

ÇOCUKLARIMIZA ÖZ DİSİPLİNİ NASIL KAZANDIRABİLİRİZ

- Sürekli olarak sevgi, bakım ve saygı gösterin. Çocuğunuzun kaygılarını veya sorunlarını tartışabilecekleri, ilgili bir yetişkin olun.
- Ergen çocuklarınızın sadece yanlış davranışlarına odaklanmak yerine, doğru yaptığı şeylere de dikkat edin. Doğru kararlarını fark edin ve övün.
- Kuralları ihlal etmelerinin sonuçlarına ilişkin net beklentiler belirleyin. Çocuğunuzun disipline ederken kararlı ve tutarlı olun.
- Yanlış davranışların başkalarını olumsuz etkilediğini ve sorumlu davranmanın önemini vurgulayın.



- Ağır cezalardan kaçının. Fiziksel ceza, düşük düzeyde öz disiplin gelişmesine yol açar;
- Çocuğunuz kurallarınıza meydan okuyabilir, Onun endişelerini dinleyin. Adil ve sorumlu orta bir yol bulmaya çalışın ve mümkün olduğu sürece çocuğunuzun kurallara uydurun.

ÇOCUKLARIMIZA ÖZ DİSİPLİNİ NASIL KAZANDIRABİLİRİZ

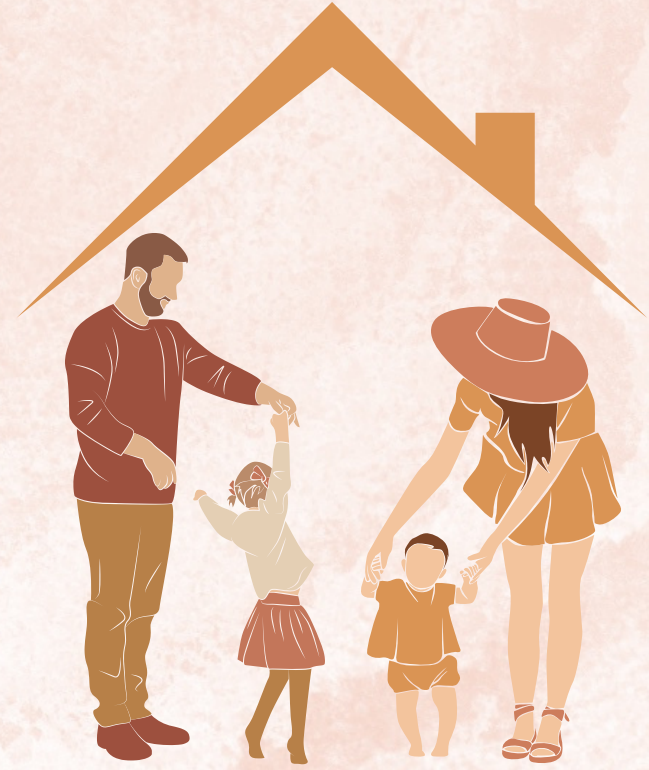
- Çocuklar büyüdükçe etkili ebeveynlik uygulamalarının değişmesi gerektiğini unutmayın. Sürekli denetimden ve dış denetimden ergenlere daha fazla özerklik ve bağımsızlık sağlamaya doğru kademeli olarak geçiş yapın.



- Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim kurun. Öğretmenler öğrencilerin evdeki davranışları ile sınıftaki davranışlarının benzer olduğuna dair beklentilere sahiptir. Öğretmenlerle erken ve sıklıkla iletişim kurmak, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tutarlı kurallar belirlemelerine yardımcı olacaktır.
- Tüm çocukların ve ergenlerin bir noktada hata yaptığını unutmayın. Hata yapmak, büyümenin bir parçası ve iyi seçimlerin nasıl yapılacağını ve sorumlu bir şekilde nasıl davranılacağını öğrenmenin önemli bir yoludur.

Materyal Geliştirme Komisyon Üyeleri

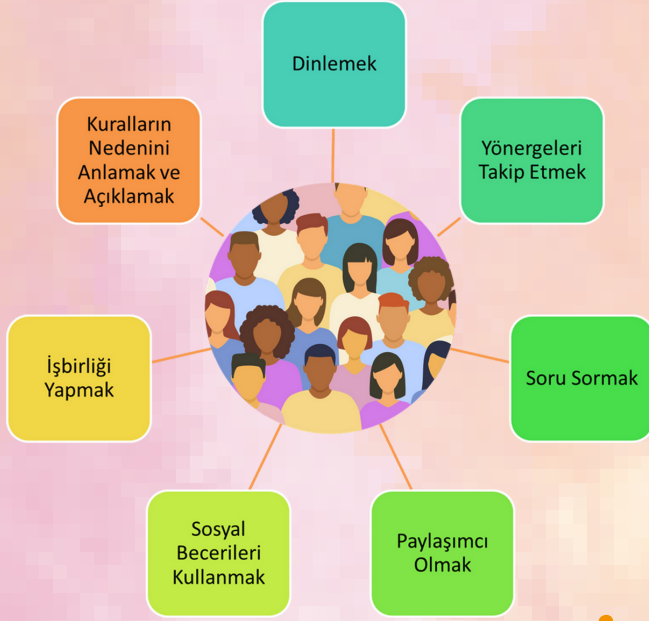
Büşra BALTA, Merve BİLALOĞLU,
Emrah KARATAŞ, Yusuf ÖZTÜRK,
E. Serhat İŞÇİ, Yılmaz ÇOĞALAN.



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME (VELİ)



ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ



ÖZ DİSİPLİN KAZANMA YOLLARI

Kendinizi Tanıyın



Hedef Belirleyin

Organize Olun



Zamanı Planlayın

Model Alın

Hayal Kurun



Motive Olun

Azimli ve Kararlı Olun

Bağışlayıcı Olun

Kendinizi Ödüllendirin



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Disiplin; kişilerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022).

Öz disiplin; Kilpatrick'in (1960) tanımına göre kişinin hem içsel tatminini sürdürmek hem de toplumun beklentilerine uyum sağlamak amacıyla kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmasıdır.

Disiplinin nihai amacı öz disiplinin gelişmesidir (Rogus, 1985).

Ayrıca öz disiplin kişinin;

- Kendi kendini örgütlemesi,
- Davranışlarının ve alışkanlıklarının kontrolünü sağlaması,
- Sorumluluklarını yerine getirmesi,
- Hedeflerine odaklanması,
- Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesi,
- Duygularını kontrol edebilmesi ve zayıf yönlerini aşabilme yeteneği olarak ifade edilebilir.