ÖZDİSİPLİN

Özdisiplin/Özdenetim nedir?

Özdenetim düşünce, dürtü ve duyguların üzerine çıkabilme, onları kontrol edebilme becerisidir. Bu beceriye sahip olanlar ise okulda ve iş yaşamında daha başarılı olma eğilimindedir.

Bu doğrultuda öz denetimi yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğunu, aynı zamanda daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı ve daha uzun yaşayan insanlar olduklarını gösteren çalışmalar vardır. Özdenetim yapabilen çocuklar, yaşıtlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.

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



“Yapılması gerekeni yapmak için kendinizi kontrol edemiyorsanız, gerçekten başarılı olacağınızı düşünüyor musunuz?”

Stanford Üniversitesi/ Prof. Walter Mischel-Çocukların özdenetim becerilerini ölçmek için araştırma yapıyor.

Çocukları boş bir odaya alıp önlerine bir parça lokum koyduktan sonra onlara “Ben şimdi dışarı çıkıyorum lokumunu yemek istersen yiyebilirsin ama ben dönünceye kadar yemezsen sana iki lokum vereceğim.” deniyor. O gün bazı çocuklar bekliyor ve ikinci lokumu alıyor bazıları ise beklemiyor. Araştırmanın esas ilginç yanı, 20 yıl sonra araştırmacılar bu kişileri buluyor ve hayatlarını inceliyor. Görüyorlar ki o gün lokumu yemeyenler hem akademik alanda hem de iş hayatında çok daha başarılı olmuş daha iyi okullara gitmişler ve daha çok para kazanmışlar hatta daha mutlular. Neden? Çünkü o gün bekleyen çocukların özdenetim becerisi beklemeyen çocukların özdenetim becerisinden daha yüksek.

Öz denetimi düşük olanlar başkalarıyla tartışırken kendi düşüncelerini bekletemez, dürtüsel davranır, öfkesini kontrol etmekte zorlanır, aklındaki her şeyi hemen söyler, karşısındakilere konuşma fırsatı tanımaz ve onları dinlemez. Bu da insan ilişkilerini bozar ve mutsuzluğu artırır.

Beni Ödülle Cezalandırma, Özgür Bolat

Özdenetim becerilerinizi artırmak için ne yapabilirsiniz?

1. Zaman yönetimine dikkat edin. Neye ne kadar vakit ayırdığınızı bilin ve planlayın.
2. Çalışırken, dikkat dağıtıcılardan uzak durun. (Telefon, televizyon gibi)
3. Her güne o gün yapmanız gereken işleri düşünerek başlayın. Her zaman önce zor olanlardan başlayın. Eğlenceyi sonraya bırakın.
4. Bunu yaparken kendinize acımasız davranmayın, kendinizi ödüllendirmeyi de bilin.
5. Boş zamanlarınızda dinlenmek için sizi gerçekten dinlendirecek verimli aktiviteler yapın.
6. Zor ve gözünüzde büyüyen bir işi küçük parçalara bölün.
7. Uykunuzu düzenleyin.



“Dünyayı değiştirmek istiyorsan, odanı toplayarak başla.”

Çocuklarınızın özdenetim becerisini artırmak için ne yapabilirsiniz?

Çocuğunuzu her gün uyandırmaya çalışıyor ve zorlanıyorsanız, çocuğunuz her gün okula geç kalıyorsa ona alarm kurmayı ve sesini duyunca uyanmayı öğretirseniz, bunu öğretene kadar zorlansanız da öğrendiğinde bir daha uyandırmak zorunda kalmayacağınız için rahat edersiniz.

Özdisiplin kazandırmanın süresi çocuğunuzun kişilik özelliklerine göre değişir. Ama ne kadar sürerse sürsün unutulmaması gereken sabır gerektirdiğidir. Şimdi sabreder ona bu beceriyi kazandırırsanız bunun meyvesini siz ve çocuğunuz birlikte yersiniz.



1. Öncelikle kendi özdenetim becerinizle çocuğa örnek olmalısınız. Sadece özdenetim becerisi değil, çocuğunuza hangi beceriyi kazandırmak isterseniz isteyin önce o özelliğe siz sahip olmalı ve çocuğunuzun gözü önünde uygulamalısınız. Unutmayın ki siz her yere geç kalan biriyseniz çocuğunuz da büyük olasılıkla her yere geç kalacaktır.
2. Çocuğunuza koşulsuz sevgi vermelisiniz. “Şunu yaparsan seni severim.”, “Uslu bir çocuk olduğun için seni seviyorum.” gibi şeyler söylemek yerine onu her zaman her koşulda seveceğinize inandırın.
3. Çocuğunuzun yapabileceklerine inanıp bunu ona göstermelisiniz. İhtiyaç duyduğunda motive etmeli hatta gaza getirmelisiniz.
4. Bir şeyi başardığında ya da yeterli çabayı gösterip de başaramadığında bunu mutlaka takdir etmelisiniz.
5. Çocuğa yaşına, gelişim dönemine uygun sorumluluklar verebilirsiniz. Kendi sorumluluklarını unuttuğunda bunları hatırlatabilirsiniz. Ama asla onların sorumluluklarını üstlenmemelisiniz.
6. Kurallar ve sınırlar her evin olmazsa olmazıdır. Kurallar ve sınırlar konusunda tutarlı olmalısınız, fikir değiştirmemelisiniz. Koyduğunuz kuralları çocuğun isteksizliğine göre esnetirseniz çocuğa disiplin eğitimi veremezsiniz. Kural koyarken her durum için değil de günlük yaşantınızı olumsuz etkileyen durumlar ile ilgili kural koyabilirsiniz.
7. Çocuğa disiplin kazandırmak istiyorsanız anne ve baba arasındaki tutarlılığı da korumalısınız. Annenin sınırlar çizdiği bir konuda baba sınırları genişletirse veya tam tersi bir durum yaşanırsa çocuğa özdenetim kazandırma konusunda ciddi sıkıntılar yaşarsınız.
8. Çocuğa özdenetim kazandırmak için çocuğun davranışlarına fazla müdahale etmemelisiniz. Sürekli müdahale ve cezalandırma ters tepebilir.

Bir çamaşır makinesi düşünün, sadece açma ve kapatma düğmesi var. Yıkama bitince, makinenin sizi uyaracağı bir sistemi yok. Çamaşırı makineye attınız ve oturma odasına geçtiniz. Yıkamanın bittiğini nasıl anlarsınız? Anlayamazsınız. Sürekli kontrol etmeniz gerekir. Makinenin özdenetim sistemi yoksa siz onu kontrol etmek zorunda kalırsınız. Ama bir kurma düğmesi varsa, makineyi önceden kurarsınız, kontrol etmek zorunda kalmazsınız. Yıkama bitince makine size haber verecektir. Aynı şekilde siz bazı değerleri çocuğa kazandırırsanız, o da kendi kendini denetleyecektir. İç denetim kazanmış bir çocuğu dışarıdan sürekli kontrol etmenize gerek yoktur. Çocuğa değer kazandıramadıysanız veya ödevle ilgili öğrenme aşkı geliştiremediyseniz onu dıştan zorlamanız ve denetlemeniz gerekir.

 Beni Ödülle Cezalandırma, Özgür Bolat

Rehber Öğretmen

Şerife Büyük Doğanay