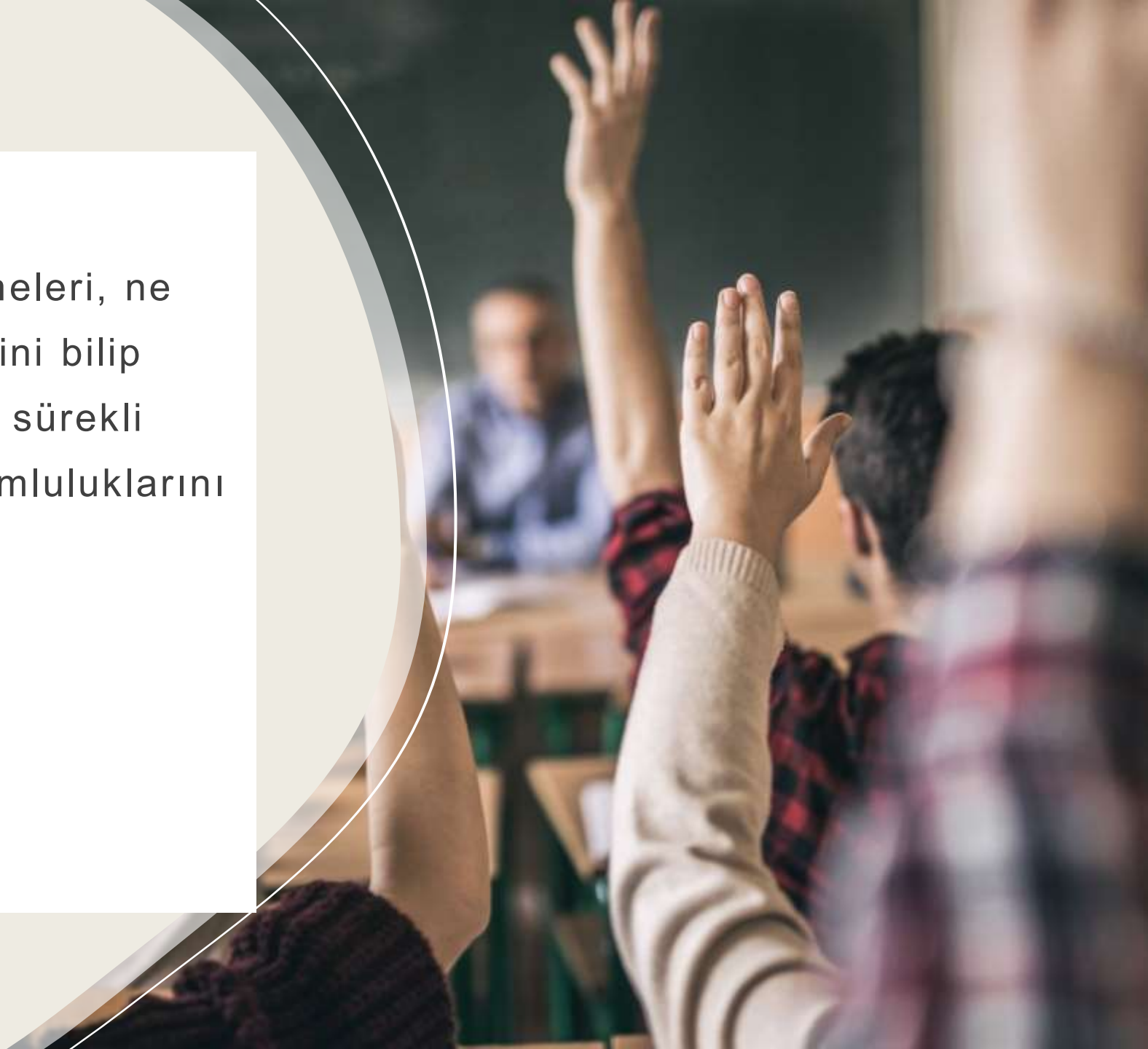
Hangi çağda olursa olsun bütün öğrencilerin öz disiplin sahibi olmasının en çok arzu edilen karakter özelliğidir.

Pek çok öğrencinin akademik başarısında anahtar role sahip olan öz disiplin; not alma, okuma, zaman yönetimi gibi okulla ilgili aktiviteleri etkilemektedir.

Yeterli öz disipline sahip olmayan pek çok çocuk akranları tarafından reddedilme, zorbalığa maruz kalma ve düşük akademik başarı riski ile karşı karşıyadır.

