



İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ ŞUBESİ

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME VELİ SUNUMU

İstanbul,2022





SEMİNER İÇERİĞİ

- Öz Disiplin Nedir?
- Öz Disiplinin Yararları
- Çocuklarda Öz Disiplin Nasıl Geliştirilir?
 - Sorumluluk Bilinci Kazandırma
 - Beslenme-Uyku Düzeni-Spor
 - Dikkat Toplama ve Sürdürmenin Geliştirilmesi
 - Plan Yapma Becerisinin Kazandırılması





VELİLERİMİZE SORALIM

- Öz Disiplin Nedir?
- Öz Disiplini Gelişmiş Bir Birey Nasıl Davranır?
- Öz Disiplini Gelişmiş Bireylerden Oluşan Toplumda Yaşamak Nasıl Olur?





ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

- Öz disiplin; kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme becerisidir(Budak, 2009).
- Öz disiplin;dışsal ödül beklentisi veya cezalandırılma korkusu olmaksızın içsel faktörler tarafından motive edilen davranışlardır. Dreikurs ve Cassel (1972)





ÖZ DİSİPLİNİN YARARLARI

- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve kötü alışkanlıkların üstesinden gelmesine,
- Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine,
- Akademik başarının artmasına,
- Zamanı etkili kullanabilmesine,
- Sağlıklı yeme alışkanlığı elde etmesine ve yeme alışkanlıklarını kontrol etmesine,
- Fikirlerini dile getirme becerisine sahip olmasına,
- Dikkat becerisinin gelişmesine,





ÖZ DİSİPLİNİN YARARLARI

- Hedefler doğrultusunda eyleme geçmesine,
- Davranışının sorumluluğunu alabilmesine,
- Özgüveni yüksek bireyler olmasına,
- Çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasına yardımcı olmaktadır.





Öz Disiplin- Akademik Başarı

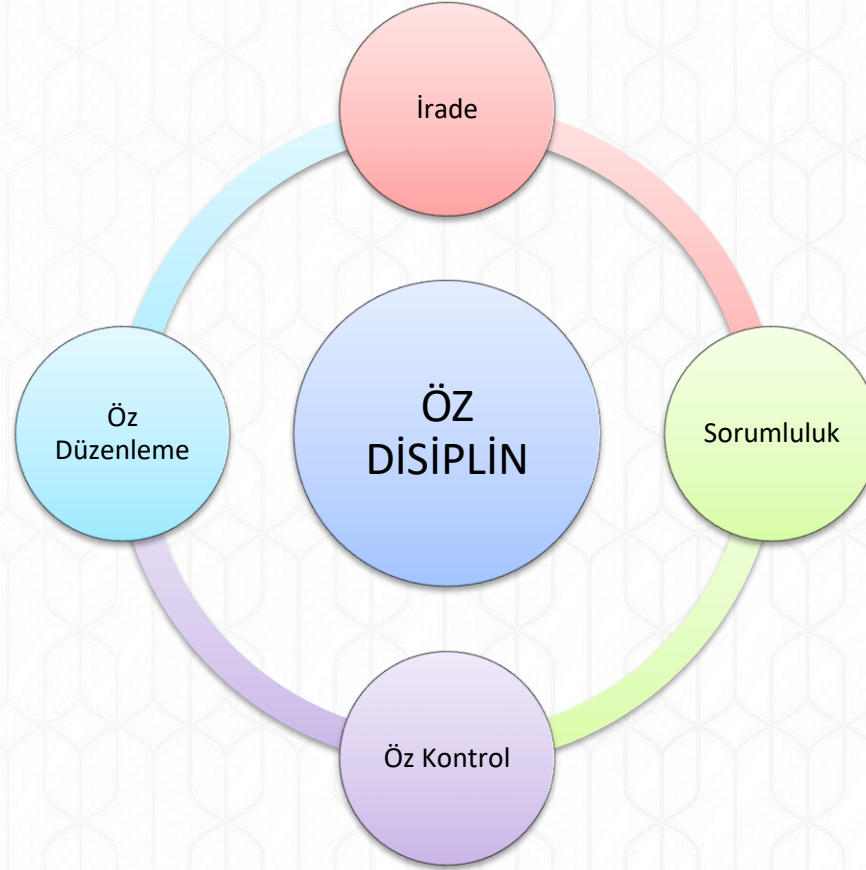
- Öz disiplin, öğrencilerin akademik başarısında önemli bir yere sahiptir.
- Öz disiplini yüksek olan öğrenciler bilgisayar başında zaman geçirmek, TV izlemek gibi etkinliklerde geçireceği zamanı kontrol edebilir.
- Öz disiplini yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere göre ders başarısı daha yüksektir.





İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Öz Disiplinin Yakından İlişkili Olduğu Kavramlar





Çocuklarda Öz Disiplin Nasıl Geliştirilir?

- Sorumluluk bilincinin kazandırılması,
- Plan yapma becerilerinin kazandırılması,
- Zaman yönetimi becerilerinin kazandırılması,
- Uyku, beslenme ve spor düzeninin oluşturulmasının sağlanması,
- Dikkat ve odaklanma becerilerinin kazandırılması ile geliştirilir.





Sorumluluk Bilinci Kazandırma

- Ebeveynler çocuklarının öz disiplin becerilerini geliştirmek için aşırı korumacı ve müdahaleci olmaktan uzak durmalıdırlar. Erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun sorumluluk verilmelidir.
- İki buçuk yaşından başlayarak döke saça da olsa çocuğun yemeğini kendi başına yemesini sağlamak, yaşına uygun görevler vermek sorumluluk açısından çocuğa cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Böyle bir ortam çocuğun kendisini yöneterek öz disiplin kazanmasını destekler.





Sorumluluk Bilinci Kazandırma

- Çocuklarda sorumluluk bilicini geliştirmek için önce kendileriyle ilgili bireysel sorumluluklar alması, daha sonra ailenin bir bireyi olarak aileyle ilgili sorumluluklar alması ve daha sonra da sosyal sorumlulukları alması önemlidir.





Sorumluluk Bilinci Kazandırma

- **Bireysel sorumluluk:** Yemeğini yemek, üstünü giymek, oyuncaklarını toplamak vb.
- **Evle ilgili sorumluluk:** Sofra kurulmasına, temizliğe yardımcı olmak vb.
- **Sosyal durumlarla ilgili sorumluluk:** Çevreyi temiz tutmak, ağaç dikmek, ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb.





Sorumluluk Bilinci Kazandırma

- Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verin. Yapamayacağı sorumluluklar vermeyin.
- Çocuğunuza seçenek sunarak seçim yapmasına izin verin. Böylelikle kendileriyle ilgili uygun olanı seçmesini ve kararları uygulamada istekli olmasını sağlayabilirsiniz.
- Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek (yapmak için caba sarf ettin, işi tamamlamak için uğraştın, güzel oldu gibi) geri bildirimde bulunabilirsiniz.





Sorumluluk Bilinci Kazandırma

- Mükemmellik beklemeyin. Bir yetişkin kadar sorumlu olmasını beklemek hata olacaktır. Onun bir çocuk olduğunu ancak bu kadarını başarabileceğini unutmayın.
- Bu süreçte ebeveynlerin ortak tutum belirlemesi ve tutarlı olması önemlidir.
- Aile üyelerinin bir araya gelerek bireysel sorumluluklarından bahsetmesi ve evde iş bölümü yapmaları çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.





Sağlıklı Beslenme Düzeni Oluşturma

- Sağlıklı beslenme çocukların fiziksel sağlığı, dikkat becerisi ve enerji düzeyi açısından önemlidir.
- Beslenme çocuğun gelişimi için gerekli olan doğal bir ihtiyaçtır. Beslenme ortamının sağlıksız olmasının çocuklar üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.





Sağlıklı Beslenme Düzeni Oluşturma

Sağlıklı bir beslenme ortamı ve beslenme düzeni oluşturmak için:

- Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğu gerçeğinden hareket ederek yemek konusunda çocuğa rüşvet vermeyin.
- Zorla yemek yedirmenin sonucu olarak aile arasında iletişimin bozulabileceğini ve sağlıksız beslenme ortamının çocukta öfke sorunlarına sebep olabileceğini aklınızdan çıkarmayın.





Sağlıklı Beslenme Düzeni Oluşturma

- Yemek ortamının sakin, keyifli, huzurlu olmasına özen gösterin. Ekran karşısında yemek yemek yerine aile üyelerinin tamamının aynı masada yemek yemesini sağlayın.
- 2,5- 3 yaşından başlayarak kendi sandalyesinde , kendi tabağında yemek yemesine fırsat verin.
- Baskıyla, zorla ve tehditle yemek yedirmenin ne beden sağlığı ne de ruh sağlığı açısından hiçbir yarar sağlamayacağını ve çocuğunuza zararlı olabileceğini bilin.





