

MEHMET AKİF ERSOY İMAM HATİP ORTAOKULU

Öz Disiplin Geliştirme

“Veli Bilgilendirme Bülteni”



Öz disiplin; çocuğun bir hedef oluşturarak buna ulaşmak için yapması gereken eylemleri belirleyebilme, eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilme, karşılaştığı problemlere çözüm üretebilme ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisi olarak tanımlanır.

Çocuklarda öz disiplin oluşturmak için ebeveyn tarafından oluşturulan disiplin gereklidir. Disiplin çocuğa sınırları belli olan ve anlaşılır bir ortam sunmaktır. Dış dünyada disiplini öğrenen çocuk öz disiplinini sağlayabilir. Ancak bazen ebeveynler disiplinin cezayla eş değer olduğunu düşünmektedir. Bu durum çocukların öz disiplin geliştirmesinde engel oluşturabilir.

Öz Disiplinin Geliştirilmesinde Yapılan Yanlışlar

- 1-Çocuğa gelişim özelliklerine uygun olmayan sorumluluklar verilmesi
- 2- Seçim yapılması gereken bir konuda çocuk adına karar verilmesi ve çocuktan bu karara uymasını beklenilmesi
- 3-Çocuğun sorumluluğundaki görevlerin diğer kişiler tarafından yapılması
- 4-Disiplin kurmak için ceza vermek, azarlama, vurma
- 5-Ebeveynlerin tutarsız davranışları
- 6-Konulan kuralların kararlı bir biçimde uygulanmaması
- 7-Davranışlarına değil, kişiliğine yönelik eleştiride bulunmak
- 8- Disiplin kurmak için çok fazla kural koymak



Öz Disiplini Gelişmiş Bireylerin Özellikleri

- *Zaman yönetimi konusunda başarılıdırlar.
- *Kendilerini tanırlar ve sorumluluk sahibidirler.

*Özenli ve dikkatlidirler.

*Olumsuz olaylar karşısında sakinliklerini koruma ve çözüm yollarına yönelme konusunda güçlük çekmezler.

*Düzenli ve sistematik olup başarılı kimselerdir.

*Planları vardır ve adım adım ilerlerler bu sebepten ötürü geleceğe dair daha umutludurlar.

*Sosyal ve akademik anlamda daha yetkindirler.

*Girişimcidirler.

*Davranış problemlerine daha az rastlanır.

*Sosyal ortamlarda toplum tarafından kabul gören davranışları sergileme konusunda başarılı

Öz Disiplin Örnekleri

Öz disiplin, planlama, kendini izleme ve sürekli çaba gösterme gibi birçok süreci içerir. Öz disiplin, şunlar gibi birçok alanda etkileri olan önemli bir yaşam becerisidir:

Sağlıklı alışkanlıklar: Yeterli uyku, besleyici yiyecekler, sigara gibi kötü alışkanlıklardan kaçınmak ve düzenli egzersiz yapmak için öz disipline sahip olmak, hem bizlerin hem de öğrencilerimizin ruhsal ve fiziksel sağlığı için çok önemlidir.

Kariyer: Öz disiplin, meslek ve kariyer için önemlidir. Çünkü büyük ya da küçük olsun hedeflere odaklanmayı sağlar.

Para yönetimi: Akıllı finansal kararlar vermek, para konusunda öz disiplinli olmayı içerir. Öğrencilerin küçük yaşlardan itibaren harçlıklarını nasıl yönetebileceklerini öğrenmeleri son derece önemlidir.

Duygu düzenleme: Öz disiplin öğrenildiğinde, duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi ve stresli durumlar veya hayal kırıklıklarıyla nasıl başa çıkılacağı da öğrenilmiş olur.



Çocuklarınızın Öz Disiplin Geliştirme Sürecinde Dikkat Etmeniz Gerekenler

- Çocuğunuza koşulsuz sevgi ve kabul gösterin.
- Söz ve davranışlarınızda tutarlı olun.
- Çocuğunuzla olan iletişiminizde açık ve net olun.
- Erkenden başlayın. Bu, çocuklara öğretmek istediğiniz herhangi bir davranış için 1 numaralı kuraldır. Kendi kendini kontrol etmeyi öğretmek

için ne kadar beklerseniz, kötü davranışların üstesinden gelinmesi o kadar zor olur. Örneğin en küçük çocuklar bile oyuncaklarını toplamaya yardım etmesi öğretilir.

- Rutinleriniz olsun. Rutinler çocukların öğrenmesine yardımcı olur. Çocukların davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek basit rutinleriniz olsun.
- Hataları düzeltirken olumlu olun. Çocuklara savunmaya geçmeden düzeltmeleri dinlemeyi öğretmek, onlara mazeretler ve kavgalarla zaman kaybetmeden hızlı bir şekilde öğrenme yeteneği verir. Öğrenmek güven ister. Öğrencilerimize güven verin.
- Disiplin gerektiren etkinlikleri teşvik edin. Çocuklar öz disiplin gerektiren etkinliklerle meşgul olduklarında, öğrendikleri güvenin yanı sıra eğlencenin de tadını çıkarırlar. Spor yapmak, müzik, oyun oynamak, evcil hayvana bakmak hepsi öz disiplini geliştirir ve başarı duygusu verir.
- Kurallarınız olsun. Takip etmesi kolay kurallar öz disiplin geliştirmeye yardımcı olur.
- Ne kadar küçük olursa olsun başarıları övün. Çocuklar başarılı olmak isterler, bizi memnun etmek isterler ve övgülerimiz onlar için çok anlamlıdır (Ancak sahte övgüleri de tanırırlar.)
- Rol model kendinizi olun. Öğrencilerinize kontrol edebildiğinizi ve mesleğinizde öz disipline sahip olduğunuzu gösterin. Oyun oynamak ve sadece aileniz ve arkadaşlarınızla hoş vakit geçirmek için zaman ayırın, ancak zamanı geldiğinde sorumluluklarınızı da yerine getirdiğinizi gösterin. Çocuklar bizi izleyerek öğrenirler.

Sonuç Olarak; Öğrencileriniz ne kadar öz disiplinli olursa, sizin disiplinize o kadar az ihtiyaç duyacaklardır. Öğrencileriniz kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul ettiğinde olumsuz araçları ve cezaları kullanmanıza gerek kalmayacaktır. Bunun yerine, öğrencilerinize yeni beceriler öğretmeye ve sağlıklı bir ilişki kurmaya odaklanabileceksiniz.

“Disiplin özgürlüğe giden yoldur.”

Aristoteles



Gülay AKDAĞ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi