

İÇ DİSİPLİN KONTROLÜ

Rehberlik Birimi

Disiplin Nedir?

- Disiplin, “bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümü” olarak tanımlanmaktadır.

Disiplin

- Kuralları tanıma ve uyma
- Sorumluluk üstlenme
- Haklara saygılı olma
- İşbirliği yapma
- Doğru ile yanlış ayırt etme
- İlişkilerde denge ve düzeni sağlama
- Çevreyle uyum içinde yaşama
- Özdenetim geliştirme



Disiplin Kavramı

- “Disiplin”, düzenli bir yaşam sistemidir.
- “Disiplinli insan” denildiğinde, yaşamını bilinçli bir şekilde ele almış ve ne yaptığını bilen bir insan;
- “Disiplinli yaşam” denildiğinde ise, rasgele olmayan, bilinçli, düşünülmüş, sağlıklı ve düzenli bir yaşam akla gelmektedir.
- **Örneğin**; eve giriş-çıkış saatlerinin bir düzene oturtulması, akşam yatma saatlerinin düzeni, televizyon izleme saatlerinin düzenlenmesi ve izlenecek programların seçilmesi, sofraya birlikte ve hep aynı saatte oturulması gibi, ailenin günlük yaşamını düzenleyen bir sistem veya ders çalışma düzeni, odasını toplaması, eşyalarına sahip olması gibi

Çocukta Disiplinin Amacı

Ceza yoluyla çocuđu pasifleřtirmek değil
Kendi haklarını bilen ve diğerlerine karşı
sorumlu, vicdanlı çocuklar yetiřtirmektir...





- **Dış disiplin (başkalarının koyduğu disiplin)**
- **İç disiplin / Özdenetim (kendi kendine disiplin)**



Ebeveynlerin Yaygın Disiplin Anlayışları

- Anne-babaların çoğu, yetişkinlerin denetimi sonucunda, çocukların iç denetimlerini otomatik olarak geliştirecekleri görüşündedir. Bu görüş, **Freud'un** – *çocuklar bebekliklerinden itibaren, büyüdükçe anne-babalarının ve öteki yetişkinlerin denetimlerini yavaş yavaş içselleştirir ve kendi kendilerini disipline etmeye dönüştürür-* kuramına dayanıyor.
- **Günümüz eğitimcileri**, bunun böyle olmadığını ifade ediyorlar. Sürekli dış denetimle yetiştirilen çocuk tepkisel davranır.

Çocukların Dış Disipline Tepkileri

- Karşı koymak,
- İsyan etmek,
- Öç almak,
- Saldırgan davranmak,
- Yalan söylemek,
- Suçu başkalarına atmak,
- Kendi içine kapanmak,
- Hayallere dalmak,
- Umursamaz davranmak,
- Aşırı yemek /aşırı perhiz yapmak,
- Psikosomatik hastalık belirtileri vb. şekillerde dış denetimle baş edici, **“savunma amaçlı”** istenmeyen davranışlar geliştirirler.

Yetişkin odaklı disiplin yaklaşımı

Özellikleri:

- Kurallar
- Disiplin odaklı
- Otorite
- Kontrol
- Yönetme
- Ödül-ceza

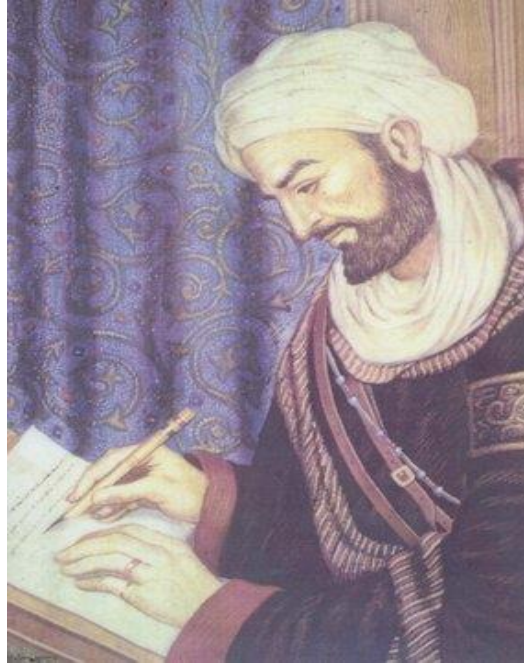
Çocuk;

- Yetişkinlerin kontrolünde iken farklı davranır.
- Sorunlarının çözümünde yetişkine bağımlıdır.
- Davranışları dışsal kontrole dayalıdır.
- Duygularını bastırır.
- İtaat eder.
- Cezadan kaçınır.
- Savunucu ve suçlayıcıdır.



