

## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur.

Çocukların öz disiplinlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır.

- Kendileri ve diğerleri hakkında olumlu duygular
- Doğru ve yanlış anlama
- Problemleri çözmek için alternatiflerinin olması

### ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMİŞ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- ⇒ Zaman yönetimi konusunda başarılı,
- ⇒ Düzenli ve sistematik,
- ⇒ Girişimci,
- ⇒ Sorumluluk sahibi,
- ⇒ Kendini tanıyan,
- ⇒ Dikkatli ve özenli,
- ⇒ Hedefleri olan,
- ⇒ Davranış ve duygularını kontrol edebilen,
- ⇒ Sosyal ilişkilerde başarılı,
- ⇒ Kontrollü ve çözüm odaklı bireylerdir.



## ÇOCUKTA ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRMEDE EBEVEYN YAKLAŞIMARI NE OLMALIDIR?

- Söz ve davranışlarda tutarlı olmak,
- Öz disiplin geliştirmede çocuğa model olmak,
- Problem çözme becerileri kazanması için sorunlarını çözmesi için çocuğa fırsat vermek,
- Çocuğun yaşamında rutinler oluşturmasına yardım etmek,
- Çocukla kurulan iletişimde açık ve net olmak,
- Koşulsuz sevgi ve kabul,
- Çocuğa seçme hakkı tanımak, seçimlerine saygı duymak,
- Çocukta görülen problemlili davranışı anlamaya çalışmak,
- Kişiliğe değil davranışa yönelik eleştiri yapmak.

### BEHİYE DR. NEVHİZ İŞİL ANADOLU LİSESİ



## ÇOCUKTA ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRMEDE EBEVEYN TUTUMLARI

*Uzm. Psikolojik Danışman  
Sevda ÖZTÜRK AYDIN*

# ÖZ DİSİPLİNİM NEDEN YOK?

Çocuğun hem psikolojik hem de fiziksel bakımdan sağlıklı gelişiminde aile içindeki “psikolojik atmosfer” belirleyici bir rol oynar. Bu atmosfer, anne babaların çocuk yetiştirme konusundaki temel değerlerini, tutum ve davranışlarını kapsar. Bu konu ile ilgili pek çok araştırma yapılmış ve temel anne baba tutumlarının çocukların gelişimini nasıl etkilediği tespit edilmiştir.

**Yetkeci anne baba tutumlarında** çocuk genellikle katı bir disiplin altında ve yeterli duygusal destek ve sıcak ilgi gösterilmeden yetiştirilir. Bu tarzı uygulayan ebeveynler çocuklarına yüksek standartlar koyarlar ve onlardan mutlak itaat beklerler. Yapılan araştırmalar yetkeci ailelerde yetişen çocukların;

- Düşük özsaygı,
- yüksek kaygı gibi benlik sorunları yaşadığını,
- ilişkilerinde onay aradıklarını,
- genellikle psikolojik uyum sorunları yaşadıklarını göstermektedir.



**İzin verici anne baba tutumlarında** ailede sıcak ilgi ve kabul söz konusudur, ancak çocuğa gerektiğinde sınırlama getirme ya da çocuğu kontrol etme konusunda gevşek davranılır. İzin verici ailelerde yetişen çocukların;

- stresle başa çıkma,
- kendini düzenleme,
- duygularını kontrol etme
- sorumluluk alma



gibi konularda sorunlar yaşadıkları gözlenmiştir (bkz., Baumrind, 1989; Darling ve Steinberg, 1993, Spera, 2005).

**Demokratik/dengeli anne baba tutumlarında** aile içinde iletişimin kanalları karşılıklı olarak açıktır, çocuğa duygusal destek verilir ve ona özerklik geliştirmesi için koşullar sağlanır. Aynı zamanda ailede görece bir disiplin vardır, çocuğun davranışları gözetim altındadır ve ondan belirli standartlara ulaşması beklenir. Demokratik/dengeli tutuma sahip ailelerde yetişen çocukların ebeveynlerinin değerlerini içselleştirdikleri ve psikolojik gelişim ve uyum bakımından olumlu sonuçlar gösterdikleri bulunmuştur. Dengeli ve demokratik anne baba tutumlarının;

- olumlu kendini düzenleme becerisi,
- öz yeterlik algısı,
- özsaygı,
- sorumluluk duygusu,
- akademik başarı



gibi olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak anne baba tutumunun çocuğun öz-disiplin geliştirmesinde önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir.

Peki bundan sonraki süreçte çocuğumda öz-disiplin geliştirmede nasıl yardımcı olabilirim?

**BEHİYE DR. NEVHİZ IŞIL ANADOLU LİSESİ**

## DİSİPLİNİN İLKELERİ

- **Kararlılık**
  - Kesinlik
- **Süreklilik**
  - Sakinlik
- **Ödüllendirme**