



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

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.

"Güç, başkalarına
hükmetmektir; gerçek güç
kendine hükmetmektir."

Lao Tzu

ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRME
(VELİ)



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.
- Kuralları ihlal etmelerinin sonuçlarına ilişkin net beklentiler belirleyin. Çocuğunuzu disipline ederken kararlı ve tutarlı olun.
- Ağır cezalardan kaçının. Fiziksel ceza, düşük düzeyde öz disiplin gelişmesine yol açar.
- Öğretmenlerle erken ve sıklıkla iletişim kurmak, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tutarlı kurallar belirlemelerine yardımcı olacaktır.

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 diğer 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 Disiplin Kazanma Yolları



Zamanı Planlama



Hedef Belirleme



Kendinizi Tanıma



Hayal Kurma



Azimli ve Kararlı
Olma



Kendinizi Ödüllendirme



Model alma