

- **Önlem Alın**

Örneğin; markete gitmeden önce market arabasını onun yürütmesini söyleyin. Böylece koridorlarda koşmasını önlemiş olursunuz.

- **Seçenek Sunun**

Seçenek sunmak olası krizi önler aynı zamanda çocuğunuzun sorumluluk almasını sağlar.

- **Sihirli Sözcükler Kullanın**

Cümlelerinizden "Lütfen" ve "Teşekkür ederim" kelimelerini eksik etmeyerek çocuğunuza olumlu örnek olun.

- **Ben Cümlesi**

Yaşanan durumun sizin üzerinizde bıraktığı etkiyi söyleyin.

- **Blöf Yapmayın**

Gerçekçi olmayan tehditler tartışmanın uzamasına yol açar.

- **Kayıtsız Kalmayın**

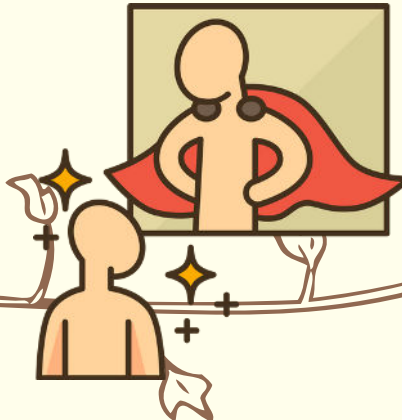
itaatsiz davranışlara kayıtsız kalırsanız çocuk bunun kabul edilebilir davranışlar olduğunu düşünür.

- **Öğüt Vermeyin**

Basit, net cümleler kurun. Konuşmayı uzatmayın.

- **Rol Model Olun**

Çocuğunuza "Kitap oku" demek yerine kitap okumanız daha etkili ve kalıcı olur.



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

ATATÜRK İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMAN MUNİSE VAROL



DİSİPLİN NEDİR?

- Kurallar dahilinde çocuğa doğru davranış ve istenen alışkanlıkları kazandırma eğitimidir.
- Disiplinin amacı haklarını bilen, sorumluluk bilinci gelişmiş, vicdan sahibi çocuklar yetiştirmektir.
- Disiplin çocuğu ceza yoluyla pasifleştiren bir dal değildir.

Disiplinin en büyük hedefi öz disiplinin gelişmesidir.



ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesidir.

Öz Disiplini Yüksek Çocuklar

- dış uyaranlara ihtiyaç duymadan kuralları benimser ve uygular.
- Problem çözme becerileri daha gelişmiştir.
- Öz farkındalığı yüksek olur.
- Yeterliliklerinin bilincinde olur.

Öz disipline sahip olmayan çocuğun akademik başarısızlık yaşama ve yaşıtları tarafından zorbalığa maruz kalma ihtimali daha yüksek olabilir.

Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirmek İçin;

• Doğru İletişim

Çocuğunuza ismiyle hitap edip, göz teması kurup onunla sakin bir ses tonuyla konuşun.

• Sevginizi Hissettirin

Çocuklar sevildiklerini hissettiklerinde ebeveynin istediği yönde davranma eğiliminse olurlar.

• Tutarlı Olun

Ebeveynlerin görüş birliğinde olması ve süreklilik gösteren kurallar çocuğun davranışlarını düzenler.

• Olumlu Davranışı Fark Edin

Çocuğun iyi davranışlarını gördüğünüzde "Bana yardım ettiğin için teşekkür ederim. bu beni mutlu etti." şeklinde açık bir ifade ile geri bildirimde bulunun.

