



ÇOCUKLARDA

ÖZ DİSİPLİN GELİŐTİRME

BAĖCILAR REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŐMAN ÖZGE ÇINAR



SEMİNER İÇERİĞİ

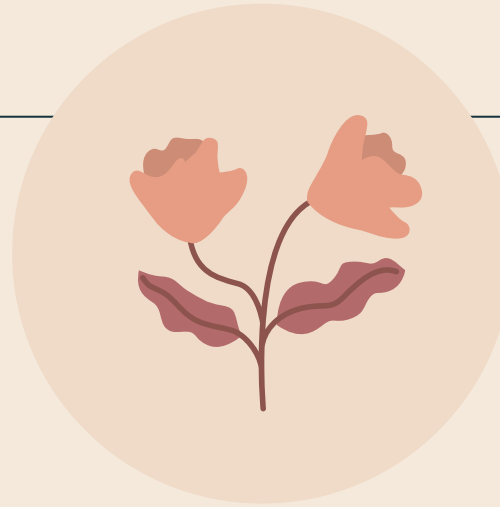
- Öz Disiplin Nedir?
- Öz Disiplinin Yararları
- Çocuklarda Öz Disiplin Nasıl Geliştirilir?
- Sorumluluk Bilinci Kazandırma
- Beslenme-Uyku Düzeni-Spor
- Dikkat Toplama ve Sürdürmenin Geliştirilmesi
- Plan Yapma Becerisinin Kazandırılması



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin; kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme becerisidir.

