***ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA***

**ÖZ DİSİPLİN:** Kişinin davranışları üzerinde kontrol sağlama becerisidir.

***Öz Disiplini Gelişen Çocuklar;***

* Aile, toplum ve okul içerisinde daha mutlu bir yaşam sürerler.
* Teknolojiyi bilinçli kullanırlar.
* Özgüvenleri yüksektir.
* Davranışlarının sorumluluğunu alırlar.
* Zamanı etkin kullanırlar.
* Hedefleri konusunda eyleme geçerler.
* Görev ve sorumluluklarını yerine getirirler.
* Akademik başarıları iyidir.

***Çocuklarda Öz Disiplin Nasıl Geliştirilir****?*

* Sorumluluk bilincinin kazandırılması,
* Plan yapma becerilerinin kazandırılması,
* Uyku, beslenme ve spor düzenini n oluşturulması,
* Dikkat ve odaklanma becerilerinin kazandırılması

İle geliştirilir.

***Öneriler***

* Sorumluluk bilincinin kazandırılması için erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeylerine uygun görevler verin.
* Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek (yapmak için çaba sarf ettin, işi tamamlamak için uğraştın, güzel oldu gibi) geri bildirimde bulunun.
* Aile üyeleri olarak bir araya gelerek bireysel sorumluluklarınızdan bahsedin ve evde iş bölümü yaparak çocuğunuza sorumluluk verin.
* Çocuğunuzun yeterince uyumasını, sağlıklı şekilde beslenmesini ve spor yapmasını sağlayın.
* Çocuğunuzun dikkatinin dağılmasını engelleyecek ortamda çalışmasını ve kitap okumasını sağlayın.
* Çocuğunuzun zamanını planlamasını sağlayın.
* Sabahaleyin gün içerisinde yapılacaklarla ilgili çocuğunuzla konuşun.
* Çocuğunuz plan yaptığında ve uyguladığında gösterdiği çabayı takdir edin.
* Siz de günlük – haftalık planlar yaparak çocuğunuza model olun

***ÇOÇUĞUNUZA KOŞULSUZ SEVGİ GÖSTERİN***

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

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.

***Öz Disiplin Geliştirmede Yapılan Yanlışlar*;**

* Çocuğun gelişim özelliklerine uygun olmayan sorumluluklar verilmesi.
* Seçim yapılması gereken bir konuda çocuk adına karar verilmesi ve çocuktan bu karara uymasının beklenilmesi.
* Çocuğun sorumluluğundaki görevlerin diğer kişiler tarafından yapılması.
* Disiplin kurmak için ceza vermek, azarlamak, vurmak.
* Ebeveynlerin tutarsız davranışları.
* Konulan kuralların kararlı bir şekilde uygulanmaması.
* Davranışlarına değil kişiliğine yönelik eleştirilerde bulunulması.
* Disiplin kurmak için çok fazla kural konulması.

***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 yönelmede güçlük çekmezler.
* Düzenli ve sistematik olup başarılı kimselerdir.
* Planları vardır ve adım adım ilerlerler.
* Sosyal ve akademik anlamda daha yetkindirler.
* Girişimcidirler.
* Davranış problemlerine daha az rastlanır.
* Sosyal ortamlarda toplum tarafından kabul gören davranışlar gösterirler.

***Çocuklarınızın Öz Disiplin Geliştirme Sürecinde Dikkat Etmeniz Gerekenler***

1. Çocuğunuza koşulsuz sevgi ve kabul gösterin.
2. Söz ve davranışlarınızda tutarlı olun.
3. Çocuğunuzla olan iletişiminizde açık ve net olun.
4. Problem davranışı anlamaya çalışın.
5. Çocuğunuza sınır koymayı ve korumayı öğretin.
6. Çocuğunuza belirli seçenekler arasından seçim hakkı tanıyın.
7. Problem çözme becerisi kazanmaları için yardımcı olun.
8. Öz disiplin geliştirmede çocuğunuza model olun.
9. Çocuğunuzun yaşamında rutinlere oluşturmasına yardımcı olun.

*Sınır koyma çocuğun haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlaması ve güvende hissetmesini sağlar. Doğru konulan sınırlar çocukta huzuru ve dengeyi arttırır.*

***Teşekkürler.***

***Tevfik Ünsal İlkokulu***

***Rehberlik Servisi***