ÖZ DİSİPLİN

AİLE EĞİTİMİ

ÖZ DİSİPLİN

Kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme becerisidir

ÖZ DİSİPLİN NE SAĞLAR?

- Hedefler doğrultusunda eyleme geçmesine,
- Davranışının sorumluluğunu alabilmesine,
- Özgüveni yüksek bireyler olmasına,
  Zamanı etkili kullanabilmesine,
- Sağlıklı yeme alışkanlığı elde etmesine ve
  yeme alışkınlarını kontrol etmesine,
- Fikirlerini dile getirme becerisine sahip
  olmasına, Dikkat becerisinin gelişmesine,

- Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine,
- Akademik başarının artmasına,
- 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 Disiplin Nasıl Geliştirilir?

- **Sorumluluk bilincinin kazandırılması,**
- **Plan yapma becerilerinin kazandırılması,**
- **Zaman yönetimi becerilerinin kazandırılması,**
- **Uyku, beslenme ve spor düzenin oluşturulmasının sağlanması,**
- **Dikkat ve odaklanma becerilerinin kazandırılması ile geliştirilir**

Sorumluluk Bilinci Kazandırma

Anne-Babalar çocuklarının öz disiplin becerilerini geliştirmek için aşırı korumacı ve müdahaleci olmaktan uzak durmalıdırlar.

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

Yaşına Uygun Görevler Verme

Cesaretlendirme

Destekleme

Çocuklarda sorumluluk bilicini geliştirmek için önce kendileriyle ilgili

bireysel sorumluluklar alması,

daha sonra ailenin bir bireyi olarak

aileyle ilgili sorumluluklar alması ve daha sonra da

sosyal sorumlulukları alması önemlidir

Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verin.

Yapamayacağı sorumluluklar vermeyin.

Çocuğunuza seçenek sunarak seçim yapmasına izin verin.

Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek (yapmak için caba sarf ettin, işi tamamlamak için uğraştın, güzel oldu gibi) geri bildirimde bulunabilirsiniz.

- **Mükemmellik beklemeyin.**

- **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.**

Sağlıklı Beslenme Düzeni Oluşturma

- **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.**

Uyku Düzeni Oluşturma

- **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. Çocuğunuz saati bilmiyorsa “ kısa çubuk 9’un üzerine geldiğinde ya da uzun çubuk 12’in üzerine geldiğinde uyku zamanın gelecek’ diye saat üzerinden çocuğu bilgilendirebilirsiniz.**

- **Uyku öncesi güreş, koşmaca gibi hareketli oyunlar çocuğun uykuya geçmesi zorlaştırabilir.**

- **Yatmadan önce kitap okumak, ebeveynin çocukla sohbet etmesi, çocuğa masaj yapması gibi sakinleştirici aktiviteler çocuğun uykuya dalmasını kolaylaştır.**

Spor ve Öz Disiplin

- **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.**

İsveç’ te yapılan bir araştırmada, 200 öğrenci 1. sınıftan 3. sınıfa kadar izlenmiş. Haftada 5 gün beden eğitimi dersine giren, ayrıca denge ve koordinasyon eğitimi alan çocukların notları, daha az egzersiz yapanlardan daha yüksek çıkmış.

İsveç’ te yapılan bir araştırmada, 200 öğrenci 1. sınıftan 3. sınıfa kadar izlenmiş. Haftada 5 gün beden eğitimi dersine giren, ayrıca denge ve koordinasyon eğitimi alan çocukların notları, daha az egzersiz yapanlardan daha yüksek çıkmış.

Dikkatini Verme ve Sürdürme Becerilerinin Geliştirilmesi

Dikkatini Toplayabileceği ve Sürdürebileceği Çalışma Ortamı Oluşturulmalıdır.

- Masanın üstü dikkat dağıtacak objelerden temizlenmeli, sadece ders araç gereçlerine yer verilmelidir.
- Yeteri kadar aydınlatılmış bir odada çalışmasını sağlayın.
- Sesiz bir odada çalışmasını sağlayın.
- Odanın iyi havalanmasını sağlayın.
- Tv, bilgisayar, tablet vb. çalışma ortamında bulunmamasını sağlayın.

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

Çocuğunuzun mevcut dikkat süresini belirleyin.

Dikkat süresi yaşının ve gelişim düzeyinin altında ve bu durum çocuğun sosyal ilişkilerini, akademik başarısını ve öz disiplin geliştirmesini olumsuz etkiliyorsa alta yatan başka bir problem olup olmadığını anlamak için bir uzmana başvurunuz.

Plan Yapma Becerisinin Kazandırılması

- **Zamanı planlamak için yapılacak işleri öncelik sırasına koymak, plan uygulamaya istek duymak ve uygulamada kararlı olmak önemlidir.**
- **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 öğretmeninin sorumlulukları konusunda sık uyarılarına maruz kalırlar. Bu durum çocukların sürekli dışsal bir kontrole ihtiyaç duymasına sebep olarak öz disiplin geliştirmesini engeller.**

- **Zamanını planlamanın neden önemli olduğu**

- **Zamanını planlandığında ve planını uyguladığından kendini nasıl hissettiğini sorarak sohbet başlatın.**

- **Yapılacak işleri ve sorumluluklarını kaydetmesi için bir not defteri edinmesini sağlayın. Sorumluluklarını yerine getirdiğinde not defterine işaret koymasını sağlayın.**

- **Çocuğunuz okul öncesi dönemde ise bir pano üzerinde bunu yapabilirsiniz.**