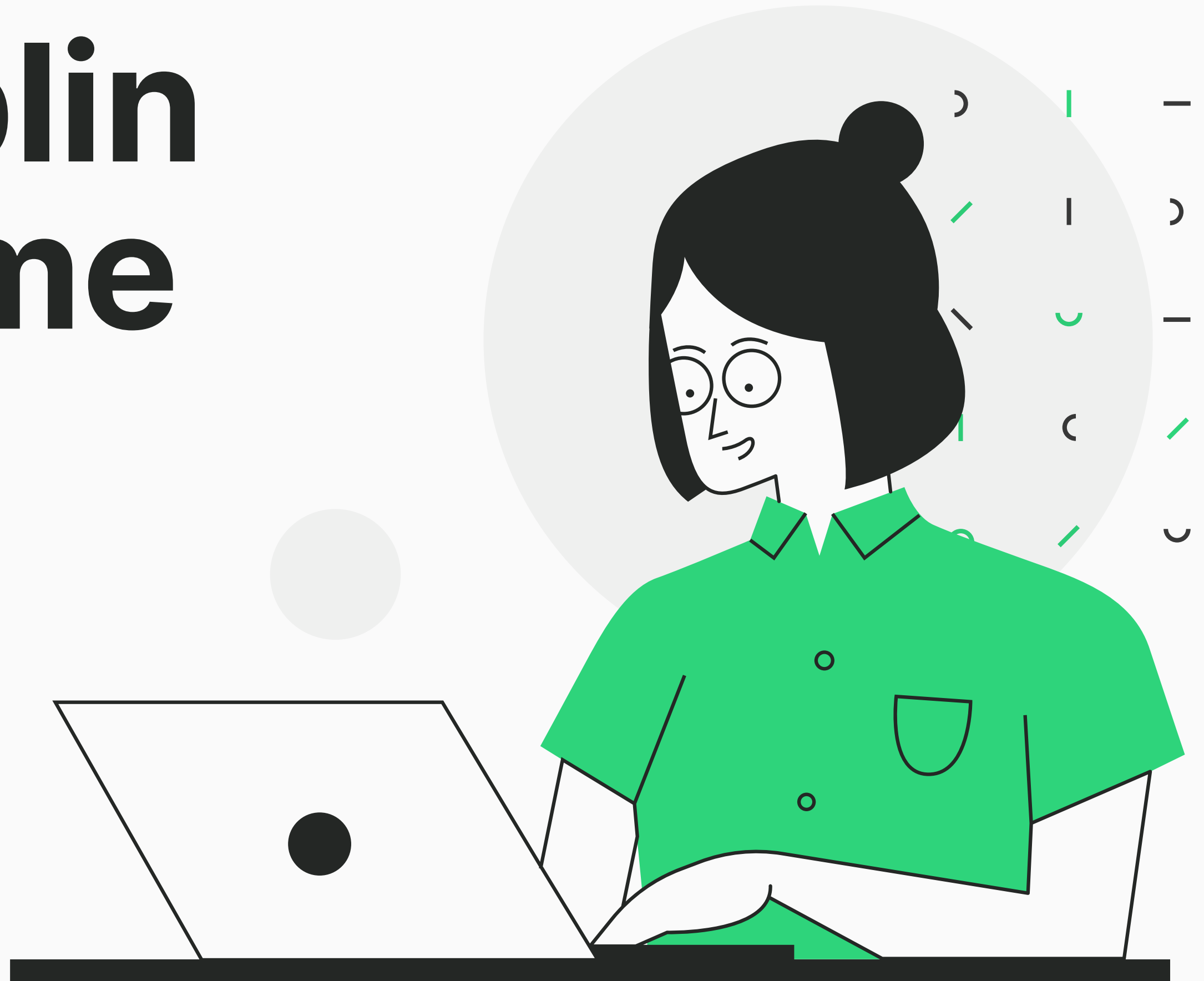


Öz Disiplin Geliştirme

VELİ VE ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME



Disiplin Nedir?

Öz disipline geçmeden önce disiplin kavramını inceleyelim

Disiplin, bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümü olarak tanımlanmaktadır.

NEYİ KAPSAR?

Haklara saygılı olma
İşbirliği yapma
Doğru ile yanlış ayırt etme
İlişkilerde denge ve düzeni sağlama
Çevreyle uyum içinde yaşama
Özdenetim geliştirme

DİSİPLİNLİ YAŞAMA ÖRNEK

Eve giriş-çıkış saatlerinin bir düzene oturtulması, akşam yatma saatlerinin düzeni, televizyon izleme saatlerinin düzenlenmesi ve izlenecek programların seçilmesi, sofraya birlikte ve hep aynı saatte oturulması gibi ailenin günlük yaşamını düzenleyen bir sistem

Çocukta Disiplinin Esas Amacı

Disiplin denince çoğu insanın aklına cezalar gelir fakat disiplinin amacı çocuğu cezalarla pasifleştirmek değil kendi haklarını bilen ve diğerlerine karşı sorumlu, vicdanlı çocuklar yetiştirmektir.

