

# Çocuklarda Özdisiplin



## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Disiplin kelimesi ilk olarak bizlere baskı ya da katı tutumları çağrışırsa da aslında disiplin, belirli bir amacın gerçekleştirilmesi için davranışların düzenli ve kurallar dahilinde olması durumu olarak tanımlayabiliriz. Özdisiplin ise kişinin davranışlarını amacına uygun olarak kendisinin kontrol edebilmesidir.

Günümüzde ebeveynler , çocuklara sınır koymakta endişeler yaşayabilmektedir.

Oysa çocuklara, ihtiyacı olan sınırlar çizildiğinde, onlar için güvenli bir ortam oluşturulmuş olmaktadır. Çocuklara, yerinde ve tutarlı bir şekilde oluşturulan sınırlar koymak ve nedenleri ile birlikte çocuklara açıklamak ve bu sınırları öğretmek zamanla çocuğun da kendini kontrol etmesine yardımcı olur ve böylece çocukların öz disiplini geliştirilir.



Amacımız çocuğa kendi kendine doğru karar verme yeteneğini kazandırmakla birlikte, sosyal hayatta kendisinin dışında bir takım haklara sahip insanların olduğunu kavratmaktır.

Unutulmamalıdır ki kendini kontrol edebilen, iyi ve kötü davranışı ayırt edebilen bireyler yetiştirmenin temelini iyi bir disiplin oluşturur.



AKŞEMSETTİN İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



## AİLEYE ÖNERİLER

- İlk olarak yapılacak davranış **tutarlı olmalıdır**. Çocuklara sınırlar ya da kurallar konulduğunda ebeveynlerin davranışları tutarlı olmalıdır. Tutarsızlık yaşandığında çocuklar kurallara uymayı reddedebilirler.
- Ebeveynler, çocuklar için her zaman **modeldir**. Bu nedenle çocuklara her davranışımızla onlara örnek olunduğu unutulmamalıdır.

- Kurallar **net, anlaşılır olmalı** ve kurallara uyulmasının zorunlu olduğu hissettirilmelidir.
- Tehdit, korkutma, baskıcı tutumlar, cezalar disiplin yolları olarak **kullanılmamalı**
- Çocuğa kurallar ile ilgili açıklamalar yapılmalıdır. Hangi kuralın, ne için geçerli olduğu, uygulanmadığında nelere yol açacağı anlaşılır bir dille açıklanmalıdır.
- Olumsuz cümle kalıpları yerine ondan neyi beklediğimize dair **olumlu cümle kalıpları kullanılmalıdır**.
- Çocuklara kendini ifade edebilme özgürlüğü olduğu hissettirilmelidir. Kendini doğru bir şekilde ifade eden çocuklar genellikle davranış sorunu yaşamazlar.
- Kuralların biz yetişkinler için de geçerli olduğu unutulmamalıdır.



Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.

