

ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ KAZANDIRMA



Her anne baba, çocuğunun; hakkını savunabilmesini, bağımsız ödevlerini yapmasını, kendi başına giyinip, yemesini, dişlerini fırçalamasını, arkadaşları ile sağlıklı iletişim kurmasını, küfür ve hakaret içeren kelimelerden uzak durmasını; tv,tablet ya da oyun başında kontrollü olmasını vb. ister. Bu ancak öz denetimi yüksek çocuklar yetiştirmekle mümkündür.

Öz disiplin; bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesidir, yani kişinin duygu düşünce ve davranışlarını kontrol altında tutabilmesidir.

Öz disiplin bir anlamda **aklin**, **duyguların** ve **vücutun** gerçek sahibi olmak demektir

Çocuklar dürtüsel hareket ettikleri için, büyüdükçe öz denetim becerileri artar.



Disiplini «Bir işte başarılı olmak için uymamız gereken kurallar» olarak tanımlayabiliriz. Disiplini ceza gibi algılamamak gerekir; sosyal yaşamda bize yardımcı olacak bir kavramdır.

Öz disiplin doğru alışkanlıklara sahip olmaktır.

Hiçbir öz disiplin, onda ısrar etmedikçe ve istikrarlı bir şekilde sürdürülemedikçe kazanılamaz.

Israr alışkanlığı olmadan, öz disiplin becerisi kazanmak büyük ölçüde imkansızdır.

ÇOCUKLARA ÖZ DENETİM KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ

Aile içi kural ve düzen

Aile içi kurallar çocuğun yaşı ve kişilik yapısı düşünülerek; çocuğun da katılımı ile kurallar oluşturulmalıdır. Çocuğun kurallar hakkında fikrini belirtmesi, ona sorumluluk yükler.

Çocuğa kuralların nedenini izah edin.

Küçük çocuklar kurallara uymayı çok sever ve isterler. 3yaşına kadar olan çocuklara, 'bu böyle yapılır' veya 'bu yapılmaz' demek yeterlidir. Ancak daha büyük çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek ister. Açıklama alan çocuk kendini adam yerine konulmuş sayar ve aile büyüğü ile daha kolay işbirliğine girer.

Çocuğa her alanda yapabileceği sorumluluklar verin. Sorumluluk sahibi çocuk, kendi davranışlarının sonucunu kabul eder. Çocuğu sorumluluk alması için desteklemek ve takdir etmek; ilerde kendi kendisine yetebilen bir birey olmasını sağlar.

Her isteğinin her zaman olamayacağını öğrenmeleri sağlanmalıdır. (Doyumsuz çocuklar yetiştirmeyelim)

Çocuğun kendisini içinde bulunduğu koşullara göre ayarlamayı, beklemeyi, ertelemeyi, bazen reddedilmeyi öğrenmesi ve bununla başa çıkabilmesi çok önemlidir.

Kendi çözümünü bulması için fırsat verilmelidir

Çocuğa sık sık müdahale etmek, davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermemek öz denetim kazanmasını engeller. Öncelikle sorunlarıyla başa çıkmayı öğrenmeli. Çözüm önerileri konusunda onunla tartışılabilirsin ancak kendi çıkış yolunu bulması için fırsat verilmelisiniz.

Sağlıklı beslenmelerini sağlayın

Beynimizin sahip olduğu enerji miktarı; bir **işe, konuya** veya herhangi bir **amaca** ne kadar odaklandığımız konusunda büyük bir rol oynamaktadır. Çiğ gıdalar ve meyveler, büyük enerji artışı sağlar.

Egzersiz yapmasını sağlayın: Egzersiz, kan akışını ve vücut hücrelerinin oksijenlenmesini artırarak, hastalıklarla savaşmaya ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur. Odaklanma yeteneğimizi artırır ve daha disiplinli bir yaşam sürmemizi sağlar.

İletişime açık olun :Duygu ve düşüncelerin korkusuzca paylaşılabilirdiği; eleştiri, yargılama ve aşağılamadan uzak bir iletişim ortamı kurun

Model olun : Nezaket kuralları, dürüstlük, boş zamanları değerlendirme, sorumlulukları yerine getirme, özür dileme, saygı duyma vb birçok değerde çocuklarınıza doğru rol model olun.