



ÖZ DİSİPLİNİ DESTEKLEYEN BECERİLER

- ✓ **Öz Kontrol:** Dürtüleri yönetebilme yeteneği.
- ✓ **Sorumluluk Bilinci:** Verilen görevleri yerine getirme alışkanlığı.
- ✓ **Zaman Yönetimi:** İşleri planlı ve verimli şekilde tamamlama becerisi.
- ✓ **Hedef Belirleme:** Kendi amaçlarını oluşturup onlara ulaşabilme gücü.
- ✓ **Problem Çözme Yetisi:** Karşılaştığı engelleri aşabilme becerisi.



Öz Disiplin

Öz disiplin, bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilmesi, iç motivasyonla hareket edebilmesi ve uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmek için anlık dürtülerini yönetebilmesidir. Çocukluk döneminde öz disiplin kazanmak, ilerleyen yaşlarda sorumluluk sahibi, başarılı ve bağımsız bireyler olmalarını sağlar.

Nurettin Dolgun MTAL

ERGENLERDE ÖZ DİSİPLİNİ GELİŞTİRME REHBERİ

Öz Disiplin Nedir ve Neden Önemlidir?



Unutmayın!

- ✓ Çocuklar öz disiplini bir gecede öğrenmez. Sürekli tekrar ve sabır gerektirir.
- ✓ Tutarlı ve sevgi dolu bir yaklaşım, çocukların bu beceriyi geliştirmesine yardımcı olur.
- ✓ Çocuğunuzun güçlü yönlerini vurgulayarak öz güvenini artırın.



5 ZAMAN YÖNETİMİ VE PLANLAMA BECERİSİNİ GELİŞTİRİN

17 Günlük bir program hazırlayarak çocuğunuzun zamanını verimli kullanmasını sağlayın.

🕒 Ödev ve oyun saatlerini belirleyerek denge kurmasına yardımcı olun.

🎯 Çocuğunuzla birlikte "yapılacaklar listesi" hazırlayarak görevlerini takip etmesini sağlayın.

ERGENLERDE ÖZ DİSİPLİN NASIL GELİŞTİRİLİR?

1 AÇIK VE TUTARLI KURALLAR BELİRLEYİN

- ◆ Çocuğunuzun günlük yaşamında uyacağı kurallar net ve anlaşılır olmalıdır.
- ◆ "Odayı toplamak önemli çünkü düzenli bir ortamda daha iyi odaklanabilirsin." gibi açıklamalarla kuralların mantığını anlatın.

2 SORUMLULUK BİLİNCİNİ KÜÇÜK YAŞTA AŞILAYIN

- ✓ Yaşına uygun görevler vererek sorumluluk almasını sağlayın.
- ✓ Küçük çocuklara oyuncaklarını toplamak, masayı silmek gibi görevler verebilirsiniz.
- ✓ Büyük çocuklar için ev işleri, ders planlaması gibi daha büyük sorumluluklar oluşturabilirsiniz.

3 SABIRLI OLMAYI ÖĞRETİN

- 👤 Küçük beklemelemlerle sabretmeyi öğrenmesini sağlayın.
- 🎮 Oyunlar oynarken sırasını beklemesini teşvik edin.
- 🍭 "Marshmallow Testi" gibi ödül ertelemeye yönelik deneysel aktiviteler yaparak sabrı teşvik edebilirsiniz.

4 MODEL OLUN: ÇOCUKLAR SİZİ TAKLİT EDER!

- 📌 "Ben de işimi bitirdikten sonra dinleniyorum, sen de ödevlerini bitirdikten sonra oyun oynayabilirsin." gibi açıklamalarla davranışlarınızı pekiştirin.

Çocuklarda Öz Disiplin Kazandırmaya Yardımcı Etkinlikler



🎯 Hedef Belirleme Oyunu:

Çocuğunuzla birlikte kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyin. (Örn: "Bu hafta her gün 15 dakika kitap okuyacağım.")



📅 **Zaman Yönetimi Kartları:** Günlük aktiviteleri belirleyip, her biri için süre tahmini yaparak etkin zaman yönetimini öğretin.



🎲 **Sabır Oyunu:** Sıra beklemeyi, ödülü ertelemeyi gerektiren masa oyunları oynatarak sabır ve bekleme süresini geliştirin.



📖 **Hikâye Okuma ve Tartışma:** Öz disiplinle ilgili hikâyeler okuyup karakterlerin nasıl kararlar aldığını tartışın.



📝 **Duygu Günlüğü Tutma:** Günlük duygularını ve nasıl başa çıktığını yazmasını teşvik edin.