Çocukları İsyana Teşvik Etmek

- Çocuklar, yetişkin otoritenin daha önce kendilerine yasakladığı şeyleri özellikle yaparlar.
- Küçükken söz dinleyen, boyun eğen çocuklar, büyüdüklerinde sorun oluşturan ve isyankar yetişkinlere dönüşürler.
- Her tür otoriteye karşı çıkar ve **öz denetimlerini** sağlayamayan kişiler olurlar.



İbn-i Sina

**“Çocuk eğitiminde teşvik, tehditten
daha iyi sonuç verir.”**

Çocuk odaklı disiplin yaklaşımı

Özellikleri:

- “Çocukça” davranan çocuk.
- Problem çözme odaklı.
- Aktif dinleme.
- Tartışma-müzakere.
- Sınır belirleme.
- Teşvik.

Çocuk;

- Kendine ve diğerlerine saygıyı öğrenir.
- Sorumluluk üstlenir.
- Kendi başına düşünebilir.
- Duygularını ifade edebilir.
- Empati geliştirir.
- Problemlerini çözebilir.

İÇ DİSİPLİN

- **İç disiplin**, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması veya uygulamasıdır.
- Kısaca, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasını sağlamaktır.
- Genel olarak disiplin uygulamalarıyla varılmak istenen hedef de budur.

İç Disiplinde Amaç

- Çocukların kuralları benimsemeleri,
- Ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları,
- Sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmeleri vb.
- Bu şekilde, anne, baba ve çocuk arasında oluşabilecek sürtüşme ve problemlerinde önüne geçilmesi.

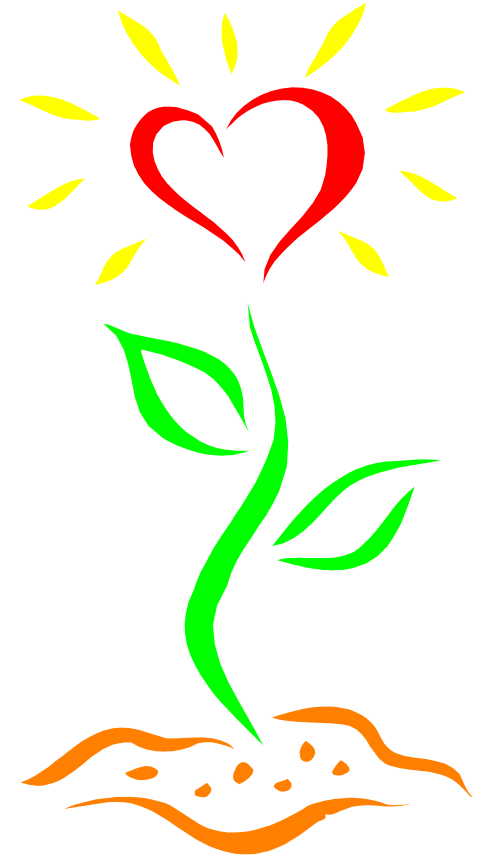
Duygu, davranış ve düşünceleri yönetme becerisi: İç disiplin

- Mantıksal açıklamalar
- Problem çözme ve karar verme
- Empatik duyarlılık
- İç kontrol (vicdan) gelişimi
- Sorumluluk ve duyarlılık kazanma
- Kurallara uyma bilinci



