



# ÇOCUKTA ÖZ-DİSİPLİN GELİŞTİRME

ÖZEL İSMAİL KAYMAK İLKOKULU/ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

Sevgili Veliler,

Bu bültende sizlere, çocuklarınızda öz-disiplin geliştirmeye yönelik bilgiler ve pratik öneriler sunmayı amaçlıyoruz. Öz-disiplin, bir hedefe ulaşmak için kendini motive etme, dikkatini dağıtan unsurlara karşı koyma ve engelleri aşma becerisidir. Bu beceri, çocukların akademik ve sosyal başarısı, duygusal sağlıkları ve genel yaşam kaliteleri için oldukça önemlidir.

Disiplin, bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümüdür. Disiplin, düzenli bir yaşam sistemidir, yapıcı ve iyi niyetli bir yardımdır, cezalandırma ile eş anlamlı değildir.

Çocuklara Disiplin Kazandırmak Dendiğinde;

- Çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek,
- Kendi kendini düzenlemesine yardımcı olmak,
- Kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasını sağlamak anlaşılmalıdır.

Çocukta disiplinin amacı ceza yoluyla çocuğu pasifleştirmek değil; kendi haklarını bilen ve diğerlerine karşı sorumlu, vicdanlı çocuklar yetiştirmektir. Disiplinin nihai amacı ise öz disiplinin gelişmesidir.



## Öz-Disiplini Neden Önemsemeliyiz?

- **Akademik Başarı:** Öz-disiplinli çocuklar, ödevlerini zamanında tamamlar, derslere dikkat verirler ve daha iyi notlar alırlar.
- **Sosyal Başarı:** Öz-disiplinli çocuklar, kurallara uymayı öğrenirler, başkalarına saygı gösterirler ve çatışmaları barışçıl bir şekilde çözebilirler.
- **Duygusal Sağlık:** Öz-disiplinli çocuklar, duygularını kontrol etmeyi öğrenirler, strese daha iyi dayanabilirler ve özgüvenleri yüksek olur.
- **Yaşam Kalitesi:** Öz-disiplinli çocuklar, hedeflerine ulaşmada daha başarılı olurlar, sorumluluk alırlar ve hayatlarından daha fazla keyif alırlar.



## Çocuğunuzda Öz-Disiplini Nasıl Geliştirebilirsiniz?

**Net Beklentiler Belirleyin:** Çocuğunuzdan ne beklediğınızı açık ve net bir şekilde ifade edin. Beklentilerinizi yaşına ve gelişim düzeyine uygun hale getirin.

**Sınırlar Oluşturun:** Çocuğunuzun neyin kabul edilebilir neyin kabul edilemez olduğunu bilmesi önemlidir. Net sınırlar koyun ve bu sınırlara uyulmasını sağlayın.

**Rutin Oluşturun:** Çocuğunuzun her gün aynı saatte yatıp kalkması, yemek yemesi ve ödevlerini yapması gibi bir rutini olması önemlidir. Rutin, çocuğunuza disiplin ve istikrar duygusu kazandırır.

**Olumlu Örnek Olun:** Çocuğunuz sizi izliyor ve taklit ediyor. Bu nedenle, kendiniz de disiplinli davranmaya özen gösterin.

**Çocuğunuzun Motive Edin:** Çocuğunuzun hedeflerine ulaşması için onu motive edin. Başarılarını takdir edin ve onu cesaretlendirin.

**Sonuçlara Odaklanın:** Çocuğunuza sadece ödevini bitirmek gibi bir hedef değil, aynı zamanda ödevini zamanında ve özenle bitirmek gibi bir hedef koyun.

**Sabırlı Olun:** Öz-disiplin geliştirmek zaman alır. Çocuğunuza karşı sabırlı olun ve onu teşvik etmeye devam edin.



### Ek Öneriler:

- Çocuğunuzla birlikte plan yapın. Hafta sonu için ne yapmak istediğınızı veya tatilde nereye gitmek istediğınızı birlikte planlayın.
- Çocuğunuza seçim hakkı verin. Ne giymek istediğini veya ne yemek istediğini seçmesine izin verin.
- Çocuğunuzun hatalarından ders almasına izin verin. Çocuğunuz bir hata yaptığında onu cezalandırmak yerine, hatasından ders almasına yardımcı olun.
- Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Düşüncelerini ve duygularını sizinle paylaşmaya teşvik edin.

**UNUTMAYIN; Her çocuk farklıdır ve kendine özgü bir öğrenme tarzı vardır.**  
**Çocuğunuzun gelişimini takip edin ve ona en uygun yöntemleri kullanmaya çalışın.**



Özel İsmail Kaymak  
İlkokulu/ Ortaokulu  
Rehberlik Servisi  
Telefon: (0286) 218 07 73