Uyku Düzeni Oluşturma

- Uyku ve öz disiplin birbiriyle ilişkilidir. Yeterince uyumamak bağışıklık sistemini, ruh sağlığını, genel sağlık durumunu, odaklanma becerisini ve okul başarısını olumsuz etkilemektedir.
- Yeterince ve düzenli uyumak birçok açıdan çocuğa faydalıdır.
- Uyku süresi yaşa bağlı olarak azalmakla ve kişiden kişiye değişmekle birlikte, okul çağındaki çocuklar en az 8 saat uyumalıdır.





Uyku Düzeni Oluşturma

Çocuklarda uyku düzeni sağlamak için:

- Uyku öncesi rutini oluşturabilirsiniz. Pijamasını giymesi, diş fırçalaması, el, yüz yıkaması, kitap okuması gibi.
- Uyumadan 1 saat önce tüm ekranların kapatılmasını sağlayabilirsiniz.





Uyku Düzeni Oluşturma

- Uyku saati yaklaştığını çocuğa haber verebilirsiniz. Çocuğunuz saati bilmiyorsa “ kısa çubuk 9’un üzerine geldiğinde ya da uzun çubuk 12’in üzerine geldiğinde uyku zamanın gelecek’ diye saat üzerinden çocuğu bilgilendirebilirsiniz.
- Uyku öncesi güreş, koşmaca gibi hareketli oyunlar çocuğun uykuya geçmesi zorlaştırabilir. Yatmadan önce kitap okumak, ebeveynin çocukla sohbet etmesi, çocuğa masaj yapması gibi sakinleştirici aktiviteler çocuğun uykuya dalmasını kolaylaştırır.





Uyku Düzeni Oluşturma

- Her gün aynı saatte çocuğun uykuya geçmesi önemlidir fakat çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda esneklik göstermek ve uyku saatlerinde küçük oynamaların olması sorun değildir.





Spor-Öz Disiplin

- Spor çocukların öz disiplin geliştirmesine katkı sağlar.
- Sporu erken yaşta bir yaşam tarzı haline getirmek çocukların gelişimi açısından önemlidir. Ayrıca sporda kazanılan mini başarıların sağladığı özgüven ve özsaygı ders başarısına transfer edilebilir.





Spor-Öz Disiplin

- İsveç' te yapılan bir araştırmada, 200 öğrenci 1. sınıftan 3. sınıfa kadar izlenmiş. Haftada 5 gün beden eğitimi dersine giren, ayrıca denge ve koordinasyon eğitimi alan çocukların notları, daha az egzersiz yapanlardan daha yüksek çıkmış.





Dikkatini Verme ve Sürdürme Becerilerinin Geliştirilmesi

Dikkatini Toplayabileceği ve Sürdürebileceği Çalışma Ortamı Oluşturulmalıdır.

- Masanın üstü dikkat dağıtacak objelerden temizlenmeli, sadece ders araç gereçlerine yer verilmelidir.
- Yeteri kadar aydınlatılmış bir odada çalışmasını sağlayın.
- Sesiz bir odada çalışmasını sağlayın.
- Odanın iyi havalanmasını sağlayın.
- Tv, bilgisayar, tablet vb. çalışma ortamında bulunmamasını sağlayın.





Dikkatini Verme ve Sürdürme Becerilerinin Geliştirilmesi

Dikkat geliştirici aktiviteleri yapmasını desteklemek

- Birlikte düzenli kitap okumak
- Teknolojiyi bilinçli kullanmak
- Doğada zaman geçirmek
- Açık havada yürüyüş yapmak
- Düzenli spor yapmak
- Yeterince uyumak odaklanma dostu faaliyetlerdir.





Dikkatini Verme ve Sürdürme Becerilerinin Geliştirilmesi

- Psikolog Marc Berman yaptığı bir araştırmada bir grup ormanda yürüyüşe gönderilmiş. Diğer grup ise kalabalık sokağa salınmış. Ardından dikkat testleri yapılmış. Yapılan teste göre sokaktan gelenler diğer gruba göre dikkatlerini odaklamakta zorlanmışlar.





Dikkatini Verme ve Sürdürme Becerilerinin Geliştirilmesi

- Danimarka' da yapılan bir araştırmada da 5-19 yaş arası 20.000 çocuk izlenmiş. Okula bisikletle ya da yürüyerek giden çocukların odaklanabilme becerisi, arabayla giden çocuklarıkiyle kıyaslanmış. Okula yürüyerek ya da bisikletle giden çocukların odaklanma becerisi, yapılan testlerde ölçülebilir düzeyde daha yüksek çıkmış.