Etkili disiplinin temel dayanakları

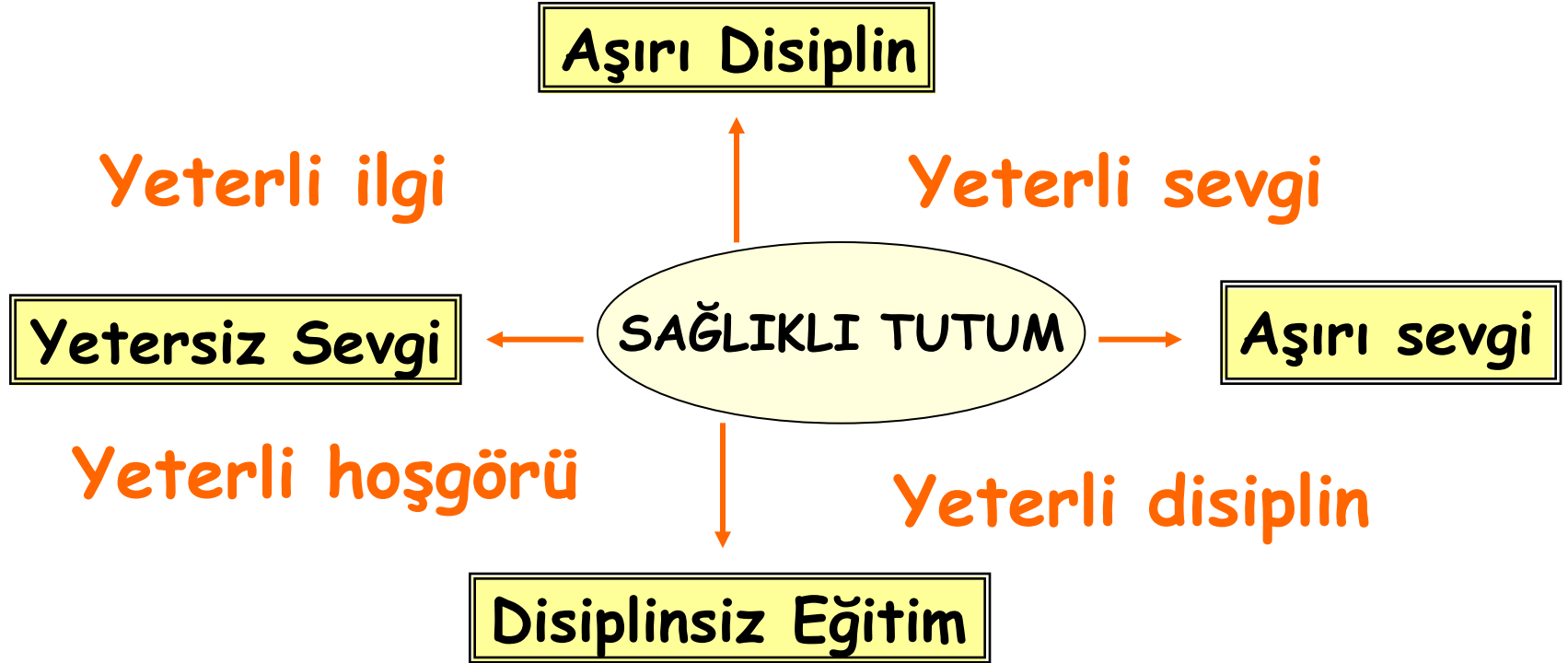
- Koşulsuz kabul:
“Seni bir birey olarak kabul ediyorum”
- Koşulsuz sevgi:
“Senden asla vazgeçmem”
- Duyarlı olma:
“Senin dünyanı anlamaya çalışıyorum”
- Takdir ve teşvik:
“Sana güveniyorum”



Olumsuz Aile Tutum Şekilleri



Sağlıklı Aile Tutumları



“Her söylenen kelime, çocuğun şahsiyetine konan bir tuğladır.”

Yahya B. Muaz



İç Disiplin Sağlamak İçin Yapılabilecekler-1



- Çocuđu tanımak ve kabul etmek
- “Kazan-kaybet” yerine, “**kazan-kazan**” iletişimi kurmak (uzlaşmak) **özgüven ve iç disiplin sağlar.**
- Çocuğun kişiliğine değil; **davranışına** odaklanmak
- Çocuğun çabasını, **gelişimini** fark etmek
- Çocuğa seçimlerinin doğal sonuçlarına **katlanmasını** öğretmek

İç Disiplin Sağlamak İçin Yapılabilecekler-2

- Sorumluluk vermek
- Kural koymak
- Kuralların net olmasına ve **keyfi şekilde** değiştirilmemesine özen göstermek
- Kararlı ve tutarlı olmak
- İyi bir rol model olmak (aile ve çevre)
- Çocuğunuza sevginizi göstermek



Vicdan gelişimini destekleyen disiplin

- Hatalı davranış nedir?
- Neden hatalıdır?
- Nasıl telafi edilebilir?



