

İÇ-ÖZ DİSİPLİN NEDİR? ÇOCUKLARDA NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR..



“Disiplinli olmayanlar, duygularının, iştahlarının ve tutkularının kölesidir.”

Toplumumuzda ve eğitim kurumlarımızda; büyük bir çoğunluk, “dıştan denetimli insandan” rahatsız olduğunu belirtir. Kendi hedefleri ve amaçları için yeterince çabalamayan, işlerini yarım bırakan, başkalarına bağımlı, birinin denetimine ihtiyaç duyan insan tipinden sürekli şikayet edilir. Anne babalardan da; “ben söylemeden ödevlerini yapmıyor. Odasını toplamıyor. Bir sürü kurslara gitti hepsini bıraktı” vb. şikayetlerini sık sık duyarız. Ancak rahatsız olunan bu davranışların oluşması için farkında ya da farkında olmadan, herkes elinden gelen çabayı harcar. (Evde ebeveynler, okulda öğretmen ve idareciler, sokakta güvenlik görevlileri, iş yerinde patron ve son olarak yöneticiler,, bürokratlar....) Neden mi? Aslını sorarsanız; herkes kontrol edebileceği, kafasındaki amaçlara uygun insanı karşısında görmek istiyor.

İç ya da öz disiplin; kişinin, başka insanların müdahalesi (dışarıdan bir etki) olmadan kendi kendini harekete geçirmesi, amaç ve hedefler doğrultusunda, karşılıklı sorumluluk duygusu ile davranması, duygularını denetleyerek, isteklerini erteleyerek inisiyatif alması ve irade ortaya koymasıdır...Eğlenceden keyiften, bahaneler üretmekten vazgeçerek, hedeflerine ulaşma istekliliği ve azmidir.. Kendi çabası ve isteği ile harekete geçmeyi öğrenen kişi; bir ödüle tabii kalmadan“ başkasının teşviki olmadan işine odaklanır.

İç disiplini olan kişi, alacağı sonuç ya da kazançla beraber, sorumluluk bilinciyle hareket ediyor, sadece sonucu değil bu arada yaşananları, yani sürecin kendisini de değerli ve heyecan verici buluyor.!!! Çoğu zaman karşılık beklemeden

anlık istek ve ihtiyaçlarını erteleyerek; çalışmaktan, öğrenmekten, üretmekten zevk alıyor.

z-İç disiplin, anlık olarak ne hissettiğinize göre değil, ne dşndĞnze, amaç ve hedeflerinize göre hareket eder. Hayatta en çok önem verdiğiniz şeyler için, anın hazzı ve heyecanından fedakarlık yapmanız gerekir.. Bu yüzden öz-iç disiplin:

- İlk heyecan geçtikten sonra bir proje veya fikre çalışmaya devam etmenizi,
- Kanepede uzanıp, TV izlemek yerine spora gitmenizi,
- alışmak için erken kalkmanızı,
- Diyetinizi bozma düşüncesi geldiğinde “HAYIR” diyebilmenizi,

ve sizin için doğru ve yararlı olan daha birçok şeyi sağlar..



z denetim/disiplin, olarak da isimlendirilen bu yaklaşımda; kişi kendini motive etmeyi, içsel dinamikleri devreye sokmayı, duygularını denetlemeyi öğrenir. Sorumluluklarını, problemlerini, tercihlerini ve bunların sonuçlarını yani risklerini üstlenir. şikayet etmez, başkalarını suçlamaz. Kararlarını bu bilinçle verir.

İ disiplinin gelişmesine engel olan ve oldukça yaygın bir diğer yaklaşım davranışı ekoldür.. Hepimizin bildiği, (dl-ceza) okullarda, iş yerlerinde, ailelerin en fazla kullandığı yöntem. Maalesef, uygulandığı haliyle, sorumluluk bilincini oluşmasını geciktiren, gerçek potansiyelin açığa çıkmasını engelleyen, öğrenmenin ya da çalışmanın heyecanını alıp götüren bir yaklaşım olarak karşımıza çıkıyor. Neden? Çünkü kişiyi sürece değil ödüle ya da sonuca şartlıyor. (böylelikle çalışmak değil sonuç değerli oluyor) Daha fazlasını yapabilecek potansiyeliniz varken önünüze koyulan hedefi tutturduğunuzda başarılı kabul ediliyorsunuz.

Davranışçı yaklaşımda, zamanla alınan puanların, iyi notların, ödüllerin, başarıların anlamsızlaştığını, değersizleştiğini görürsünüz. Verilmeyen her ödül, ceza olarak algılanabilir, herkese eşit davranamayabilirsiniz, her anı takip edemezsiniz, ödüller doyuma ulaştınca ne olacak? Zamanla asıl amaç ödüle ulaşmak olunca ne yapacaksınız? Bunlar çok teknik konular ve takip gerektiriyor. Ayrıca soru sormaya, sorgulamaya açık bir yaklaşım değildir. Davranışçı sistem, mevcut sistemi sorgulamak yerine ödüle ulaşmaya, ya da cezadan kaçmaya yöneltir.

