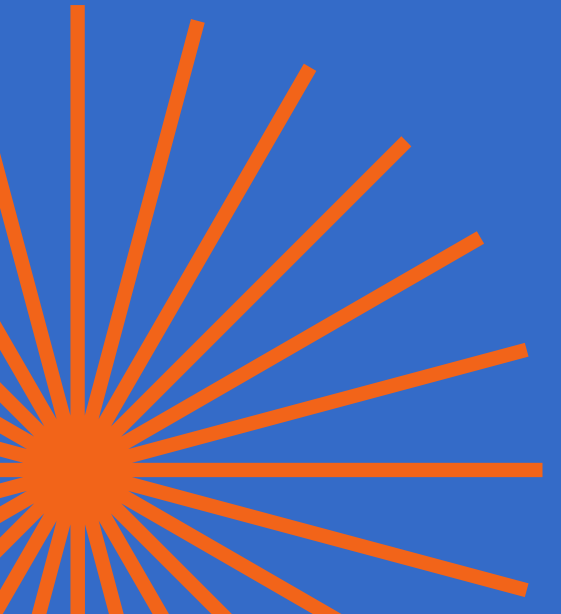


VELİ SUNUSU

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

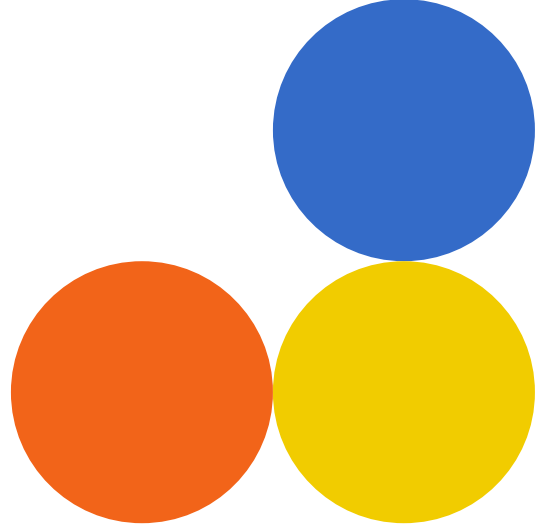




# SEVGİLİ ANNE BABALAR!

Çocuk yetiştirirken bedensel, zihinsel, sosyal ve psikolojik alanların bir bütün halinde desteklenmesi gerekmektedir. Aile, okul ve çevre, çocuk eğitiminde çok etkilidir. Çocukların bedensel sağlığı kadar psikososyal taraflarının da desteklenmesi gerekir. Bu bağlamda ailelere ve eğitimcilere çeşitli görev ve sorumluluklar düşmektedir. Çocukların olumlu davranışlar sergilemesi, problemlerle baş etmesi, kendilerini doğru ifade etmeleri gibi birçok beceri kadar **Öz Disiplin Geliştirme** becerisine sahip olmaları da gelişimleri açısından çok önemlidir.





