



## TED ALIĞA KOLEJİ VAKFI ÖZEL ORTAOKULU REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

### DEĞERLER EĞİTİMİ DİSİPLİN ve ÖZ DENETİM

Sayın Velimiz;

Disiplin, bireye kazandırılan alışkanlıklar yoluyla onu, kendisi ve çevresiyle uyumlu yaşamaya hazırlama sürecidir. Disiplin, sorumluluğu ve uyulması gereken kuralları öğretmek, “iç denetim” demek olan “ahlak gelişimi”ni sağlar.

Öz denetim, kişinin kuralları içselleştirerek dış uyarılara gerek kalmaksızın bu kuralları uygulamasıdır. Öz denetim, dıştan gelen zorlamayla olmaz. Ancak sevgi temeline dayanan bir disiplin uygulamasıyla gerçekleşebilir. Disiplin, sorumluluğun içselleştirilmesiyle ilgilidir ve “ceza”yla eş anlamlı değildir. Disiplin uygulamalarıyla varılmak istenilen hedef; çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapılıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmeleri (mesela; dış fırçalama, banyo yapma, ödevlerini zamanında yapma, gece belirli bir saatte yatma, eşyalarını toplama vs.)dir.

Öz denetim, kendini, duygu ve düşüncelerini yönetmedir. Hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini harekete geçirmedir. Harekete geçerken dış etkenlerden bağımsız kalabilme, duygu ve isteklerini kontrol edebilmedir. Aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, ruh durumunu düzenleyebilmedir. Engelleri aşmak için moral bozukluğunun etkilerine kendini kapamadır.

**Değerler Eğitimi programı içinde “Öz denetim”i işleyeceğimiz çalışmalarda hedeflerimiz:**

- Öz denetim bilincini geliştirmek,
- Öğrencilerin hareketlerinin kontrolünün kendilerinde olduğunu anlamalarını sağlamak,
- Öz denetim ve başarı arasındaki ilişkiyi fark etmelerini sağlayarak, uygun çalışma alışkanlığı geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

### **ÖZ DENETİM SAHİBİ ÇOCUKLAR YETİŞTİREBİLMEK İÇİN...**

Çocuğun anne babasıyla kurduğu ilişkilerinin niteliği, onun gelişimi açısından büyük önem taşır. Ebeveyniyle olumlu ilişkiler, çocuğun sağlıklı bir benlik değerine kavuşmasını ve davranışlarının denetiminde başarılı olmasını sağlar.

**Birkaç öneri:**

- **Davranışlarla Model Olmak:** Çocuklar gördüklerini taklit ederler ki öz denetime sahip anne babaların yetiştirdikleri çocuklarda bu değer yerleşmesi daha kolay olmaktadır.
- **Sevgiyi İfade Etmek ve Koşulsuz Sevmek:** Sevgi çocuğa hiçbir zaman koşullu olarak sunulmamalıdır. Sevildiğini hisseden çocuk, ailesini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Sevgi ifadeleri ve bunu gösteren davranışlar, çocukların istenmeyen davranışlarda bulunmasını önleyici etkiye sahiptir.
- **Kural Koymak ve Kararlı ve Tutarlı Olmak:** Koyduğunuz kurallar konusunda tavrınız kesin olsun, yapmasını istediğiniz şey konusunda kararlı olun. Tartışmayın, gerekçesini açıklayın ve yapmasını bekleyin. Kararlı bir tonda sunulan istekler, genellikle dinlenir. Ancak, çocuk bunu zamanla öğrenir.
- **Sınırlar Koymak ve Nedenini Anlatmak:** Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Bunların, çocuğun yaş özelliklerine uygun ve gerçekçi olması, gerekçeleriyle birlikte çocuğa ifade edilmeleri olumlu sonuç verir.
- **Seçme Hakkı Tanımak:** Seçme hakkı tanınması, çocuğunuzun birey olabilme, kendi kararlarının sonuçlarını değerlendirebilme ve kendi davranışlarını kontrol edebilme özelliklerini geliştirir.
- **İletişimde Açık Olmak:** Çocukla iletişim her yaşta çok önemlidir. İyi bir dinleyici olmak, uygun ses tonuyla konuşmak ve çocuğu hemen yargılamamak, sağlıklı iletişim kurabilmeyi kolaylaştırır. Çocuk da kendi iletişimlerinde bunları örnek alır.
- **Çocuğun Hatalarını Çok Büyütmemek:** Çocuğun hatalarından ders çıkarmasına yardımcı olmak ve hatalarını sürekli hatırlatmamak önemlidir.
- **Müdahale Ederken Aşırıya Kaçmamak:** Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde önemli olan doğru tepkiyi zamanında vermektir. Tepkide aşırıya kaçmak, istenmeyen davranışın tekrarlanmasına yol açabilir. Duruma uygun tepki vermek ve sonrasında onunla konuşarak bu konuda düşünmesini sağlamak, öz denetim gelişimini destekler.
- **Küçük yaşlardan itibaren uygun sorumluluklar ve problem çözme fırsatları vermek.**

### ÖZ DENETİM GELİŞİMİNDE “3D”... “DUR/DÜŞÜN/DAVRAN”



**DUR:** Önce **dur** ve derin bir nefes al. Senin açısından sorun ne? Karşındaki açısından sorun ne? Kendini nasıl hissediyorsun? O kendini nasıl hissediyor olabilir? Bazen sorunun nedeni görüldüğünden çok farklı olabilir. Biraz empati kurmaya çalışmak ise her şeyi kolaylaştırır.





**DÜŞÜN:** Artık sorunun ne olduğunu biliyorsun. Şimdi yapman gereken bu sorunu nasıl çözebileceğini düşünmek, birden fazla çözüm yolu bulmaya çalış. Hatta karşındakine de çözüm için fikrini sor.



**DAVRAN:** Seni istediğin sonuca götürecek en iyi çözümü seç. Sonra da değerlendir, işe yaradı mı? Eğer işe yaradıysa sorun çözülmüş demektir.

Eğer seçtiğin çözümle istediğin sonuca ulaşamadıysan yeni bir çözüm bulmaya çalış. Sana destek olacağını düşündüğün birisinden yardım isteyebilirsin.

### **Kaynaklar:**

KARATEKİN, N.G. (2005). *Helik – Karakter Okulu Aile Seti*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

YAVUZER, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.