› | –

✓ | ›

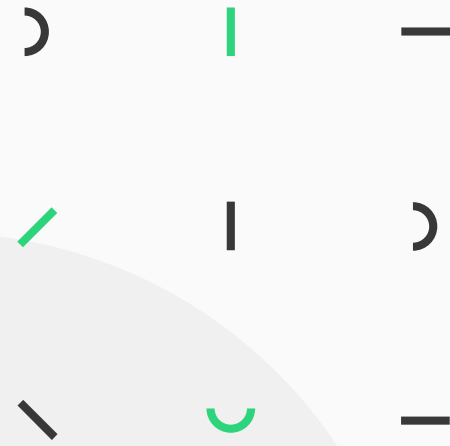
✓ | –

› | –

✓ | ›

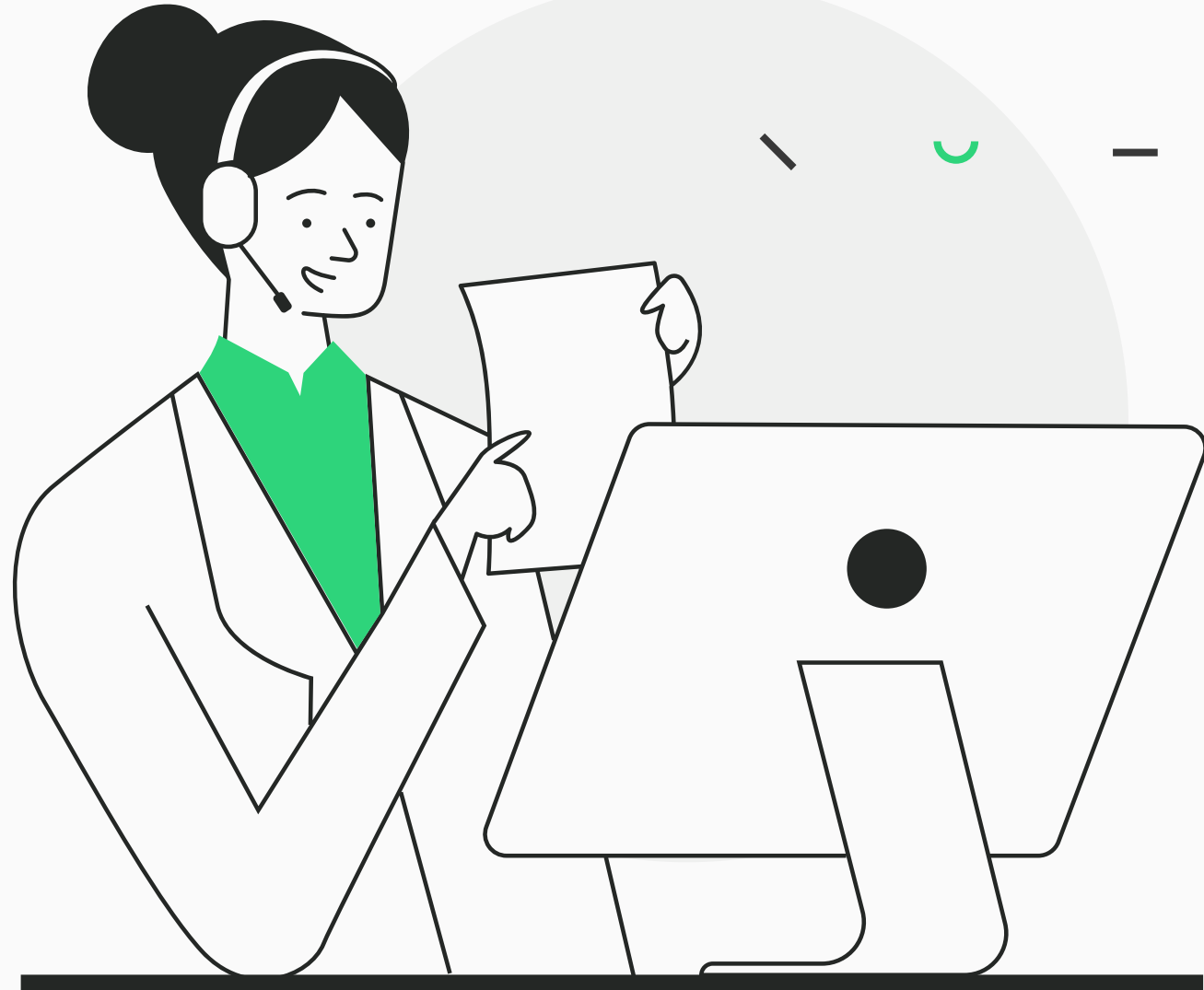
✓ | –

Dış Disiplin/Öz Disiplin Farkı



En basit örnekle açıklayacak olursak ödevleri veli yönlendirmesiyle yapmak dış disipline, kendisinin planlayıp yapmasına öz disiplin denir. Bunu yeme-içme, uyku, bağımlılıklar gibi çocuğun hayatındaki hemen her konuya genelleyebiliriz.