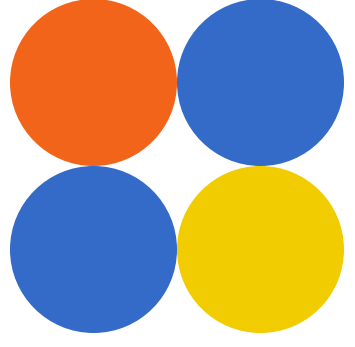
**Bu sunumda;**

**Öz Disiplin nedir?**

**Öz Disiplini gelişmiş bireylerin özellikleri nelerdir?**

**Çocuklarda Öz Disiplin geliştirmek için neler yapabiliriz?**

**konuları hakkında bilgi verilecektir.**

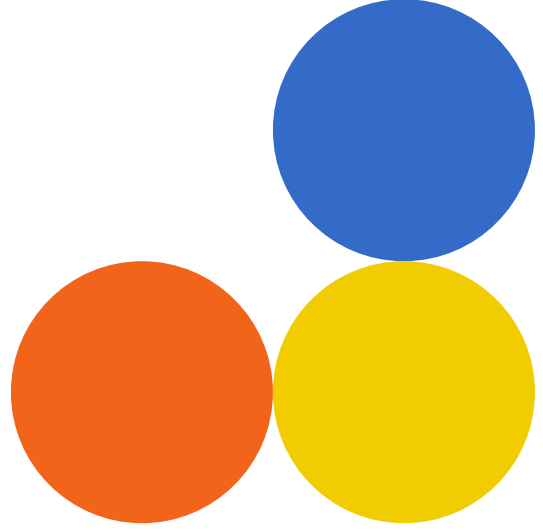


**Öz Disiplin;** kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşmak için sergilediği tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir. Zayıf ve güçlü yönlerini iyi tanıyan bir ebeveyn, hangi yönlerini disipline edeceğini de daha iyi belirleyecektir. Dolayısıyla çocuğunun öz disiplin geliştirmesine de destek olabilecektir.

**Öz disiplin aynı zamanda doğru alışkanlıklara da sahip olmaktır. Günlük hayatımızda farkında olmasak da yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır. Alışkanlıkların oluşması zaman aldığı gibi, yanlış alışkanlıklarımızın terk edilmesi de zaman alacaktır. Önemli olan bunun farkında olmak, sabırlı ve kararlı davranmaktır. Ebeveynler olarak doğru alışkanlıklara sahip olup olmadığımızın ve çocuklarımızın bizleri model aldığıının farkında olmalıyız.**



# **ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ**



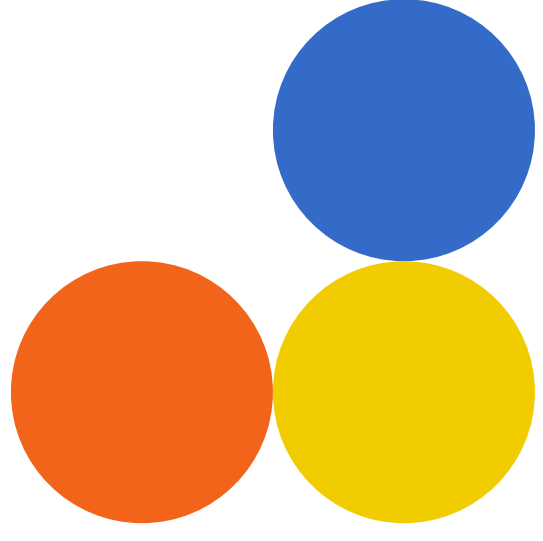
**Kendilerine ve başkalarına karşı saygılıdırlar.**

**Kendi kararlarını kendileri verebilirler.**

**Sorumluluk üstlenirler.**

**Duygularını ifade edebilirler.**

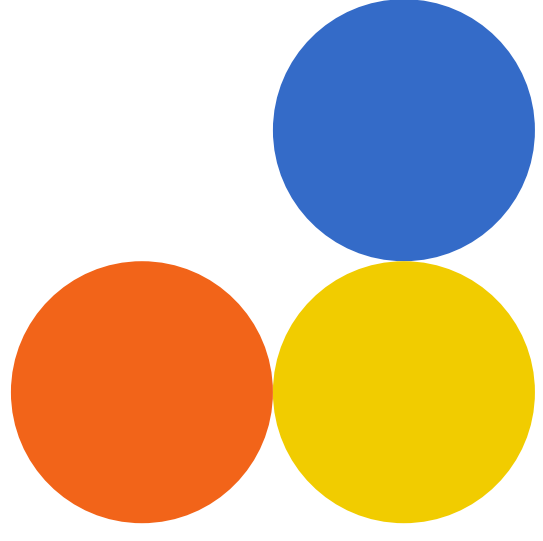
**Kendi problemlerini kendileri çözebilirler.**



**Düşüncelerini kendileri kontrol ederler.**

**Planlarından alıkoyacak kişi ve durumlara karşı dikkatlidirler.**

**Anlık istekleri göz ardı edebilir ve mevcut planını uygulamaya devam edebilirler.**



**Öz disiplin sahibi bireyler dış etkenlerin olumsuz etkilerinden etkilenmezler. Örneğin sınava hazırlanan bir öğrenci, arkadaşlarının dışarı çıkma teklifine 'Hayır' diyebilir.**

