

## ÖZ DİSİPLİNLE BAĞLANTILI KAVRAMLAR

- **Öz Düzenleme**
- **İstikrarlı olmak**
- **İrade sahibi olmak**
- **Kararlılık**
- **İç motivasyona sahip olmak**
- **Azim-istek**
- **Sabır**
- **Hedeflerimizin olması**
- **Planlı-programlı olmak**
- **İnanç sahibi olmak**
- **Öz güven**
- **Cesaret**
- **Yeterlilik**
- **Dayanıklılık**

AKTAŞ ATATÜRK MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ

**ÖZ DİSİPLİN  
GELİŞTİRME**

**VELİ BROŞÜRÜ**

Kendi ile barışık, sorumluluklarını yerine getiren  
sevgi dolu NESİLLER yetiştirmek dileğiyle...

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
VE REHBERLİK SERVİSİ**

## Öz Disiplin Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler

- \* Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- \* Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- \* Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır.
- \* Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.
- \* Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Öz güveni 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.
- \*Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.

\*Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması büyük önem taşır.

\*Kurallarınız varsa nedenleriniz de olmalı ve bu nedenleri bilmek çocuğunuzun en doğal hakkı

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

\* Yanlış düzeltmenin bir yolu da bazen üzerinde çok durmamaktır.

### Yapılan Yanlışlar

⇒ Disiplin demek ceza vermek, azarlamak değildir.

⇒ Disiplini sağlamak için çok fazla kural konulması.

⇒ Anne-babanın kurallar konusunda tutarsız davranması.

⇒ Çocuğun yaptığı olumsuz davranışları bir ebeveyn tarafından diğer ebeveynden gizlenmesi.

⇒ Diğer aile üyelerinin anne ve babanın koyduğu kuralları çiğnemesi.

⇒ Çocuğa yapması gerekenleri değil yapmaması gerekenleri söylemek.

## Ergenlik dönemi

Bu dönemde zamanı planlayabilmeleri, yapmaları gereken işleri önem sırasına göre düzenleyebilmeleri, problem çözme becerilerini kullanabilmeleri beklenmekle birlikte bu beceriler bir anda ortaya çıkmaz. Bu nedenle plan yapmalarına yardımcı olmak, hedef belirlemeleri için yol göstermek (öncelikle ergen için keyifli olan durumlar ile ilgili hedefler belirlemesi) ve o hedefe ulaşmak için izleyeceği basamakları belirlemesine yardımcı olmak gerekebilir. Bunların yanı sıra sosyal olayları tartışmak, müzik, dans ve spor faaliyetlerine dâhil olmak ergen için zenginleştirici deneyimler sunar.

### Öz Disipline Sahip Bireylerde Bulunması Gereken Özellikler

- Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilirler.
- Öğrenmek için gösterdikleri çabalarda her zaman aktif konumdadırlar.
- Belirledikleri hedeflere ulaşmak için sahip oldukları yetenekleri, kabiliyetleri, dezavantajları ve sınırlılıkları bilmektedirler.
- Belirledikleri amaçları göz önünde bulundurarak kendilerini sürekli olarak izlerler ve gösterdikleri gelişimleri daima göz önünde bulundururlar.
- Gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesi ve becerileri gelişmiştir.
- Hayattaki önceliklerini belirleyerek hedeflerine daha iyi odaklanırlar