

# KARDELEN ANAOKULU

## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

### ÖZ-DİSİPLİN GELİŞTİRME BÜLTENİ



**Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun hatalı davranışı karşısında nasıl davranırsınız?  
Onları cezalandırır mısınız?**

**YOKSA**

**Onları disipline etmeye mi çalışırsınız?**

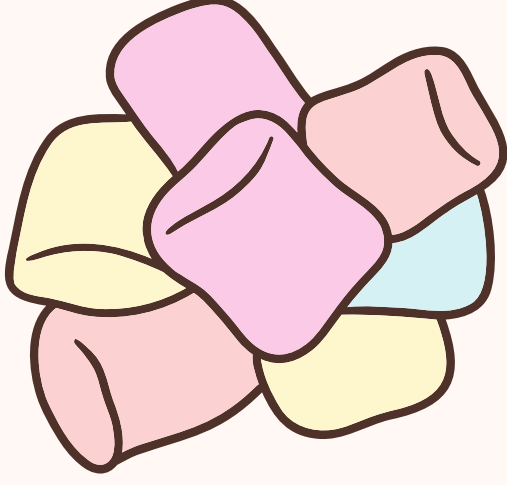
Kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol altına alabilmesi, uzun vadeli hedeflerine yönelik anlık doyumlarından vazgeçebilmesidir (Budak, 2000).

**Dürtü bazen bir yiyeceği elde etmek, bir oyuncuğa sahip olmak olabilir. Bazen de arkadaşına vurmak gibi öfke ve kızgınlığını zarar verici şekilde ortaya çıkabilir. Sonuçları itibariyle de zor durumda kalabilirler.**



Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir. Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi giderek artar. Öz disipline sahip olan çocuklar, yaşlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.

# Marshmallow / Lokum Testi – Zevki Erteleme



Deneyi yapacak kişi çocuğu bir odaya götürerek oldukça baştan çıkarıcı olan bir yiyeceği önüne koyuyor. Çocuk için karşı konulmaz olan bu yiyeceğin yanında bir zil bulunuyor. Deneyi yapan kişi 'Sana bir çikolata bırakıyorum, benim dışarıda biraz işim var eğer ben işimi yapana kadar bekleyebilirsen sana bir çikolata daha vereceğim. Ama beni beklemeden bunu yersen sadece bu çikolatayı yiyebileceksin ve zili çalarak bana yediğini haber vereceksin. Eğer işimin bitmesini ve geri dönmemi beklersen sana bir çikolata daha vereceğim. Deneyi yapan kişi odadan çıkarak dışarıda çocuğun davranışlarını gözlemliyor. Çocuk çikolatayı yerse zili çalarak haber veriyor ve deneyi uygulayan kişi odaya döndüğünde sadece bir çikolata veriyor.

Çocuk odada karşı konulmaz görünen bu yiyeceklerle baş başa kaldığında tabii ki ilginç anlar yaşanıyor. Deneyi yapan kişinin odaya dönmelerini bekleyebilen sabırlı çocuklar ile dönmelerini bekleyemeyen çikolatayı yiyen çocuklar arasında farka bakılıyor.

## PEKİ YA BU ÇOCUKLAR BÜYÜDÜKLERİNDE NE OLUYOR?

Bu araştırmayı çocuklar küçükken yapıp sonra zevki erteleyebilenler ve erteleyemeyenler arasındaki akademik açıdan başarı durumuna bakılıyor. Bu testi geçen ve zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı, sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az ve ebeveynlerinin raporlarına göre sosyal becerileri daha iyi..

## Öz-Disiplini Yüksek Çocukların Özellikleri

- Dikkatlerini dağıtan uyarıcılara ve sıkılmalarına rağmen görevlerini devam ettirmeyi bilirler, sabırlı davranırlar.
- Yeterliliklerinin farkındadırlar.
- Planlama becerileri daha iyidir.
- Yeni çözüm yollarını denemeye daha açıktırlar.
- Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendine daha fazla güvenirlir.
- Amaç oluşturma ve ulaşmada farklı seçenekleri kullanabilirler.
- Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.
- Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.

# Kuralları nasıl öğretiriz?

Çocuklar büyür ve değişirler. Bu değişimin gerçekleşmesiyle daha çok özgürlük ve sorumluluk yüklenmeye başlarlar. Ebeveynlerin yapması gereken ise bu gelişim sürecinin engellenmeden, çocuklara destek olacak sınırları koymaktır.

Sınırlar belirlenirken dikkat edilmesi gereken iki husus vardır. Bunlar; sınırların sağlıklı gelişimi destekleyecek şekilde kesin ve gelişmeye olanak sağlayacak şekilde esnek olmasıdır.

Sınırlar belirlenirken kullanılan 3 yaklaşım vardır. Bunlar; cezacı yaklaşım, yumuşak yaklaşım ve demokratik yaklaşımdır.

Sınırları koyarken cezacı yaklaşım benimsenirse çocukların sorumluluk alma ve öğrenme fırsatları yok edilmiş olur. Bunun aksine sınırsız özgürlük benimsenirse çocukların davranışlarının sonuçlarına engel olunmuş dolayısıyla öğrenmeleri de engellenmiş olur.

Sözlerin davranışlarla desteklenmesi oldukça önemlidir. Bu şekilde çocuklar kurallar ve davranışlar hakkına net mesajlar alırlar. Dolayısıyla ebeveyni ciddiye alırlar.

Sınırları koyarken demokratik yaklaşım benimsenirse çocuklar sağlıklı denemeler yapabilme fırsatı bulurlar. Bununla birlikte keşiflerine yol gösterecek kesin sınırları vardır.

## Çocuklar Kurallarınızı Nasıl Öğrenir?

Net mesajlar ve etkin davranışlar, derslerimizi öğretmenin en iyi yoludur.”

Çocuklar somut şeylerle öğrenirler. Somut olan davranışlar olduğundan ötürü kuralları belirleyen de davranışlardır.

Sözlerimiz ve davranışlarımız birbirine uymazsa öğrenme-öğretme süreci kolayca kırılabilir.



## Sınırlar Belirlemenin Yolları

1. Mesajı davranış üzerinde yoğunlaştırın.
2. Açık, anlaşılır ve kesin olun.
3. Normal ses tonunuzla konuşun.
4. Gerekli durumlarda sonuçları belirleyin.
5. Sözlerinizi davranışlarınızla destekleyin.

Sınırlar, mesajlarımızı iletir ve ilişkilerimizdeki güç ve otorite dengesini sağlar.



## KAYNAKÇA

Çocuğunuza Sınır Koyma, Robert J. MacKenzie