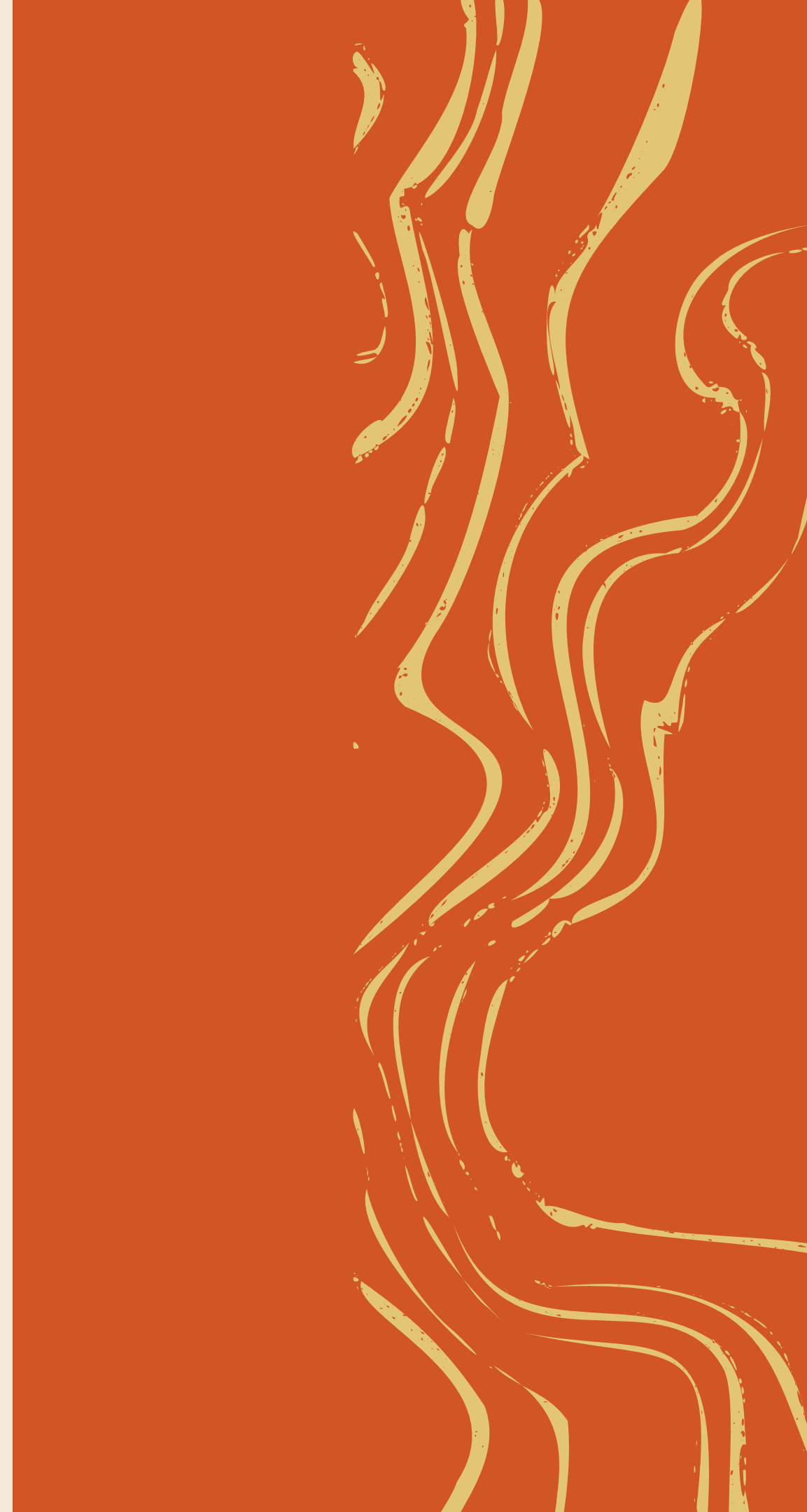
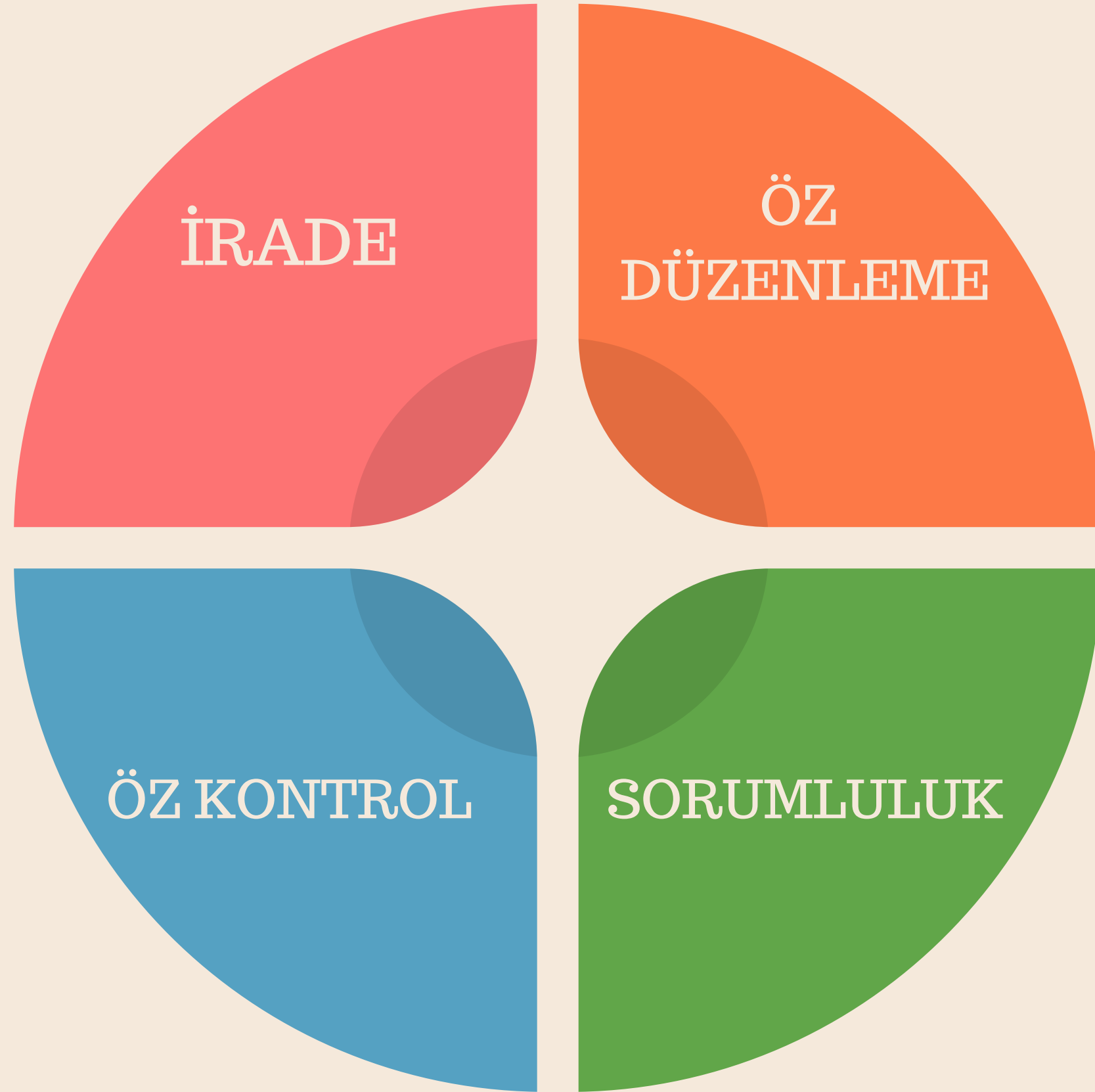
Öz disiplin; dışsal ödül beklentisi veya cezalandırılma korkusu olmaksızın içsel faktörler tarafından motive edilen davranışlardır.



ÖZ DİSİPLİNİN YARARLARI

- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve kötü alışkanlıkların üstesinden gelmesine,
- Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine,
- Akademik başarının artmasına,
- Zamanı etkili kullanabilmesine,
- Sağlıklı yeme alışkanlığı elde etmesine ve yeme alışkanlıklarını kontrol etmesine,
- Fikirlerini dile getirme becerisine sahip olmasına,
- Dikkat becerisinin gelişmesine,
- Hedefler doğrultusunda eyleme geçmesine,
- Davranışının sorumluluğunu alabilmesine,
- Özgüveni yüksek bireyler olmasına,
- Çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasına yardımcı olmaktadır.

ÖZ DİSİPLİNİN YAKINDAN İLİŞKİLİ OLDUĞU KAVRAMLAR



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN NASIL KAZANDIRILIR?

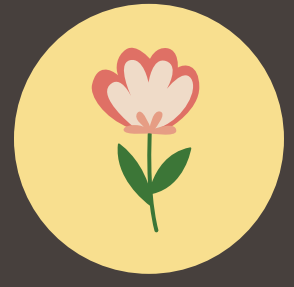
Sorumluluk Bilinci

Plan Yapma Becerileri

Zaman Yönetimi Becerileri

Sağlıklı Beslenme, Uyku ve Spor
Düzeni Oluşturmak

Dikkat ve Odaklanma Becerileri



Sorumluluk Bilinci Kazandırma

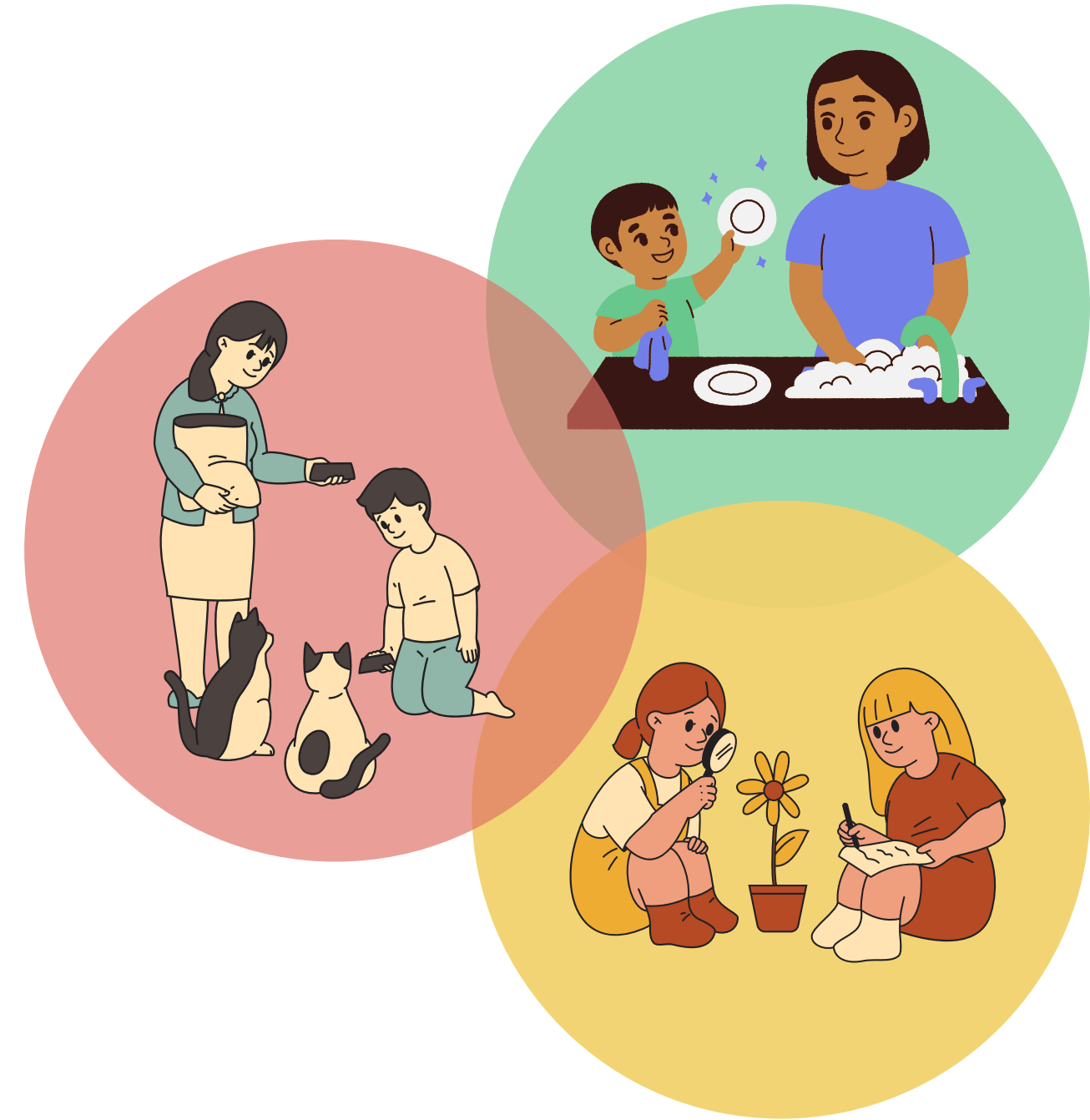
Erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun sorumluluk verilmelidir.

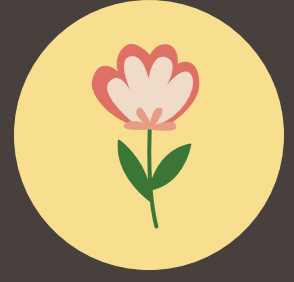
- İki buçuk yaşından başlayarak döke saça da olsa çocuğun yemeğini kendi başına yemesini sağlamak, yaşına uygun görevler vermek sorumluluk açısından çocuğa cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Böyle bir ortam çocuğun kendisini yöneterek öz disiplin kazanmasını destekler.

Bireysel sorumluluk: Yemeğini yemek, üstünü giymek, oyuncaklarını toplamak vb.

Evle ilgili sorumluluk: Sofra kurulmasına, temizliğe yardımcı olmak vb.

Sosyal durumlarla ilgili sorumluluk: Çevreyi temiz tutmak, ağaç dikmek, ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb.

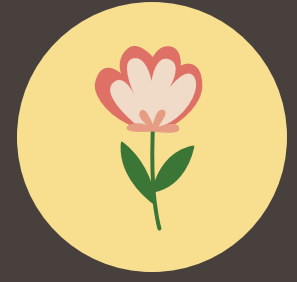




Sorumluluk Bilinci Kazandırma

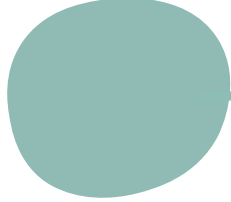
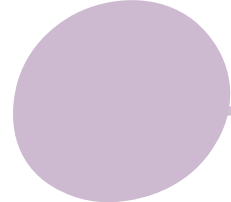
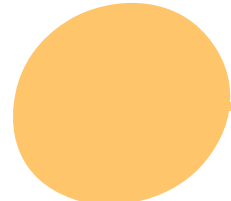
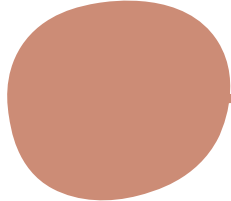
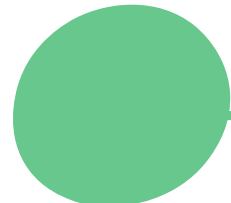
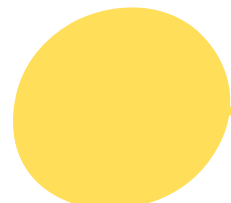
- Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verin.
- Çocuğunuza seçenek sunarak seçim yapmasına izin verin. Böylelikle kendileriyle ilgili uygun olanı seçmesini ve kararları uygulamada istekli olmasını sağlayabilirsiniz.
- Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek "Yapmak için çaba sarf ettin, işi tamamlamak için uğraştın, güzel oldu" gibi geri bildirimde bulunabilirsiniz.

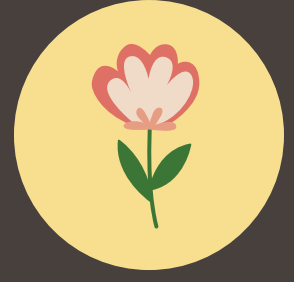
-
- Mükemmellik beklemeyin. Bir yetişkin kadar sorumlu olmasını beklemek hata olacaktır. Onun bir çocuk olduğunu ancak bu kadarını başarabileceğini unutmayın.
 - Bu süreçte ebeveynlerin ortak tutum belirlemesi ve tutarlı olması önemlidir.
 - Aile üyelerinin bir araya gelerek bireysel sorumluluklarından bahsetmesi ve evde iş bölümü yapmaları çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.



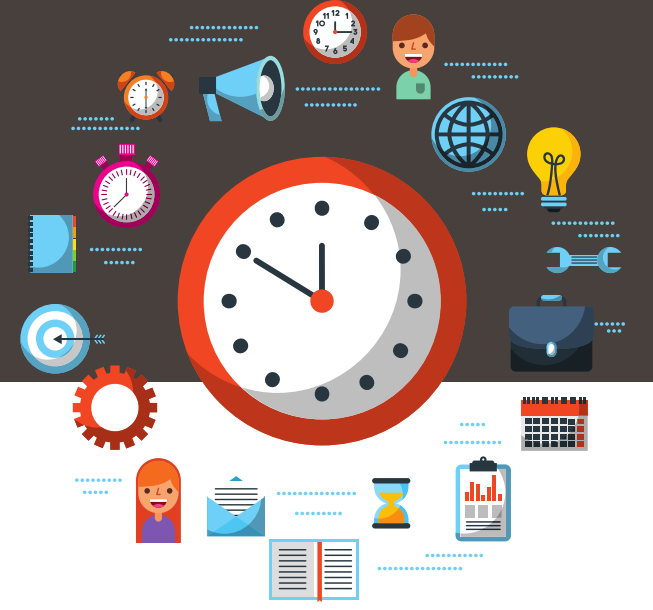
Plan Yapma Becerileri



-  -----> Yaptığı planları uygulama
-  -----> Boş zamanları değerlendirme
-  -----> Bir günü veya haftayı planlama
-  -----> Durumlar değiştiğinde yeni plan yapma
-  -----> Zamanın farkında olma
-  -----> Yapacağı bir işin ne kadar süreceğini öngörmesini sağlama



Zaman Yönetimi Becerileri

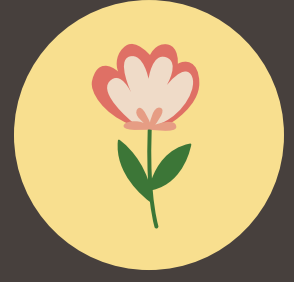


Zamanı iyi kullanan çocuklar sorumlulukları ile hakları arasında iyi bir denge kurarlar. Yani önce okul ve kendileri ile ilgili sorumlulukları sonra hakları olan eğlence, oyun, arkadaşlık ilişkileri gelir.



