



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi* 'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise Rehberlik Bülteni

ERGENLERDE ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME EKİM 2023

www.okankoleji.com



Öz disiplin çocuğun karakter gelişiminde en önemli faktörlerden biridir. Nitekim bu özellik çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, özgüvenli ve toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasını sağlar.

Aslında disiplin, çocuğa güvenli sınırlar çizerek yol göstermenin bir yoludur. Düşünülenin aksine disiplin katı ve sert olmayı gerektiren bir tutum değil, aksine çocuğun hayatı öğrenmesi, güvenli bir şekilde dünyayı keşfedip öğrenmesi için sevgi kadar önemlidir.

Öz disiplin kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, kişinin duygu ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini, davranışlarını nasıl planlayacağını bilmesi, diğerlerinin emrettiği şeyleri yapmaktan ziyade kendi arzuladığı şeyi yapma yeteneğine sahip olmasıdır. Çocukların hedefe ulaşmak için dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur.

Dış disiplin için sürekli olarak dışarıdan uyarı ya da ödül almak gerekir. Verilen ceza ya da ödül dıştan denetimli çocuklar yetiştirir. Oysa önemli olan, ahlaki gelişimi ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen iç disiplinin oluşmasıdır.

Eğer çocuklar kendi öz disiplinini, içsel motivasyonunu sağlayabilirse birine ihtiyaç duymadan plan yapabilir, uygulayabilir ve başarıya ulaşabilirler.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Yapılan Hatalı Davranışlar

- Disiplin demek ceza vermek, azarlamak değildir.
- Disiplini sağlamak için çok fazla kural konulması.
- Anne-babanın kurallar konusunda tutarsız davranması.
- Çocuğun yaptığı olumsuz davranışları bir ebeveyn tarafından diğer ebeveynden gizlenmesi.
- Diğer aile üyelerinin anne ve babanın koyduğu kuralları çiğnemesi.
- Çocuğa yapması gerekenleri değil yapmaması gerekenleri söylemek.

Öz Disiplin Sahibi Ergenlerin Özellikleri

- Dikkatlerini dağıtan uyarıcılara ve sıkılmalarına rağmen görevlerini devam ettirmeyi bilirler, sabırlı davranırlar.
- Düzenli, planlı hareket ederler.
- Kararlı ve sorumluluk sahibidirler.
- Zamanı etkin kullanan, organize olabilen, çalışmayı seven ve azimli kişilik özelliklerine sahip olurlar.

Öz Disipline Sahip Bireylerde Bulunan Özellikler

- Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilirler.
- Öğrenmek için gösterdikleri çabalarda her zaman aktif konumdadırlar.
- Belirledikleri hedeflere ulaşmak için sahip oldukları yetenekleri, kabiliyetleri, dezavantajları ve sınırlılıkları bilmektedirler.
- Belirledikleri amaçları göz önünde bulundurarak kendilerini sürekli olarak izlerler ve gösterdikleri gelişimleri daima göz önünde bulundurlar.
- Gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesi ve becerileri gelişmiştir.
- Hayattaki önceliklerini belirleyerek hedeflerine daha iyi odaklanırlar.

Çocuğunuzun yetişkinlik döneminde yukarıdaki gibi özelliklere sahip olması, hepimizin ortak amacı diyebiliriz. Bu sebeple şu anki yaşlarında, çocukluk ve ergenlik döneminde öz disiplin becerilerini geliştirmenin hem okul hem aile için önemli bir amaç olduğunu belirtelim.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOLU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Öz Disiplin Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler

Pek çok davranışın öğrenildiği çocuğun içine doğduğu ortam olan aile, çocukların öz disiplin davranışını edinmeye başladığı ilk kurumdur. Öz disiplin geliştirmede ailelere şu önerilerde bulunabiliriz:

- Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Sürekli olarak sevgi, bakım ve saygı gösterin. Çocuğunuzun kaygılarını veya sorunlarını tartışabilecekleri, **ilgili bir yetişkin** olun.
- 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 korku değil **sevgi temeli** üzerine inşa edilmelidir.
- Ergen çocuklarınızın sadece yanlış davranışlarına odaklanmak yerine, doğru yaptığı şeylere de dikkat edin. Doğru kararlarını fark edin ve övün.
- Kuralları ihlal etmelerinin sonuçlarına ilişkin net beklentiler belirleyin. Çocuğunuzun disipline ederken **kararlı ve tutarlı** olun.
- Yanlış davranışların başkalarını olumsuz etkilediğini ve **sorumlu davranmanın önemini** vurgulayın.
- Ağır cezalardan kaçının. Fiziksel ceza, düşük düzeyde öz disiplin gelişmesine yol açar; çocuğunuza saldırgan davranmayı ve yakalanmaktan kaçmaya çalışmanın kolay olduğunu öğretir. Ayrıcalıkları veya hizmetleri geri çekmek gibi daha düşünceli ve etkili ceza biçimlerini düşünün.
- Çocuğunuz kurallarınıza meydan okuyabilir, onun endişelerini dinleyin.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Ergenlerin genellikle, kuralların yaşlarına uygunluğuyla ilgili meşru sorunları vardır. Adil ve sorumlu orta bir yol bulmaya çalışın ve mümkün olduğu sürece çocuğunuzu kurallara uydurun.
- Çocuklar büyüdükçe etkili ebeveynlik uygulamalarının değişmesi gerektiğini unutmayın. Sürekli denetimden ve dış denetimden ergenlere daha fazla özerklik ve bağımsızlık sağlamaya doğru kademeli olarak geçiş yapın.
- Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim kurun. Öğretmenler öğrencilerin evdeki davranışları ile sınıftaki davranışlarının benzer olduğuna dair beklentilere sahiptir. Öğretmenlerle erken ve sıklıkla iletişim kurmak, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tutarlı kurallar belirlemelerine yardımcı olacaktır.
- Tüm çocukların ve ergenlerin bir noktada hata yaptığını unutmayın. Hata yapmak, büyümenin bir parçası ve iyi seçimlerin nasıl yapılacağını ve sorumlu bir şekilde nasıl davranılacağını öğrenmenin önemli bir yoludur. Sürekli eleştirel ve cezalandırıcı bir tutum sergileyen ebeveynler aslında çocukların gelişimini engellemekte ve asi olmalarının yolunu açmaktadır. Ancak otoritenin akıllıca kullanımı çocuklara rehberlik etmesinin yanı sıra öz disiplini geliştiren sağlıklı bir vicdan gelişimine önemli katkı sağlamaktadır.
- Öz disiplin davranışını geliştirmenin ve eğitimin bir yolu olan ebeveyn kontrolünün ergenler üzerinde zaman zaman negatif sonuçları da olabilmektedir. Ancak ebeveynlerin çocukları ile açık görüşlülükle tartışarak anlaşmaya vardığı ve müzakereci ebeveyn kontrol tarzı, ergenlerin öz disiplin geliştirmesine yardımcı olabilir.
- Sınırlar koymak önemlidir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler. Çünkü çoğu kurallar, çocukların kolaylıkla unuttıkları kadar gereksiz ve şaşırtıcı olabilir.
- Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmanız oldukça kıymetlidir.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Unutulmamalıdır ki hâlâ bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde eğer ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının 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. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum yapmalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

KAYNAKÇA

- DİNÇER, Ç. Pozitif Disiplin Tekniği ve Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları. Milli Eğitim Dergisi. Erişim: http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_dergisi/147/dincer.htm
- ŞİMŞİR, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz Disiplin: Azim, Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Tezi.
- Ebeveynler İçin Öz Disiplin Geliştirme, Rehberlik ve Araştırma Merkezi(Melikgazi)
Erişim: https://kayseri.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_09/12164715_OZDYSYPLYN_GELYTYRME_-VELY_SUNUMU.pdf
- Öz Disiplin Geliştirme, Okul Veli Broşürü
Erişim: https://ataturkempl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/06/01/118551/dosyalar/2021_01/16134522_IYcY_disiplin_gelisY-tirme.pdf?CHK=c400500081b0873732f0f406fcc888bf

OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE