



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

ÖĞRETMEN BÜLTENİ



Bir yetişkin ya da bir eğitimci olarak çocukların yanlış davranışlarıyla karşılaştığınız zaman nasıl tepki verirsiniz? Onları cezalandırır mısınız, yoksa onları disipline etmeye mi çalışırsınız?

Çocuklar toplum içinde farklı durumlarda kabul edilebilir davranışları yetişkinlerin rehberliğine ihtiyaç duyarak öğreneceklerdir. Yetişkinler tarafından yapılan bu rehberlik, eğer çocukların kendi kendilerine karar verebilme becerilerine ve bağımsızlıklarına olanak veren bir çevrede yapılırsa çok daha iyi sonuç verecektir.



Pozitif disiplin, çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan bir yönetim tekniğidir. Aynı zamanda pozitif disiplin, çocuklar toplumsal kuralları öğrenirken kendileri hakkında iyi şeyler hissetmelerine de olanak sağlamaktadır.

Pozitif disiplin için oldukça önemli bir kaç unsur bulunmaktadır. Çocuklara seçenekler sunma, öğrenme için doğal ve mantıklı sonuçlar kullanma, pozitif yaşam becerileri için gerekli olanları bir araya getirme ve problem çözme becerilerini çocuklara öğretmektir. Çocuklara seçim hakkı verilmesi, sorumluluk alma ve özgürlüklerini artırma duygularını cesaretlendirecektir. Doğal sonuçlar, pozitif disiplinin önemli elementleridir. Yemeğini reddeden çocuğa aç kalacağını, sütü bardağına koyarken döken çocuğa temizlemesi gerektiğini söyleme oldukça basit fakat etkili davranışlardır. Ayrıca sonuçları öğrenme, çocuklarla sonuçlar hakkında konuşma ve onlara önceden tahmin etme fırsatı vermeyi de sağlayacaktır. Çocuklar hata yapmadan öğrenebilecekleri gibi hata yaparak da doğruları görebileceklerdir ki bu da oldukça yararlı bir stratejidir. Sonuçları tahmin etme, problem oluşmadan önce durumları değerlendirme fırsatı da vermektedir. Mantıklı sonuçlar, karmaşık olmakla beraber oldukça etkilidir. Örneğin; soğuk bir havada paltosunu giymekte direnen bir çocuğa dışarı çıkamayacağını söyleme. Mantıksal sonuçların kullanımı, çocuklara seçim yapma olanağı verir.



Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirme Yolları

Çocukların öz disiplinlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlama ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Bu stratejiler, çocukların önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece öğretmen öğrenci ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara kimsenin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendi öz disiplinlerini sağlamayı da öğretmektedir.

**SEVGİYİ İFADE
ETME VE
KOŞULSUZ
SEVME**

TUTARLI OLMAK

İLETİŞİMDE AÇIK OLMAK

Sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşmabir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, çevresini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

Unutulmamalıdır ki, koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun zaman sürecinde pekiştirmektedir.

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 göstermelerini sağlayacaktır.

Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğiinden emin olunmalıdır. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunulması ve gösterilmesi gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sinirli olmayan bir ses tonuyla "Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, o çok üzülüyor" diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.



PROBLEM DAVRANIŞI ANLAMAK

Yapılan iyi bir gözlemlerle, çocukların problem davranışlarının neyi ifade ettiği anlaşılabilir. Yapılan bir kaç günlük gözlemlerde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

ÇOCUKLARIN KENDİLERİNİ İYİ HİSSETMELERİNİ SAĞLAMAK

Kişiler genellikle çocukların iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. 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 çocuğu anlamaya çalışmak, dinlemek, sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Ebeveynlere ve öğretmenlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır. Ayrıca ortamda çocuğu kışkırtan, sınırların dışına iten faktörler olup olmadığı araştırılmalıdır. Zaman zaman oynanan oyuncakları kısa süreli olarak ortadan kaldırmak, tekrar sunulduğunda sanki yeniymiş gibi ilgi çekmesine neden olacaktır. Okulöncesi ve ilkokul 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 olmaktadır.

GÜVENİLİR BİR ÇEVRE HAZIRLAMAK

Ne ebeveynler ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler. Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, kuralların çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler.

SINIRLAR KOYMAK



Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocukların öz disiplini kazanması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

OLAYLARI ÖNCE DEN KONTROL ETMEK

Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler?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. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMAK

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip sessizce oturup bekleyeceği bir yerde sakinleşmesini sağlamak daha etkili olabilmektedir. Eğitimciler ve ebeveynler tarafından sıklıkla kullanılan ve bazı otoriteler tarafından sık kullanımının az etkili olacağı düşünülen“istenilmeyen davranışa bir süre için ara verme” yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre daha davranışsal olmakla beraber çok basit olarak“senin davranışın kabul edilmeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek” mesajını vermektedir.Okulöncesi ve ilkokul çocukları için yanlış davranışların uygun olmadığını anlamaları ve sakince oturmaları için bir zaman olarak düşünülebilir. Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

FAZLA MÜDAHALE ETMEMEK

GEREKTIĞİNDE UZMAN YARDIMI ALMAK

Bir çok çocuk, okulöncesi ve ilkokul yıllarında davranış problemleri göstermektedir.Sabırlı ebeveynleri ve öğretmenleri 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 önlenabilmektedir.

Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğa karşı sabırlı olmak.

ÇOCUĞA VE KENDİNİZE KARŞI SABIRLI OLMAK



Unutulmamalıdır ki hâlâ bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Öğretmenler, ebeveynler ve çocuklar için öz disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde eğer büyükler sürekli olarak çocuklara yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocukların 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. Çocuklara olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz disiplinlerini sağlamış bir birey olmalarını, yaşama kolay uyum sağlamalarını ve kaliteli bir yaşam sürmelerini kolaylaştıracaktır.

2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı

Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Hizmetleri

İlkokul İçerik Hazırlama Komisyonu



KAYNAKÇA

Dinçer, Ç. (2000). Pozitif disiplin tekniği ve çocuklarda öz denetimi sağlama yolları. *Millî Eğitim, Eğitim-Sanat-Kültür*, 147.