

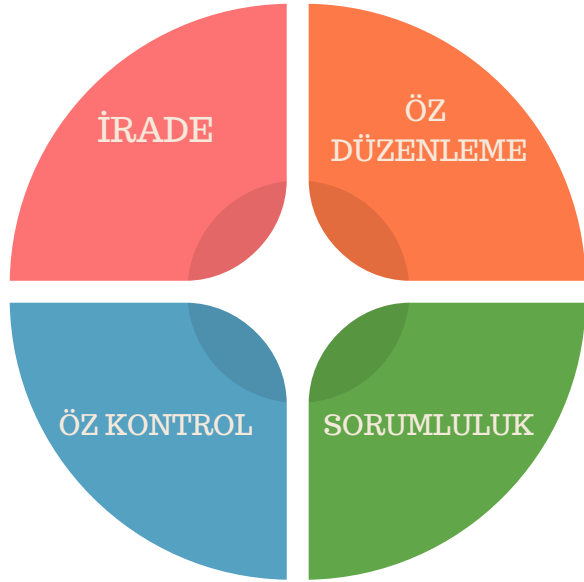
## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Bireyin ulaşmak istediği ve kendisinin seçtiği bir hedefe varmak için, yapması gerekenleri belirlemesi, bu yolda çaba göstermesi, önüne çıkan engeller için çözüm yolları üretmesi ve bunları uygulamaya koymasidir.

Bir hedefe ulaşmak için çocuğun kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur.

Bunun için çocuğun **öz düzenleme** yapabilmesine ve **sorumluluk almasına** ihtiyaç vardır.

### ÖZ DİSİPLİNİN YAKINDAN İLİŞKİLİ OLDUĞU KAVRAMLAR



## ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

### VELİ BROŞÜRÜ



#### BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaşî Veli Caddesi No:1  
Bağcılar/İstanbul  
(0212) 432 78 15



### 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.



# 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 BİLİNCİ*

- Erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun sorumluluk verilmelidir.
- Çocuğunuza seçenek sunarak seçim yapmasına izin verin. Böylelikle kendileriyle ilgili uygun olanı seçmesini ve kararları uygulamada istekli olmasını sağlayabilirsiniz.

## *PLAN YAPMA BECERİLERİ*

- 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 YÖNETİMİ BECERİLERİ*

- 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.

## *SAĞLIKLI BESLENME, UYKU VE SPOR DÜZENİ OLUŞTURMAK*

## *DİKKAT VE ODAKLANMA BECERİLERİ*

- Birlikte düzenli kitap okumak
- Teknolojiyi bilinçli kullanmak
- Doğada zaman geçirmek
- Açık havada yürüyüş yapmak
- Düzenli spor yapmak
- Yeterince uyumak

