

ÇOCUKLARDA ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

Öğrenciler eğitim ve öğretimin esas öğelerinin başında yer almakta ve onlara istendik davranışlar kazandırmak, öğrencilerin her alanda gelişimlerini desteklemek gerekmektedir. Bu nedenle öğrencilerin başarılarını artıracak veya onların gelişimlerine engel olacak durumların tespit edilmesi ve gerekli önlemlerin alınması oldukça önemlidir (Ateş, 2020). Bireylerin başarısı eğitim öğretimin hedeflerine ne kadar ulaşıldığı kazanımların ne düzeyde gerçekleştiği ile ilgilidir (Aydın, 2010). Öğrencilerin akademik başarısı ise devam ettikleri derslerin sınavlarından aldıkları notlar, ödevlerini yerine getirme düzeyleri ve dönem sonu karne, belgeleriyle ya da lise ve üniversite sınavlarında aldıkları puanlarla değerlendirilmektedir. Başarı hem öğrencilerin hem de ailelerin beklentilerinin başında yer almaktadır (Ataş, 2020). Fakat bu beklentinin gerçekleşmesi yani başarının mümkün olması bireylerin kendi davranış ve eylemlerinin sonucudur. Bozkurt ve Kutlu'ya (2010) göre, başarılı olabilmek için atılan adımlarda bireyler kendi davranış ve seçimlerinden sorumludur. Aileler ise bu süreçte çocuklarına destek olarak, onların yolculuklarına eşlik edebilirler.

Öz disiplin kavramı bireylerin davranışlarının sorumluluğunu, kontrolünü, denetimini almasını içeren ve günlük yaşamda oldukça önemli bir yere sahip olan kişiliğin bir parçasıdır.(Tao ve diğerleri, 2014). Öz disiplinin bireylerde davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek ve pozitif bir disiplin anlayışı geliştirmekle kazanılacağı beklenmektedir. Öz disiplin, dışsal bir korku, itaat ya da ödül beklentisinden uzaklaşarak bireylerin içsel bir motivasyonla gerçekleştirdiği bir öz kontrol sürecidir (Bear, 2010). Öz disiplin kavramı bireylerin davranışlarının sorumluluğunu alarak onları kontrol edebilmeyi sağlaması şeklinde ifade edilebilmektedir (Zimmerman ve Kitsantas, 2014). Öz disiplin, pek çok disiplinin çalışma alanında incelenen bir kavram olduğu için yerine kullanılan ya da beraber sıklıkla dile getirilen kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlar öz denetim, öz motivasyon, öz kontrol, öz düzenleme gibi kavramlardır (Tung, 2013). Öz disiplin, olumlu bir okul iklimini akademik başarıyı geliştirerek ve öz-değerin gelişimini destekleyerek güçlendirir. Ek olarak, öz disiplinli bireylerin başkalarıyla rekabet ederken etik davrandıkları ve kişisel, sosyal veya akademik sorunları kendi kendilerine çözdükleri vurgulanmaktadır. Ayrıca, öz disiplinin yaşamın ilk yıllarından itibaren geliştirilebileceği kabul edilmektedir (Bear, 2005; Coloroso, 2002)

ÖZ DİSİPLİNİN YARARLARI

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

- 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.

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA YOLLARI

1. Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme: eğer bir çocuk sevildiğini hisseirse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır.
2. Tutarlı olmak; bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar geliştirmesine neden olacaktır.
3. İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Öğrencilere kuralların nedeni izah edilmeli, beklenen davranışlar açıklanmalıdır.
4. Sınırlar koymak; her isteklerinin her zaman olamayacağını öğrenmeleri sağlanmalıdır.
5. Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; öğrencilerden beklenen davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası takdir edilerek pekiştirilmelidir.
6. Problem çözme becerisi kazandırmak; kendi çözümünü bulması için fırsat verilmelidir.
7. Rol-model olmak; çocuklara duygularını ifade etmesi ve doğru davranış tepkileri geliştirme konusunda rol model olunmalıdır.
8. Problem davranışı anlamak; öğrencilerin duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
9. Olayları önceden kontrol etmek; büyükler, olayları daha başlamadan önlemeli ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar.

KAYNAKÇA

- İlkokul Öğrencilerinin Öz Disiplin, Bireysel Sorumluluk Düzeyleri ve Akademik Başarılarının Gerçeklik Terapisi Kapsamında Öğretmen Görüşleri Çerçevesinde İncelenmesi (2022) (Esra Erzurumlu Ceylan, Ahmet Erdem)
- Okul Öncesi Öğretmenlerinin Algılarına Göre Çocuklarda Öz Disiplin Gelişimi: Uzun Bir Yol (2021) (Asiye Parlak Rakap)
- https://kayseri.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_09/12164715_OZDYSYPLYN_GELYYT_YRME_-VELY_SUNUMU.pdf
- https://istanbul.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_09/13142852_OzDisiplinGeliYtirme.pdf

Gamze Aslan

Okul Psikolojik Danışmanı

Başak Naz Yıldırım

Okul Psikolojik Danışmanı