



Esenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü
2022



Öz-disiplinli bir öğrencinin sahip olduğu 15 yetenek:

1. Dinlemek
2. Talimatları takip etmek
3. Soru sormak
4. Zaman, mekan, kişi ve şeyleri paylaşmak
5. Sosyal becerileri kullanmak
6. İşbirliği yapmak
7. Kuralların nedenini anlamak ve açıklamak
8. İş ile ilgili görevleri zamanında yerine getirmek
9. Liderlik yapmak
10. Etkili iletişim kurmak
11. Zaman mekân, insan ve şeyleri örgütlemek
12. Problemleri çözmek
13. Çözümlerin başlatmak
14. Gerçekleri duygulardan ayırmak
15. Fedakârlık yapmak / başkalarına hizmet etmek

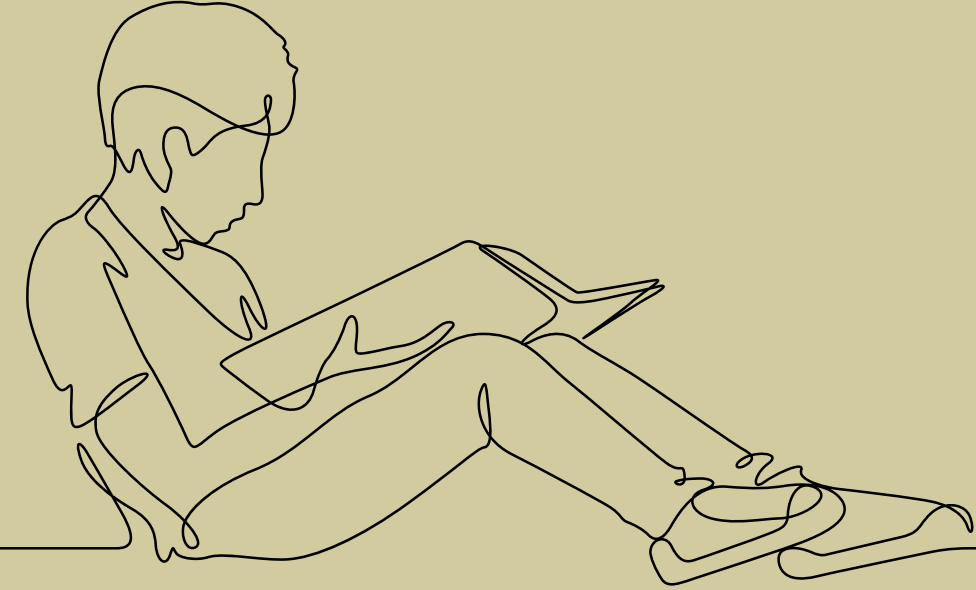
(Vasiloff, 2003)



İletişim:

Oruç Reis Mahallesi
Karadeniz Caddesi No18/1
Oruç Reis İlkokulu Ek Binası
ESENLER/İSTANBUL

0212 611 08 25



Çocuklarda

*Öz Disiplin
Geliştirme*

Esenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü
2022

Öz-disiplin çocuğun karakter gelişiminde en önemli faktörlerden biridir. Nitekim bu özellik çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, özgüvenli ve toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasını sağlar.

(Durrant, 2010; Kohn, 2008)

Öz-disiplin yeteneği öğrenilebilen ve geliştirilebilen, sıradan her bireyin edinebileceği bir özelliktir.

Çocuklarda Öz-Disiplin Gelişimi için Ebeveynlere Öneriler:

- 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. Doğru kararlarını fark edin ve övün.
- Kuralları ihlal etmelerinin sonuçlarına ilişkin net beklentiler belirleyin. Çocuğunuzun disipline ederken karalı ve tutarlı olun.
- Yanlış davranışların başkalarını olumsuz etkilediğini ve sorumlu davranmanın önemini vurgulayın.



- Ağır cezalardan kaçının. Fiziksel ceza, düşük düzeyde öz disiplin gelişmesine yol açar; çocuğunuza saldırgan davranmayı ve yakalanmaktan kaçmaya çalışmanın kolay olduğunu öğretir. Ayrıcalıkları veya hizmetleri geri çekmek gibi daha düşünceli ve etkili ceza biçimlerini düşünün.
- Çocuğunuz kurallarınıza meydan okuyabilir, onun endişelerini dinleyin. Ergenlerin genellikle, kuralların yaşlarına uygunluğuyla ilgili meşru sorunları vardır. Adil ve sorumlu orta bir yol bulmaya çalışın ve mümkün olduğu sürece çocuğunuzun kurallara uydurun.
- Çocuklar büyüdükçe etkili ebeveynlik uygulamalarının değişmesi gerektiğini unutmayın. Sürekli denetimden ve dış denetimden ergenlere daha fazla özerklik ve bağımsızlık sağlamaya doğru kademeli olarak geçiş yapın.
- Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim kurun. Öğretmenler öğrencilerin evdeki davranışları ile sınıftaki davranışlarının benzer olduğuna dair beklentilere sahiptir. Öğretmenlerle erken ve sıklıkla iletişim kurmak, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tutarlı kurallar belirlemelerine yardımcı olacaktır.
- Tüm çocukların ve ergenlerin bir noktada hata yaptığını unutmayın. Hata yapmak, büyümenin bir parçası ve iyi seçimlerin nasıl yapılacağını ve sorumlu bir şekilde nasıl davranılacağını öğrenmenin önemli bir yoludur.

(Bear ve Duquette, 2008)



”Öz-disiplin yeteneği öğrenilebilen ve geliştirilebilen, sıradan her bireyin edinebileceği bir özelliktir.”