

**Hedef ile başarı  
arasındaki köprüye öz  
disiplin denir. (Jim Rohn)**



## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?



- Kişinin, davranışlarını amaçlarına göre denetleyip düzenlemesi ve bu konuda istikrarlı olmasıdır.
- Bir kimsenin kendini her anlamda kontrol etmesidir.

**Bir yetişkin olarak çocukların yanlış davranışlarıyla karşılaştığınız zaman nasıl tepki verirsiniz? Onları cezalandırır mısınız, yoksa onları disiplin etmeye mi çalışırsınız?**



**SİLİVRİ  
REHBERLİK  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME VELİ BROŞÜRÜ



**OKUL ÖNCESİ  
İLKOKUL**

**Öz disiplin odaklı ebeveynler sevgi ve bakım verebilen, çocuklarının kaygı ve sorunlarını tartışabilecekleri birer yetişkinlerdir.**

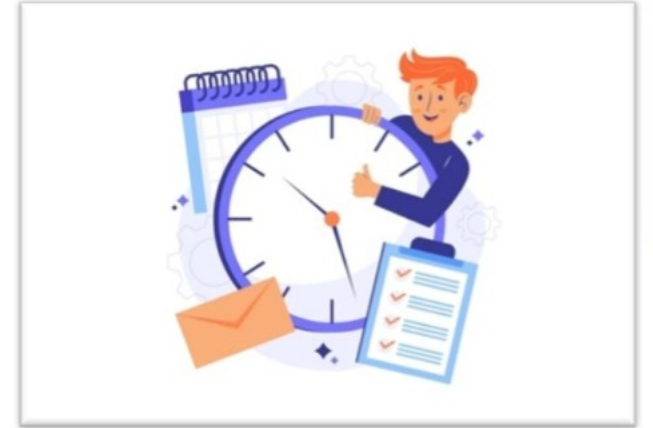
**Çocuklarının sadece yanlış davranışlarına odaklanmak yerine doğru davranışlarına da dikkat edip övebilir.**

**Ağır ve fiziksel cezalar kullanmak yerine adil ve sorumlu yöntemler geliştirebilir.**

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEDE ANNE- BABALARA ÖNERİLER

- Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır.
- Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.

"Unutmamamız gerekir ki, çocuğunuzun yeni öğretilen davranışları öğrenip, uyum sağlaması için belirli bir zamana ihtiyacı vardır. Çocuk yeni davranışlara adapte olmaya çalışırken, ebeveynin sınırlarını zorlar ve dener. Bu süre içinde en önemli nokta; ebeveynin umutsuzluğa kapılıp, kısa bir sürede eski alışkanlıklara dönmemesi, kararlı ve tutarlı davranması gerekmektedir."



## ÖZ DİSİPLİN İÇİN;

HEDEF BELİRLENMELİDİR.

HEDEFE ULAŞACAK DAVRANIŞ  
ALIŞKANLIKLARI  
BELİRLENMELİDİR.

HEDEFE ULAŞACAK ZAMANIN  
PLANLANMASI

HEDEFE ULAŞMANIN TATMİN  
EDİCİLİĞİ  
İÇSELLEŞTİRİLMELİDİR.