**Bu beceri kişisel ve ruhsal gelişimi pozitif yönde destekler.**


**Bu nedenle dışarıdan gelen olumsuz durumlarda pes etmek**

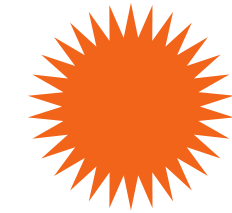
**yerine planını yenileyip hedefi doğrultusunda devam ederler.**





# **ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?**

**Öz disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır. Aileler en çok çocuklarının kalkış ve yatış saatleri, beslenme alışkanlıkları, zaman yönetimi, ders başarısı, okula devam, oyun, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal medya kullanımını gibi konularda disiplinli olmalarını isterler. Bu ve benzer konularda öz disiplin geliştirebilmek için anne babanın model olması ve çocuğu öz disiplin geliştirmeye yönelik teşvik etmesi, doğru alışkanlıklar edindiğinde ödüllendirmesi gibi yöntemler kullanılabilir.**

 **Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır. Bunu yapabilmek için bir anne babanın çocuğunun kişilik özelliklerini, ilgilerini, yeteneklerini, istek ve ihtiyaçlarını iyi tanınması, sevgi ve güvene dayalı bir ilişki kurması gerekmektedir.**

 **Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır. Onu neyin incittiği, kızdırdığı ya da utandırdığı bilinmeli ve ona olan yaklaşım tarzımızda bunlara dikkat edilmelidir.**

 **Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar. Yani erken yaşlardan itibaren çocuklarımızı öz disiplin geliştirme konusunda eğitebiliriz. Örneğin kendi başına yemek yeme alışkanlığının kazandırılması veya 7. Sınıfa giden oğlumuzun günlük ders tekrarı yapması ve ardından belirlediği sayı kadar soru çözmesi gibi**


 **Çocuğun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin, beklentilerinizi dile getirin, ona seçme şansı tanıyın ve hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin. Sorunu onun yerine çözmektense sorunu çözmesine yardımcı olun ve bunları yaparken adil ve objektif olmaya özen gösterin.**


 **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 sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.**

 **Çocuğa ahlak dersi vermekten, azarlamaktan kaçınmak, bunun yerine onu olayların içine katarak somut bir şekilde yaşamasına fırsat vermek daha etkili bir yaklaşımdır.**


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

 **Çocuğun yanlış bir davranışını herhangi bir nedene atfetmek çoğu zaman kolaydır, ancak işlevsel değildir. Örneğin; “gençtir olur böyle şeyler, tıpkı babası gibi ilerde düzelir” gibi sözlerin çocuğun öz disiplin geliştirmesinde herhangi bir katkısı olmaz.**

 **Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması gerekir. Tutarsızlıklar olduğunda çocuklar, anne babadan birini ötekine karşı kullanmayı öğrenir. Yani anne ve babanın neye 'Evet' ya da 'Hayır' diyeceğinin önceden kararı verilmelidir. Örneğin; çocuğun eve en geç saat kaçta geleceğinin, ne kadar süre bilgisayar oyunu oynayabileceğinin önceden belirlenmesi gerekir.**


 **Anne-babanın kararsızlığını anlayan çocuk sürekli onları test edecektir. kuralların duruma göre değişmediğini ve her durumda uyması gerektiğini anlaması, bu kuralları ve kazandırılması gereken davranışları içselleştirebilmesi için koyulan sınır ve kuralların net olması, anne ve baba tarafından aynı şekilde uygulanıyor olması ve küçük esnetmeler olsa da her gün ve her ortamda geçerli olması gerekir.**

 **Çocuğun kuralı, sınır ve yanlış olan davranışı ilk seferde anlaması da beklenemez, kararlılık bu nedenle de oldukça önemlidir. Her seferinde aynı tepki ve sınırla karşılaşan çocuk, sonunda yanlış olan davranışın yerine doğru olanı, uygulaması gereken kuralı ve aşmaması gereken sınırı öğrenir.**