Öz Disiplinde Amaç;

Çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları ve sürekli uyarılara gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmeleridir.



ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Sakin ve İlgili Olun

Doğru iletişimin en basit ve en önemli kuralı sakinliktir. Yumuşak ve sakin ses tonu ile çocukla konuşmak, disiplinin temelidir. Çocuğunuza ismi ile hitap edin ve onunla konuşurken göz teması kurun.

Sevginizi İfade Edin

Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için olumlu yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sınavdan yüksek almazsan seni sevmem gibi cümleler kullanılmamalıdır.



Tutarlı Olun

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı anne babaların açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve öz disiplin geliştiremeyecektir. Unutmayınız ki çocuklar süreklilik ve düzen sever.

İyi Hareketlerini Görün

Çocuğunuzun sergilediği istendik davranışları görün ve olumlu geribildirimlerde bulunun. Örneğin, 'kız kardeşine kitap okuduğın için teşekkür ederim. Bu ikimizi de mutlu etti' deyin. Bu şekilde açık geribildirim vermek "çok akıllısın" ya da "çok teşekkürler" demekten daha etkili olacaktır.



Önlem Alın

Zamanında yapılan doğru ikazlar çocuğu iyi davranışlara yöneltecektir. Örneğin; markete gitmeden önce market arabasını onun yürütmesini söyleyin. Böylece markette koşmasını önlemiş olursunuz.

Seçenek Sunun

Çocuğa iki şey arasında seçme hakkı vermek, krizi önleyecektir. Örnek olarak, 'önce çoraplarını mı, yoksa tişörtünü mü giymek istersin?' diye soru yöneltmek, "hemen giyin yoksa gidemezsin" demekten daha etkili olacaktır. Seçenek sunmak çocuğun kendi davranışlarının sorumluluğunu düşünmesine yol açacaktır.



Lütfen Deyin ve Teşekkür Edin

Cümlelerinizden bu iki sihirli kelimeyi eksik etmeyin. “Lütfen ceketini giyer misin?” ya da “Odanı topladığın için teşekkür ederim” demek çocuğunuza iyi bir rol model olarak yol gösterecektir.

Cümle Kurarken “SEN” Öznesi Yerine “BEN”

Hoşnut olmayan davranışı direkt olarak söylemek yerine “ben” öznesi ile cümle kurun. “Seni şaşkın! Kirli çamaşırları sepete koymayı unutmuşsun” yerine “kirli çamaşırlarını yerde bırakmandan hoşlanmıyorum” demek doğru olur.