İç disiplinin gelişmesi için bebeklik döneminden itibaren İhtiyaçların doğru karşılanması (duygusal-psikolojik), demokratik tutum, çocukla nitelikli zaman geçirme, doğru model olma, sağlıklı iletişim becerileri vb. planlı, ilkesel yaklaşımlar gerektirdiği kaçınılmazdır. **İç disiplinin oluşması zaman alır ve zamanla, davranışlar tutuma dönüşür, yerleşir/içselleşir.**

Öz/İç disiplin gelişimi, bebeklik ve çocukluk dönemindeki rutinlerle başlar. Uyku saati, konuşma saati, yemek saati, oyun saati vb. oluşturulan rutinler, hem güven duygusu hem de yaşamla olumlu bağlar kurulmasındaki ilk adımlardır. Burada ebeveynlerin çocukla kurduğu etkileşim, iletişim, tutum, uygun ortamın hazırlanması vb. unsurlar belirleyicidir. Planlı ve belirli sınırlar içerisinde gerçekleşmesi gerekir. **Sınır kavramı çok önemlidir. Mekan, zaman dilimi, vb.....**bu konuda istikrar ve rutinler oluşursa, iç disiplinin temel taşları atılmış olur. (Oyun saati, etkinlik masası gibi..)



Özellikle özerk dönem olan 2-4 yaş arası kritiktir. Çocuk; bağımsız olarak tuvalet, beslenme, (özbakım becerileri) davranışları ile yürüme, konuşma vb. edinmiştir. Anneye ya da yetişkine olan bağımlılığını azaltma isteğindedir. Özgür olmak, keşfetmek, merak duygusunu gidermek, araştırmak, yeni durumları deneyimlemek istemektedir. Gelişime ve olgunlaşmaya paralel olarak bu özgürlüğü

kullanmak isteyen çocuğa, belirli bir sınır içerisinde(zaman, mekan ve yer), güvenliği sağlandıktan sonra, özgür bir alan bırakılması gerekiyor. Çünkü bu onun en doğal hakkı... **Bu yüzden çocuklara, seçme şansı, düşüncelerini ifade etme özgürlüğü, bazen kendi kararlarını verme fırsatları, soru sorma, soruları üzerinde düşünme şansı, zamanını kendisinin yönetmesi vb. bağımsız çalışma ve düşünme olanakları sunmamız önemli !!!**

Çocukla kurulan etkileşim-iletişimde, davranışın sorumluluğunu çocuğa devredecek bir **yansıtıcı dil ve ben dili** kullanılması gerekiyor. Suçlayıcı ve eleştirel sen dili bağımlılık ilişkisini pekiştirecektir.

Bir başka konu, **çocukların davranışlarının doğal sonuçlarını onlara yaşatmaktır.** Örneğin, çocuğumuz hazırladığı ödevini evde unuttu diyelim..Öncelikle, unutulmuş ödev, anne ya da baba tarafından okula götürülmemelidir.. Bu davranışın sonucu; çocuğumuz, öğretmene bunun hesabını kendi vermeli. O gün derse istediği düzeyde katılamaması da başka bir doğal sonuçtur. Bu doğal sonuçları yaşatmak gerekiyor. Çocuğumuzun her eksiğini kapatmamız, doğru bir davranış değildir. Çocuklarımızın, kendi davranışlarının sonuçlarına katlanmayı yaşayarak öğrenmeleri gerekiyor.

Bir işi başlayıp sonucuna ulaştırma aslında bir sürü süreci kapsıyor. İrade koymak, tutarlılık, mücadele ve azim, istekleri erteleyebilme (eğlence, keyif)vb..**yaptığımız işe odaklanmak**...iç disiplinin gelişiminde, en önemli konu başlığıdır.

Anne baba ve yetişkinler olarak bazen kendi isteklerimiz ve ihtiyaçlarımız için bazen de farkında olmadan çocukların isteklerini ve uğraşlarını böldüğümüz, kesintiye uğrattığımız olmuştur. Misafir geldi, yemek zamanı, uyku zamanı, ders zamanı derken...o an çocuğun uğraşını ya da işini böldüğümüz, ertelemesine neden olduğumuz anlardan bahsediyorum. İşte bu anlar, bir işi yarım bırakma, eğlence ve keyiften ödün vermeme, rahatlık, kolaycılık kültürünü, davranışlarını yerleştirdiğimiz anlardır. Bu konuda tam aksi yönde çocukların etkinlikleri kesintiye uğratılmamalı, sonuçlandırmaları ve bitirmeleri için özendirilmeli, yönlendirilmeli ve cesaretlendirilmelidir. Yarım bırakılan işlerin çok geçerli nedenleri olmalıdır. Çocuk, canım sıkıldı artık bırakmak istiyorum dediğinde, hayır bu işi bitirince deyip, erteleme isteğini mümkün olduğu kadar geri çevirmeliyiz. (burada zamanın, mekanın,

yapılacak iş ve gerekli motivasyonun, çocuğun düzeyine göre önceden belirlenmiş olması gerekiyor)

En zorlanılan konulardan biri, bir işe başlamanın ve zorluğu ve yeni bir şeyi öğrenirken devamlılığı sağlamak...Herhangi bir işle uğraştığımızda ya da yeni bir işe başladığımızda biraz zamana ihtiyacımız olduğunu unutmamalıyız. Sabretmeniz ve bol tekrar yapmamız gerekiyor. Beynin yapısında şöyle bir özellik vardır; bol tekrar ve deneme yaparak yeni alışkanlıklar edinebilirsiniz. Olumsuz düşünceleri bertaraf etme zamanla, başardıkça gelişir. Siz istedikçe ve mücadele ettikçe beyniniz de size uyum sağlar. Zamanla o işi yapmadığınızda tam tersine yapamamanın ve ertelemenin verdiği bir boşluk hisseder ve rahatsız olursunuz..

Çocukların uğraşlarına ilgi göstermek, yanlarında olmak gerekiyor. Kursu yazdırmak ve maddi olarak bunu karşılamak yetmiyor. Bir etkinliğin kültüre dönüşmesi zaman ve emek ister. Konu ile ilgili diğer alanları da devreye sokmak gerekiyor. Örneğin çocuğunuz gitar kursuna başladı diyelim. (öncelikle bu çocuğun tercihi olmalı) Uygun ortam sağlandıktan sonra, ara sıra çal bakalım ne güzel çaldın..Doğum gününde, okulda, vb. enstrümanı çalma fırsatları vermek gerekiyor. Cesaretlendirilmesi lazım. İyi bir gitarist'in konserine götürmek, müzikle ilgili bir dergiye abone olmak, yeni gitar plakları almak, bir müzisyenle tanıştırmak, evde müzikle ilgili sohbetle yapmak, eve iyi bir müzik sistemi almak, hediyeleri buna göre düzenlemek vb. etkinliklerle desteklemek gerekiyor. Yukarıda belirttiğim beynin çalışma düzeni için de zamana ihtiyaç var. Tabi bu geçen süre içinde çocuk faaliyeti bırakmazsa!!

İç disiplin yaklaşımında; yapılması ve uygulanması gereken diğer adımlar.

Doğru model olma; yaptığımız iş, uğraş, hobi ne olursa olsun...çocuğun bizi bu faaliyetlerimizde eğlenen, zevk alan, şikayet etmeyen konumda görmesi gerekiyor. İşlerimizi yarım bırakmadığımızı görmeleri gerekiyor.

Bağımsız zaman geçirme; çocukların her anını biz doldurmak zorunda değiliz. Onlara yalnız başına zaman geçirmeleri ile ilgili fırsatlar vermeliyiz. (küçük yaşlarda uzaktan izleyip, ilgilendiğimizi göstermek durumundayız)

İrade gelişimi; istekleri erteleyebilme, tutarlı olma, planlama becerisi, zorluklarla mücadele, bir işi başlayıp bitirme, hayır diyebilme, tercihlerini ve beğenilerini dile

getirme, sorumluluk alma, vb. süreçleri kapsar. Burada önerimiz, özellikle anne-babalar ile çocukların birlikte nitelikli zaman geçirmeleridir.

Sorumluluklar Verme-Alma; çocuğa yaşına uygun sorumlulukların 3-4 yaşından itibaren verilmesi gerekir. Asla kendisinin yapabileceği işleri onun adına yapmamalıyız. Kendi sorumluluklarının dışında evin ortak sorumluluklarını da paylaştırıp vermek gerekiyor.

Kendini Bilmek: Çocukların amaç ve değer oluşturmalarına yardımcı olmalıyız. Bu yüzden ara sıra aldıkları kararları çeşitli açılardan analiz etmelerini, ya da yazarak onları daha belirgin, hale getirmelerini sağlayabiliriz.

Duygular; Duygular, iştah ve tutkular öz disipline karşı gelen büyük güçlerdir. Duyguların esiri olmamak için yüzleşme ve öz değerlendirme en mantıklı süreçlerdir. Haz duygusunu doğru kanalize etmek gerekir. Güdüsel zevklerin ötesine, çocukları, çalışmaya, sanata, edebiyata yöneltmek gerekiyor. (Çocuklara yemek ya da şekerleme-çikolata ödülleri sık verilmemeli)

İçsel Eğitimlik Çocuklarda iç konuşmayı geliştirmemiz gerekebilir. Her şey bir kenara, iç konuşmanın kendisi hedeflerinizi hatırlatır, değerlendirme yapmanızı sağlar, cesaretinizi getirir, bağlılığınızı güçlendirir ve görevinizin bilincinde olmanızı sağlar.

Erkan AKDAL

Psikolojik Danışman

Konu ile ilgili önerilebilecek kitaplar:

Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi? (Sistem Yayıncılık)

Disiplin Nedir? Ne Değildir. (Epsilon Yayıncılık)

Ödül yok ceza yok bu nasıl disiplin (Sistem Yayıncılık)

Onurlu disiplin (Beyaz yayıncılık)

Beni Ödülle cezalandırma (Doğan Kitap)
