

Öz Disiplinli Çocuklar Yetiştirmek İçin



Sevildiğini her zaman hissettirin sarılın, başını okşayın, gülümseyin, kendinizi ifade edin

Sorumluluk verin, yerine getirdiğinde pekiştirin yerine getirmediği zamanlarda onun yerine siz üstlenmeyin.

Kurallar belirleyin. Kuralları nedenleriyle birlikte oluşturmanız uygulamasını kolaylaştırır.



Öz disiplin oluşturmak için küçük adımlarla ilerlemek önemlidir. Hiç kimse bir günde öz disiplinli olamaz.

İstemediğimiz şeylere "hayır" diyebilmeyi öğrenmeliyiz. Bu sadece dışarıdan gelen önerilere karşı değil kendi içgüdüleriniz için de geçerlidir.

Öz disiplin becerisini çocuklarımızda geliştirmek için kendimiz de öz disiplinli davranışlar geliştirmeliyiz.



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEYE YÖNELİK KAYNAK ÖNERİLERİ

HER ŞEY SENİNLE BAŞLAR
Mümin SEKMAN

İNSANIN ANLAM ARAYIŞI
Victor E. FRANKLE

KÜÇÜK AĞACIN EĞİTİMİ
Forrest CARTER

İRDE TERBİYESİ
Jules PAYOT



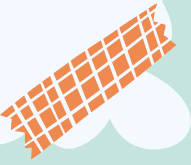
UNUTMAYIN

Çocuklarınızla ilgili zorlandığınız konularda Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.



Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirme

Rehberlik Servisi



Öz Disiplinli Kişilerin Özellikleri

Başarılı

Sorumluluk
Sahibi

Kendini
sever

Planlı
programlı

Vazgeçmez

Problem Çözer

Kendine
inanır

ÖZ DİSİPLİNLİ OLMAK İÇİN

1

Kendimize bir yaşam hedefi belirlemeliyiz. Bu hedefimize ulaşmak için hedefimizi aşamalandırmalıyız. (Yakından uzağa)

2

Zamanı yönetmesini öğrenmeliyiz. Kendimize günlük, haftalık planlamalar yapmalıyız. Önemli ve zorunlu olan görevlerimize öncelik vermeliyiz. Ertelenebilir isteklerimizi bilmeliyiz.

3

Hedeflerimiz doğrultusunda hazırladığımız planlamalara uygun ilerlemeliyiz. Bu yolda asla pes etmemeli isteklerimizden vazgeçmemeliyiz.

Çocuklarınızı cesaretlendirmeyi unutmayın. Onun başarılı olacağına önce siz inanmalısınız

Öz disiplin için tüm bunları yaparken sabırlı olmak ve tutarlı olmak çok önemlidir. Çocuğun yeni davranışlara uyum sağlayabilmesi için zamana ihtiyacı vardır.

Görüş birliği sağlamış tutarlı ebeveynler kuralları ve sınırlarını belirlemiştir. Bu kuralları uygularken çocuğumuzla iyi bir iletişim içerisinde olmak ve davranışlarını düzene girmesi için sabırlı olmak süreci daha verimli hale getirecektir.

Çocuklara ne düşünecekleri değil, nasıl düşünecekleri öğretilmelidir