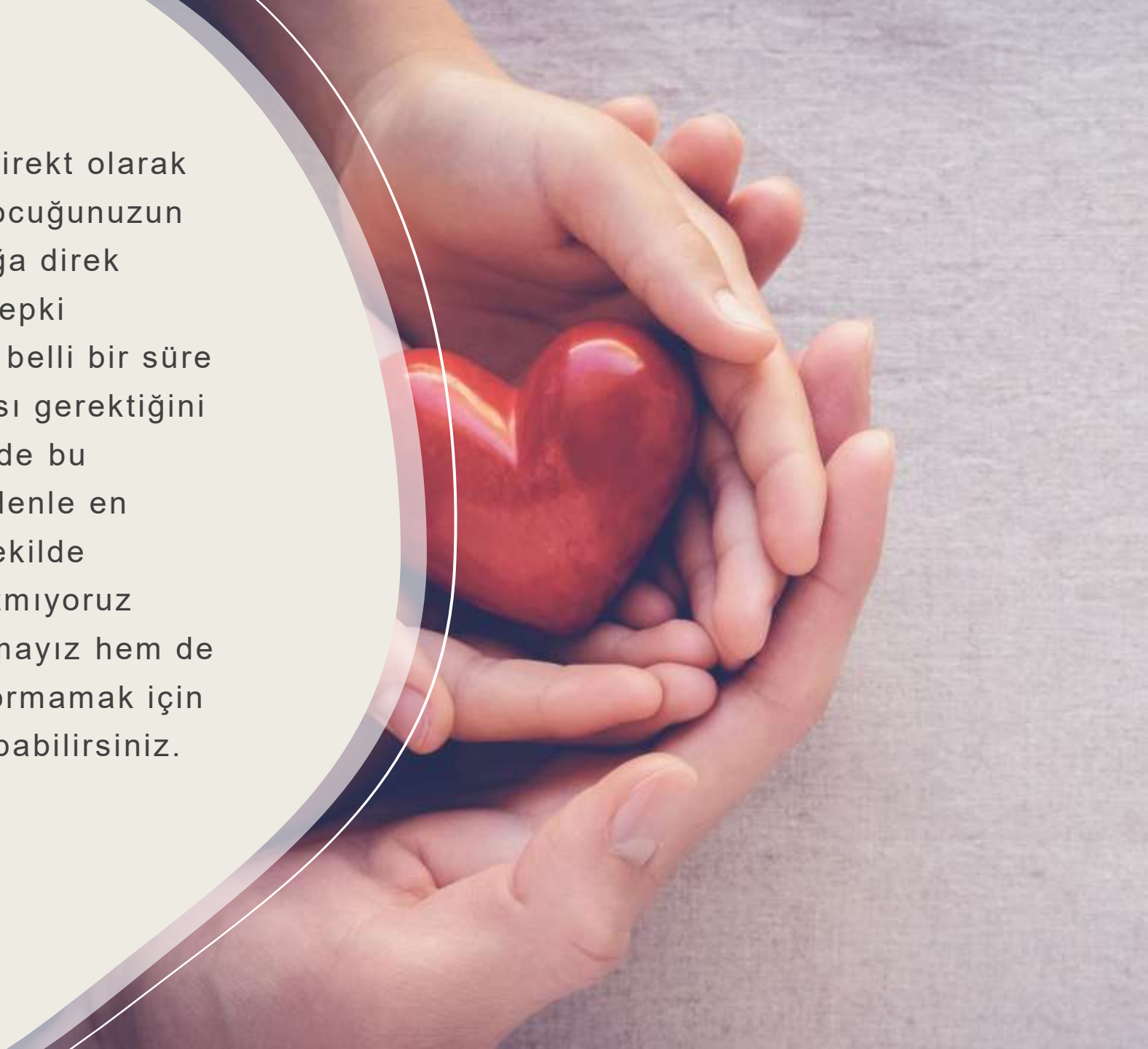
Gerçekçi Olun

Gereksiz ve dramatik tehditlerde bulunmayın. “Rahat durmazsan seni arabadan dışarı atacağım” ya da “uslu durmazsan bir daha dışarı çıkmayacağız” tarzı konuşmalarda, çocuklar blöfünüzü görürler ve dediklerinizi zamanla yapmamaya başlarlar. Çocuk kalemlerini kırıyorsa burada çocuğa kalemlerini kırды diye televizyon izlememe, oyun oynamama ve odasında oturma cezası vermek yerine seçeceğiniz yöntem çocuğun mantıklı bir bedel ödemesi ve kalemli kalmasıdır. Bunun için çocuğunuza yeni bir kalem almayabilir veya çocuğunuz kalem istediğinde kendisi bunu kırdığı için bir süre boyunca kalem alamayacağını söyleyebilirsiniz. Bu çocuğun daha hızlı öğrenmesinde etkili olacaktır.



Açıklayıcı Olun

Çocuk neyi yanlış yaptıysa bunu ona direkt olarak belirtin. Örnek olarak gün içerisinde çocuğunuzun yere çöp attığını düşünelim. Aile çocuğa direkt kızma, bağırma veya dövme şeklinde tepki verdiğinde çocuk bunu sizin yanınızda belli bir süre yapmayacaktır ancak neden yapmaması gerektiğini bilmeyecek ve sizin olmadığınız yerlerde bu davranışlarına devam edecektir bu nedenle en güzeli çocuğumuza sabırla güzel bir şekilde açıklama yapmaktadır. ” Yerlere çöp atmıyoruz çünkü çevre kirlenirse sağlıklı yaşayamayız hem de yerleri temizleyen insanları daha da yormamak için dikkat etmeliyiz” şeklinde açıklama yapabilirsiniz.



Çocuklarınıza Model Olun

Özdisiplin eğitiminde de en etkili yöntem, örnek olarak öğretmektir. “Gerçekten” öğrenilenlerin çoğu, sözle, öğütle, yasakla değil, yaşanılarak öğrenilir. “Dişlerini fırçala”, “odanı toparla” gibi öğüt ve direktifler yerine, sizin kendi dişlerinizi fırçalamanız veya evinizi toplamanız çocuklarınızın bu davranışları geliştirmesinde daha etkili ve kalıcıdır.





**Katılımlarınız için
teşekkür ederiz...**