 **Kurallarınız varsa nedenleriniz de olmalı ve bu nedenleri bilmek çocuğunuzun en doğal hakkı. Çocuğunuzun kuralları tartışmasını doğal karşılamalısınız. Uygun bir dille size itiraz etme hakkı tanırırsanız hem sizi daha iyi anlamasını sağlamış hem de hakkını aramasını öğretmiş olursunuz.**





**Çocuğa bir işi yapmadığında, “ödevini yapmamışsın / yatağını toplamamışsın gibi cümleler kurulmamalı. Bunun yerine, çocuğunuzun nereden başlayacağına yardımcı olmak amaçlı “Yatağını toplar, kirli çamaşırlarını banyoya götürürsen odan temiz olacak.”Ödevine sevdiğin dersten başlar, molalar vererek ilerlersen, ödevlerin birikmemiş olur böylece kendini bize ve kendine karşı daha rahat hissedebilirsin.” şeklinde açıklama yapılması çocuğun ne yapacağını daha iyi anlamasına yarar.**

 **Çocuğun Öz Disiplin geliştirmesini istediğimiz davranışlarının üzerinde teker teker durmalıyız. Örneğin; belirlenen süre içerinde bilgisayar oyunu ve benzeri etkinliklere zaman ayırmayı alışkanlık edindikten sonra günlük ders çalışma, tekrar yapma alışkanlığını kazandırmaya çalışmalıyız. Yani engelleri tek tek atlaması için onlara fırsat ve zaman tanınmalıdır.**

 **Çocuđa sürekli geçmişte sergilediği hataları hatırlatmak yerine ulaşmasını istediğiniz hedef davranışlardan bahsetmeniz daha yararlıdır. Geçmiřteki hataları hatırlatmak çocukların motivasyonunu dūřürür.**



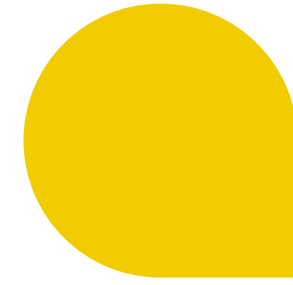
 **Yasaklamak bir güç gösterisidir, izin vermekse sevgi. Ancak çocuk çok fazla özgürlük ve güç karşısında ne yapacağını bilemediği için sınırları sizin belirlemeniz gerekir.**

 **Ortaokul çağındaki çocuklar büyükleri tarafından yönlendirilmeyi, cesaretlendirilmeyi ve gerektiğinde ısrar edilmesini beklerler. Çocuğa bütün kararlarında serbestlik tanıyan, her şeyi onun inisiyatifine bırakan ebeveynler sadece kural tanımayan ve başkalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayan kişiler yetiştirmekle kalmaz aynı zamanda çocuklarını gereğinden fazla sorumluluk altında bırakırlar.**

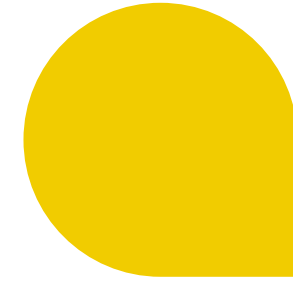
**Disiplin özgürlüğe giden yoldur.  
(Aristo)**



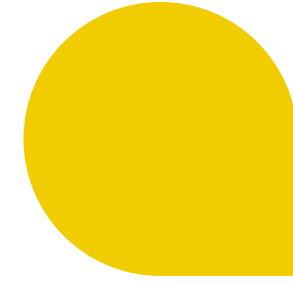
# KATKILARINDAN DOLAYI HAVZA MUZAFFER TAHMAZ REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİNE



Rehberlik ve Psikolojik DanıŐma Hizmetleri  
Bölüm Başkanı Deniz GÜN' e



Rehberlik ve Psikolojik DanıŐma Hizmetleri  
Bölümü Psikolojik DanıŐmanı Esra KURT' a



25 Mayıs Anadolu Lisesi Psikolojik DanıŐmanı  
Veysel ÇETİN' e ve Vakıfbank Atatürk Ortaokulu  
Psikolojik DanıŐmanı Özlem EKİCİ KIZILIRMAK' a

TEŐEKKÜR EDERİZ.