



NESRİN GÜRAL
ANAOKULU



... ÇOCUKLARDA ... ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

AİLE BÜLTENİ

Öz-Disiplin; bireylerin kendilerini, duygu ve düşüncelerini kontrol etmesi olarak tanımlanabilir.



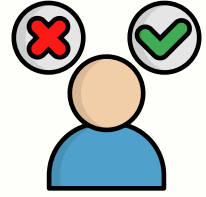


ÖZ-DİSİPLİN

Öz Disiplin aynı zamanda Öz Denetim olarak da karşımıza çıkmaktadır. Öz disiplini yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğu, aynı zamanda daha mutlu, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı olduklarını gösteren çalışmalar vardır.



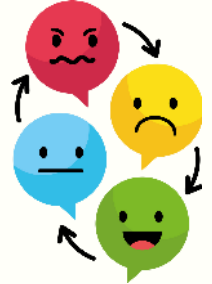
Çocuklarda Öz-Disiplin, bazen Dürtü olarak da karşımıza çıkmaktadır. Dürtü, bazen bir yiyeceği elde etmek, bir oyuncuğa sahip olmak olabilir. Bazen de arkadaşına vurmaya gibi öfke ve kızgınlığını zarar verici şekilde ortaya çıkarabilir. Sonuçları itibarıyla de zor durumda kalabilirler.



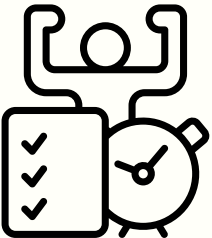
Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir.



İsteklerinin ertelenmesi, çocukların ve ebeveynlerin birçok sorun yaşamalarına da neden olabilir. Çünkü çocuklar o anda daha çok dürtüsünün doyumuna haz alamaya odaklanır ve sonuçlarını hesaplayamazlar. Bu nedenle de ertelemekte zorlanabilirler.



Çocuklarda öz denetimin geliştirilmesi zamana bağlı olan ve bir süreci kapsayan kapsamlı bir eğitimle ilgilidir.





ÖZ DİSİPLİN

Öz Disiplin; erken çocukluktan itibaren sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisi gerektirmektedir.

ÖZ DİSİPLİNİ ENGELLEYEN UNSURLAR

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. "Sen yapamazsın", "Senin gücün yetmez", "Hayatta başaramazsın" vs.

GELİŞTİRMEK İÇİN

- Çocukların istediği her şey hemen o anda olmak zorunda değildir.
- Çocuklarla kutu oyunları gibi kurallı oyunlar oynamak dürtü kontrolünün öğrenilmesinde önemli yere sahiptir.
- Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. kurallar çocuğun yaşına, kişilik yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır.
- Çocuğunuza koyduğunuz kuralların sebebini açıklayın.
- Ebeveyn olarak çocuğunuza kendi çözümünü bulması için fırsat verin.

AYRINTILI BİLGİ İÇİN:
REHBERLİK SERVİSİ

