



AMERİKAN KÜLTÜR
ÖZEL BANDIRMA KOLEJİ

Aylık Veli Bülteni

Sayı:7
MART 2025

ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin, “Kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilmesi” şeklinde tanımlanabilir (Budak, 2009). Öz disiplin; herhangi bir korku unsuruyla değil, kişinin kendini keşfetmesi, öz kontrolün gelişmesi, sosyal ve ahlaki olarak olgunlaşmasıyla oluşmaya başlar. Bu bağlamda öz disiplin söz konusu olduğunda otorite, bireyin kendisidir.



DENİZ ÖZÇOBAN



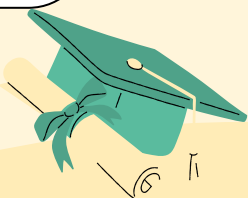
Öz-disiplin çocuğun karakter gelişiminde en önemli faktörlerden biridir. Bu özellik çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, özgüvenli ve toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasını sağlar (Kohn, 2008). Çocuğun hayatının büyük bir çoğunluğunu kapsayan aile, okul ve arkadaşlar üçgeninde kabul edilen, sevilen ve yeterli hissedilen çocuk, psikolojik olarak da iyi oluş haline erişecektir. Bu sebeple ebeveynler ve öğretmenler, günlük aktivitelerde ve işlerde çocuğun öz disiplin yeteneği geliştirebilmesini teşvik etmelidir.

Çocuklarda Öz Disiplin Gelişimi

Çocuklarda sağlıklı öz disiplin gelişimi için atılabilecek adımlar şu şekildedir:

1.Çocuğunuzun eksik becerilerini sorgulayarak öğrenmesini sağlayın: Çocuk, en iyi gözlemcidir. Ancak istendik davranış oluşumunda çocuğunuzun eksik becerileri veya yanlış davranışlarını gözlem yoluyla değiştirmesini beklemek veya doğru olduğunu düşündüğünüzü dikte etmek yerine ona bu beceri veya davranışları sorgulatarak öğrenmesini sağlayabilirsiniz. Bazen doğru bir cevaptansa doğru bir soru çok daha etkili olabilir.

2.Çocuğunuzun gelişimsel seviyesini göz önünde bulundurun: Çocuğun öz disiplin becerisini kazanması ne kadar faydalı olarsa, mükemmelliyetçi bir tutumla mümkün olamayacak gereklilikler edinmesi kendisine bir o kadar zarar verecektir. Çocuğunuzun içinde bulunduğu süreci iyi gözlemleyin, kabul edin ve “yeteri kadar” olana ikna olun. Potansiyeline gerçekçi bir gözle bakın.



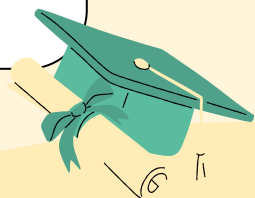


3. Davranışların dış ortamdan içe doğru kaymasını sağlayın: Öz disiplinin gelişim süreci, her çocuk için farklılık gösterebilir. Çocuğunuzun hangi zamanlarda tekrar ve uyarıya ihtiyaç duyduğunu fark edin. Sabırlı bir şekilde, istendik davranış içselleştirene dek ona rehberlik edin.

4.Çocuğunuzun içsel üstünlük kurma ve kontrol etme dürtüsü ile savaşmak yerine bunu kullanın: Birlikte rutinler ve planlar oluşturun ve bunları oluştururken çocuğunuza sizin kontrolünüzün altında olan seçenekleri sunun. Yapılacak işleri birlikte belirlediyseniz bunları ne zaman ya da hangi sırayla yapacağı konusunda daha esne olun. Bu süreçte “otomatik hayır” cevabından kaçının, anlaşmaya varmak için çabaladığınızı gösterin ve çocuğun üzerinde baskıcı bir hakimiyet olduğu düşüncesini edinmemesini sağlayın.

5.Zamanla kendi disiplin çerçevesinin oluşmaya başladığını göreceksiniz.

Çocuk kendi disiplin çerçevesinde ustalaşana ya da başarılı olana dek destek olmayı ve denetlemeyi sürdürün: Çocuğun öz disiplin gelişimi sürecinde sistematik şekilde ilerleyin. Müdahale edilmesi gereken noktaları gözlemleyin ve yardımı ertelemeyin. Süreç içerisinde yardımcı olmanız gereken anlar seyrekleşecektir.





Öz disiplini gelişmiş çocuk; irade sahibi, öz kontrolünü sağlayabilen, sorumluluklarının farkında, öz düzenleme becerileriyle hareket edebilen çocuktur. Bu durum onun hem sosyal hem akademik anlamda yeterli olmasını sağlayacak, psikolojik sağlamlığını destekleyecek ve iyi oluş hali daha mümkün bir hale gelecektir.



KAYNAKÇA

- Budak, S. (2009). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Dawson, P. ve Guare, R. (2018). Akıllı ama zorlanıyor. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Kohn, A. (2008). Why self-discipline is overrated: The (troubling) theory and practice of control from within. Phi Delta Kappan, 90(3), 168-176.
- Şimşir, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