Her ne kadar çocuğumuz için her şeyi yapmaya hazır olsak da her an yanında olup onun hayatını yönlendirmemiz mümkün değildir. Lise dönemi çocukları her ne kadar kendisi için yararlı da olsa sürekli önerilerinizi dinlemekten sıkılacak ve bir süre sonra kaçmaya, isyan etmeye başlayacaktır. O yüzden çocuğumuzda öz disiplinin geliştiğinden emin olmalı ve bu sayede gönül rahatlığıyla ona istediği hareket alanını verebilmeliyiz. Eğer öz disiplini gelişmemişse, sizin yönlendirmeniz olmadığı anlarda akademik ve sosyal olarak başarısızlığa uğrayacaktır. Onu başarısız gördüğünüz anda müdahale etmek isteyecek bu sefer de isyanla karşılaşacaksınız.



Öz Disiplinin Daha Detaylı Tanımını Yapacak Olursak

Bireyin,
sorumluluklarını yerine getirmek
için eylemlerini
bir plana uygun olarak
sürdürebilmesidir.
Bir hedefe ulaşmak için
kendi davranışlarını kontrol
etmesi, dürtülerine karşı
koyabilmesi ve isteklerini bir
süreliğine
erteleyebilmesi öz disiplinin
temelini oluşturur.

Peki, Çocuğumuzda Öz Disiplini Nasıl Geliştirebiliriz?

Bu konudaki önerileri uygulamadan önce aşağıda yer alan 4 temel dayanak noktasını tartışmasız her anda hissettirmeli, bunlardan çocuğu yoksun bırakmamalısınız. Yoksa aranızdaki bağ ciddi şekilde zarar görebilir.



KOŞULSUZ KABUL

Seni, düşüncelerini, duygularını benden farklı bir birey olarak kabul ediyorum.



KOŞULSUZ SEVGİ

Sen benim çocuğumsun ve bu yüzden değerlisin. Sana olan sevgim hiçbir koşulda değişmeyecek.



DUYARLI OLMA

Kuşak farkı veya başka kaygılarım nedeniyle her zaman seni anlayamasam da bu konuda çalışıyorum. Neler düşünüyorsun, neler hissediyorsun bunları önemsiyorum.



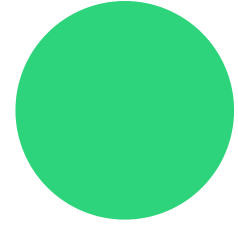
TAKDİR

Sana güveniyorum ve başarabileceğine inanıyorum.

Ailelere Öneriler

- Çocuğunuzu iyi tanımalısınız. Nerelerde iyi nerelerde kötü, olaylara bakış açısı nasıl. Böylelikle ona yaklaşımınızı ona göre ayarlayabilirsiniz.
- Kazan-kazan iletişimi dediğimiz iletişimi yani uzlaşmayı kullanmak. Belli bir olayı ele alırken hem sizin hedeflerinizi hem de onun hedeflerini içeren bir planlama yapın.
- Çocuğun kişiliğine değil davranışına odaklanın. Yanlış davranışını gördüğünüzde buna kişiliğini yaftalayarak değil bu yaptığının uygun olmadığını belirten ifadeler tercih edin.
- Çocuğun çabasını, gelişimini fark edin. İsteddiğiniz noktada olmasa da hedefe giden ufak adımları tespit edin ve bu konuda takdir edin.





Ailelere Öneriler



- Sorumluluk verin ve yaptığı seçimlerin sonuçlarına katlanmasını öğretin.
- Net kurallar koyun ve bu kuralların keyfi olarak değişmemesine özen gösterin.
- Doğru olduğuna inandığınız şeylerde kararlı ve tutarlı olun.
- İyi bir rol model olun. Ondan istediğiniz bir şeyi kendiniz yapmamazlık etmeyin.
- Yasakladığınız ya da uygun görmediğiniz bir şeyi nedeniyle birlikte açıklayın.



Öz Disiplin Geliřtirmek İçin Öğrencilere Öneriler



HEDEF BELİRLEME

10 yıl sonra kendinizi nerede gördüğünüzle başlayabilirsiniz.

MODEL ALMA

Hedefiniz doğrultusunda örnek aldığınız kişileri belirleyebilirsiniz.

HAYAL KURUN

Hedefinize ulaştığınızda nasıl bir yaşamınız olacak, bunun hayalini kurun.

PLAN YAPIN

Sizi hedefe ulaştıracak adımları en ufaktan başlayarak hesaplayın, oluşturun.

AZİMLİ VE DAYANIKLI OLUN

Tüm zorluklara rağmen vazgeçmeyin ve başarılı olun.



› | –
/ | ›
\ ∪ –

› | –
/ | ›
\ ∪ –

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
EMRE CESUR