Çocuklar zamanı kullanma becerisi kazanmaz ise sürekli ebeveynleri tarafından uyarılırlar. Ödevini zamanı yapmadığında ya da ekran başında çok zaman geçirdiğinde vb.

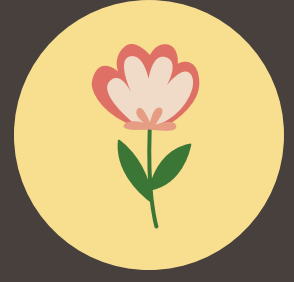
Çocuklar hem ailesinin hem de öğretmenin sorumlulukları konusunda sık uyarılarına maruz kalırlar. Bu durum çocukların sürekli dışsal bir kontrole ihtiyaç duymasına sebep olarak öz disiplin geliştirmesini engeller.



Sağlıklı Beslenme Düzeni Oluşturmak



- Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğu gerçeğinden hareket ederek yemek konusunda çocuğa rüşvet vermeyin.
- Zorla yemek yedirmenin sonucu olarak çocukta öfke sorunlarına sebep olabileceğini aklınızdan çıkarmayın.
- Yemek ortamının sakin, keyifli, huzurlu olmasına özen gösterin. Ekran karşısında yemek yemek yerine aile üyelerinin tamamının aynı masada yemek yemesini sağlayın.
- 2,5- 3 yaşından başlayarak kendi sandalyesinde, kendi tabağında yemek yemesine fırsat verin.
- Baskıyla, zorla ve tehditle yemek yedirmenin ne beden sağlığı ne de ruh sağlığı açısından hiçbir yarar sağlamayacağını ve çocuğunuza zararlı olabileceğini bilin.



Sağlıklı Uyku Düzeni Oluşturmak



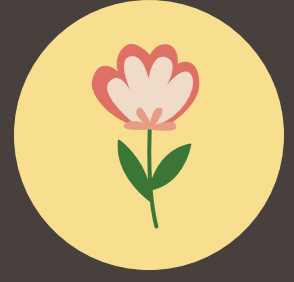
Çocuklarda uyku düzeni sağlamak için:

- Uyku öncesi rutini oluşturabilirsiniz. Pijamasını giymesi, diş fırçalaması, el, yüz yıkaması, kitap okuması gibi.
- Uyumadan 1 saat önce tüm ekranların kapatılmasını sağlayabilirsiniz.

Uyku saati yaklaştığını çocuğa haber verebilirsiniz.

- Yatmadan önce sakinleştirici aktiviteler çocuğun uykuya dalmasını kolaylaştırır.

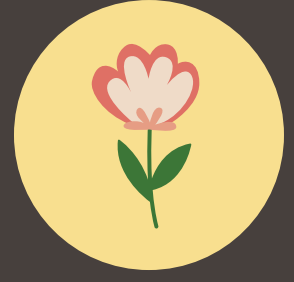
Her gün aynı saatte çocuğun uykuya geçmesi önemlidir fakat çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda esneklik göstermek ve uyku saatlerinde küçük oynamaların olması sorun değildir.



Spor Düzeni Oluşturmak

- Spor çocukların öz disiplin geliştirmesine katkı sağlar.
- Sporu erken yaşta bir yaşam tarzı haline getirmek çocukların gelişimi açısından önemlidir. Ayrıca sporda kazanılan mini başarıların sağladığı özgüven ve özsaygı ders başarısına transfer edilebilir.





Dikkat ve Odaklanma Becerileri

- Dikkatini Toplayabileceđi ve Sürdürebileceđi Çalışma Ortamı Oluşturulmalıdır.
- Dikkat geliştirici aktiviteleri yapmasını desteklemek
 - *Birlikte düzenli kitap okumak*
 - *Teknolojiyi bilinçli kullanmak*
 - *Doğada zaman geçirmek*
 - *Açık havada yürüyüş yapmak*
 - *Düzenli spor yapmak*
 - *Yeterince uyumak odaklanma dostu faaliyetlerdir.*



Koşulsuz Sevgi Gösterin.

Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve öz disiplin geliştirmede daha başarılı olacaktır.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.