Örnek:

- “Arkadaşını ağlattın bu güzel bir davranış değil....”

Kurallar: Çocuđu Hayata Hazırlama Yollarıdır

- Çocuklara kuralların nedenleri açıklanmalıdır.
- Çocuktan beklenen davranış konusunda bilgi verilmelidir.
- Kuralları koyma ve uygulamada çocuğa sorumluluk verilmelidir.
- Kurallara uygun davranma çabası desteklenmelidir.



Kuralların Öğretilmesi



- Oyuncakları toplama:

Örnekleme: “Kalemleri kalem kutusuna, topu sepete koyuyorum. Böylece aradığımda eşyaları daha kolay bulabilirim.”

- **Yönlendirme:** “Şimdi de sen, yap-bozları kutusuna, kitapları kitaplığına koy.”

- **Yüreklendirme:** “Oyuncaklarını gerçekten çok güzel topladın.”

Olumsuz Davranışla Baş Etmek

- Nedenini düşünmek
- Ortamı değiştirmek
- Dikkati başka yere çekme
- Olumsuzu göz ardı - olumluyu takdir etmek
- Davranışın sonucu ile yüzleştirmek
- Çözüm yolu önermek - alternatif sunmak
- **Kurallarda Tutarlı Olmak**



Çocuklar Sınırlara İhtiyaç Duyarlar

- Belirgin sınırlar sunulduğu zaman, çocuklar ilişkilerle ilgili önemli soruların cevaplarını almaya başlarlar.
- “Burada yetkili olan kimdir?”
- “Ne kadar ileri gidebilirim?”
- “Çok ileri gidersem ne olur?” ...
- Kendilerinden ne beklendiği, kontrolün kimde olduğuyla ilgili bilgi sahibi olurlar. **Yani sınırlar,** çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur; onlara önemli bir **keşif ve öğrenme ortamı sağlar.**

Sınırların Önemi Anlatılmalıdır

- Sağlıklı **deneme ve keşifleri** yüreklendirecek kadar kararlı, gelişmeye izin verecek kadar **esnek sınırlar** belirlenebilmelidir.
- Bu sınırlar belirlenirken hedefimiz, çocuğun yapmaması gereken hareketi, **bizim hatırımız için değil**, bilinçli olarak yapmaması gerektiğini ona anlatmak olmalıdır.
- Genellikle anne-babalar, çocuğun neyi yapmaması gerektiğini söylemek için çaba sarf ederler. Oysa, önemli olan, **niçin yapmaması gerektiğini** söylemektir.

Çocuğun Fıtratına Uygun Davranma

- Kuralsız hoşgörünün neden olduğu karışıklıktan aslında çocuklar da hoşlanmazlar.
- Hatta kimi zaman, sürekli kendi istediklerini yapmaktan dolayı suçluluk duyarlar.
- Sevilip sevilmediklerinden emin olamazlar; çünkü **sınırsız davranışlarının** hoşagitmeyebileceğini bilirler.



Çocuklara Model Olmalıyız

- İç disiplin eğitiminde de en etkili yöntem, örnek olarak öğretmektir. “Gerçekten” öğrenilenlerin çoğu, sözle, öğütle, yasakla değil, yaşanılarak öğrenilir.
- “Dişlerini fırçala”, “odanı toparla” gibi öğüt ve direktifler yerine, çocuğa yaşatarak örnek olunan davranışlar daha etkili ve kalıcıdır.



Mevlana

**“Gözün bir anda gördüğünü,
dil yüz yıl söylese anlatamaz.”**

Kendi ile barışık, sorumluluklarını yerine getiren

sevgi dolu NESİLLER

yetiřtirmek dileđiyle...

TEŐEKKÜR EDERİZ...