

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

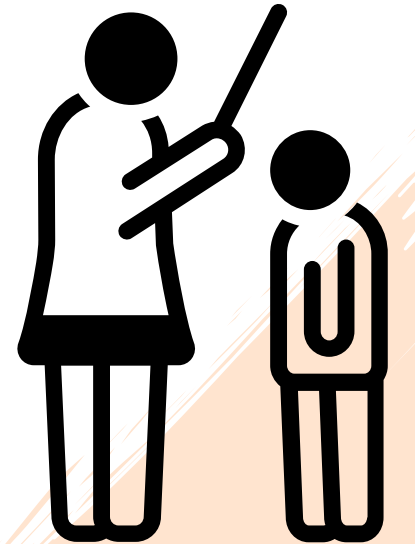
ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin çocuğun bir hedef oluşturarak buna ulaşmak için yapması gereken eylemleri belirleyebilme, eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilme, karşılaştığı problemlere çözüm üretebilme ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisi olarak tanımlanır.



Çocuklarda öz disiplin oluşturmak için ebeveyn tarafından oluşturulan disiplin gereklidir. Disiplin çocuğa sınırları belli olan ve anlaşılır bir ortam sunmaktır.

Dış dünyada disiplini öğrenen çocuk öz disiplinini sağlayabilir. Ancak bazen ebeveynler disiplinin cezayla eş değer olduğunu düşünmektedir. Bu durum çocukların öz disiplin geliştirmesinde engel oluşturabilir.



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

Öz Disiplini Gelişmiş Bireylerin Özellikleri

- Zaman yönetimi konusunda başarılıdırlar.
- Kendilerini tanırlar ve sorumluluk sahibidirler.
 - Özenli ve dikkatlidirler.
- Olumsuz olaylar karşısında sakinliklerini koruma ve çözüm yollarına yönelme konusunda güçlük çekmezler.
- Düzenli ve sistematik olup başarılı kimselerdir.
 - Planları vardır ve adım adım ilerlerler bu sebepten ötürü geleceğe dair daha umutludurlar.
- Sosyal ve akademik anlamda daha yetkindirler.
 - Girişimcidirler.
- Davranış problemlerine daha az rastlanır.
- Sosyal ortamlarda toplum tarafından kabul gören davranışları sergileme konusunda başarılıdırlar.

Çocuklarınızın Öz Disiplin Geliştirme Sürecinde Dikkat Etmeniz Gerekenler

Çocuğunuza koşulsuz sevgi ve kabul gösterin.

Söz ve davranışlarınızda tutarlı olun.

Çocuğunuzla olan iletişiminizde açık ve net olun.

Problem davranışı anlamaya çalışın.

Çocuğunuza sınır koymayı ve korumayı öğretin.

Çocuğunuza belirli seçenekler arasından seçim hakkı tanıyın.

Problem çözme becerisi kazanmaları için yardımcı olun.

Öz disiplin geliştirmede çocuğunuza model olun.

Çocuğunuzun yaşamında rutinler oluşturmasına yardımcı olun.

Gerektiğinde uzman desteği alın.

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

Öz Disiplinin Geliştirilmesinde Yapılan Yanlışlar

- Çocuğa gelişim özelliklerine uygun olmayan sorumluluklar verilmesi.
- Seçim yapılması gereken bir konuda çocuk adına karar verilmesi ve çocuktan bu karara uymasını beklenilmesi.
- Çocuğun sorumluluğundaki görevlerin diğerk kişiler tarafından yapılması
- Disiplin kurmak için ceza vermek, azarlama, vurma
- Ebeveynlerin tutarsız davranışları
- Konulan kuralların kararlı bir biçimde uygulanmaması
- Davranışlarına değil kişiliğine yönelik eleştiride bulunmak
- Disiplin kurmak için çok fazla kural koymak

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

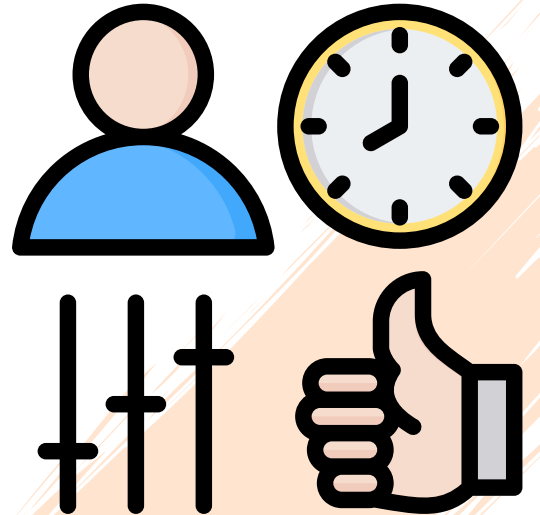
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

İletişim kurarken çocuğun birey olarak duygu ve düşüncelerine saygı duymak, istek ve ihtiyaçlarını fark edip kabul etmek gerekir.



Çocuklara seçim yapabilecekleri bir çok durum sunulmalıdır. Ebeveynler durumları seçmeli seçimleri ise çocuklar yapmalıdır. Seçim hakkı verilen çocukların, ebeveynleriyle işbirliği yapma olasılığı artarken gelecekteki hayatlarında da sorumluluk olarak seçim yapması kolaylaşacaktır.

Sınır koyma çocuğun haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlaması ve güvende hissetmesi noktasında önemlidir. Doğru konulan sınırlar çocukta huzuru ve dengeyi artırır.



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

SON OLARAK...



- Çocuğunuza problem çözme becerisi kazanabileceği alan tanıyın.
- Deneyimlediği tüm zorlukları çocuğunuz adına çözmeye çalışmayın. Ancak zorlandığı durumlarda sizden yardım isteyebileceği hissettirin .
- Bir problemle karşılaştığında çözüm önerileri üretebileceğine dair inancınızı çocuğunuza hissettirecek biçimde cesaretlendirici biçimde konuşun.



Bazen çocuğunuza öz disiplin kazandırma konusunda bir fikre ihtiyacınız olduğunu hissedebilirsiniz. Bu gibi anlarda sınıf rehber öğretmeni, okul psikolojik danışmanından destek talebinde bulunabilirsiniz.

