

Gerçek bilgi, disiplinli ve denemiş bilgidir.



Özdisiplin, hedef ile başarıyı bağlayan köprüdür.

**Vazgeçme, genç dostum, vazgeçme!
Damlaya damlaya göl olur. Ve aynı noktaya düşen damlalar, zamanla mermeri bile deler.**

Ord. Prof. Ali Fuad BAŞGİL



**LİSE
VELİLER İÇİN
BİLGİLENDİRME REHBERİ**

**ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRME**



Samsun İl Milli Eğitim Müdürlüğü

ÖZ DİSİPLİN NEDİR

Kişinin öz kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK ÇOCUKLARINIZA NELER SAĞLAYACAKTIR ?

- Hedeflerine ulaşmada kolaylık sağlar.
- Zamanı yönetmeyi öğrenirler.
- Alışkanlıklarını kontrol altında tutarak yeteneklerini geliştirmelerini sağlar.
- Kaygılarını azaltır
- Sorumluluk sahibidirler.
- Dış etkenlerin olumsuzluklarından daha az etkilenirler.
- Hedeflerine giden yolda karşılaştıkları zorluklarda yeni stratejiler geliştirirler

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

- Disiplinde amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokmak değil ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Çocukların duygusal ve fiziksel ihtiyaçları bilinmelidir.
- Geçmişte yapılan hatalı davranışları öne sürmek yerine amaç dikkati hedef davranışlara çekmek olmalıdır.
- Çocuğun hedefine giden yolda çabası takdir edilmelidir.
- Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır.
- 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.
- Kurallar beraber konuşarak koyulmalı ve nedenleri ile açıklanmalıdır.
- Sınırlar belli olmalı, kurallar ve sınırlar uygulanırken anne ve baba beraber hareket ederek tutarlı davranışlarda bulunmalıdır.
- Çocuğun yanlış davranışına bir nedene bağlamak(Gençtir, olur böyle şeyler , ileride yapmaz vb.) işlevsel değildir.Öz disiplin geliştirmesine bir katkısı olmaz.



ÖZ DİSİPLİNİ HAYATIMIZA NASIL KATABİLİRİZ?

1.Hedef
Belirleme

Anne ve babanın çocuğunun ilgi yeteneklerini farketmesine yardımcı olması

2. Model alma

Anne ve babanın davranışlarıyla örnek olması

3. Hayal Kurma

Yüzme kursuna giden Ayşe'nin kendini olimpiyatlarda hayal etmesi

4.Planlama

Ev yaşam planıyla öğrenci ders planının uyum içinde olması

Dengeli ve
sağlıklı
beslenme

Kahvaltı ve yemek saatinin düzenli olması