

“ÇOCUKLARIMIZI GÜÇLÜ KILMANIN YOLU,ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİNDEN GEÇER.”

Öz disiplin becerisinin geliştirilmesinde, çocuklarınızın yaşına uygun olarak neleri yapabileceğine dair gözlemlerinizi onları güçlendirmek adına önemli olacaktır.

Ayrıca, çocuğunuzun gelişim dönemine uygun olarak neleri yapabileceğine, hangi işler/beceriler için hazır olup olmadığına yönelik bilgi almak için, Okul Psikolojik Danışmanından/Rehber Öğretmeninden veya Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde görev yapan Psikolojik Danışmandan/Rehber Öğretmenden destek talep edebilirsiniz.



REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME VELİ BROŞÜRÜ

HAZIRLAYAN

Aday Psikolojik Danışman

Seda Nur Batıhan

**Tüm başarılar öz
disiplin ile başlar.**



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin, kişinin işlerini planlayabilme ve gerektiği gibi yapabilmesi; kendini ve işlerini yönetebilmesi ile ilgili bir kavramdır.

Örneğin; çocuğunuz günlük işlerini iyi yönetebiliyor mu?

Sabah uyanınca el-yüz yıkamak, giyinmek, ders ve ödevlerini takip etmek ve yapmak, okul çantasını hazırlamak gibi pek çok günlük yaşam işi vardır.

Öz disiplin becerilerini kazanmış çocuklar bu tür günlük yaşam işlerini gelişim dönemlerine uygun, yerinde, zamanında, bilinçli ve bağımsız bir şekilde yapabilirler.



ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMADA EBEVEYNLERE 9 ÖNERİ

1 Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.

2 Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır

3 Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır.

4 Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.

5 Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.

6 Çocuğa sürekli geçmişte sergilediği hataları hatırlatmak yerine ulaşmasını istediğiniz hedef davranışlardan bahsetmeniz daha işlevseldir.

7 Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin korku değil sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.



8 Disiplin demek ceza vermek, azarlamak değildir.

9 Çocuğa yapmaması gerekenler değil, yapması gerekenler söylenmelidir.