Dikkatini Verme ve Sürdürme Becerilerinin Geliştirilmesi

- Çocuğunuzun mevcut dikkat süresini belirleyin. Dikkat süresi yaşının ve gelişim düzeyinin altında ve bu durum çocuğın sosyal ilişkilerini, akademik başarısını ve öz disiplin geliştirmesini olumsuz etkiliyorsa alta yatan başka bir problem olup olmadığını anlamak için bir uzmana başvurunuz.





- Planlama bir işin, bir görevin; ne zaman nasıl yapılacağını nasıl tamamlanacağını düşünülmesi ve uygulayabilme becerisidir.
- Plan yapma becerisi çocuğun sorumluluklarını ve görevlerini kolaylıkla yapmasını sağlar. Çocuğun plan yapma becerisi kazanması sağlanarak öz disiplin geliştirmesine katkı sağlayabilirsiniz.





Planlama Becerisi Nasıl Kazandırılır?

- Zamanı iyi planlamasını,
- Yaptığı planları uygulamasını,
- Boş zamanları değerlendirmesini,
- Bir günü veya haftayı planlamasını,
- Durumlar değiştiğinde yeni plan yapmasını,
- Zamanın farkında olmasını,
- Yapacağı bir işin ne kadar süreceğini öngörmesini sağlayarak çocuğun plan yapma becerisi kazanmasına destek olabilirsiniz.





Zamanı İyi Planlama

- Zamanı planlamak için yapılacak işleri öncelik sırasına koymak, plan uygulamaya istek duymak ve uygulamada kararlı olmak önemlidir.
- Çocuklar zamanı kullanma becerisi kazanmaz ise sürekli ebeveynleri tarafından uyarılırlar. Ödevini zamanı yapmadığında ya da ekran başında çok zaman geçirdiğinde vb.
- Çocuklar hem ailesinin hem de öğretmenin sorumlulukları konusunda sık uyarılarına maruz kalırlar. Bu durum çocukların sürekli dışsal bir kontrole ihtiyaç duymasına sebep olarak öz disiplin geliştirmesini engeller.





Zamanı İyi Planlama

- Zamanı iyi kullanan çocuklar sorumlulukları ile hakları arasında iyi bir denge kurarlar. Yani önce okul ve kendileri ile ilgili sorumlulukları sonra hakları olan eğlence, oyun, arkadaşlık ilişkileri gelir.
- Çocuk ve ebeveyn arasındaki çatışmaların en büyük sebebi ise bu dengenin kurulamamasıdır.
- Bu denge kurulduğunda ise çocuk ailesiyle ilişkisi iyi olduğu, ders başarısı arttığı, arkadaşlarına zaman ayırdığı, öğretmeni tarafından takdir edildiği için kendinden hoşnut olup kendini daha mutlu hisseder.





Zamanı İyi Planlama Becerisinin Kazandırılması İçin Aileler Neler Yapmalı?

- Zamanını planlamanın neden önemli olduğu, zamanını planlandığında ve planını uyguladığından kendini nasıl hissettiğini sorarak sohbet başlatın.
- Yapılacak işleri ve sorumluluklarını kaydetmesi için bir not defteri edinmesini sağlayın. Sorumluluklarını yerine getirdiğinde not defterine işaret koymasını sağlayın. Çocuğunuz okul öncesi dönemde ise bir pano üzerinde bunu yapabilirsiniz.





Zamanı İyi Planlama Becerisinin Kazandırılması İçin Aileler Neler Yapmalı?

- Bunları uygulaması için acele etmeyin. Olumluları takdir edin. Gerçekleştiremedikleri hakkında sohbet edin, yargılayıcı olmayın.
- Sabahleyin gün içinde yapılacaklar ilgili çocuğunuzla konuşun böylelikle onu neler beklediğini görmesini sağlayarak kaygısını azaltmasına yardımcı olursunuz.
- Hafta sonları evden çıkarken neler yapacağınızın bilgisini çocuğunuzla paylaşın.





Yaptığı Planları Uygulama

Plan yapmak kadar önemli olan şey yapılan planları uygulayabilmektir. Planları uygulamayı engel olan temel sebepler:

- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Yapılan planlara eğlenme, dinlenme gibi zamanların ayrılmaması,
- Yapılacak işlerin ertelenmesidir.





Yaptığı Planları Uygulama

- Uygulanamayan planlar ise çocuğun istediği başarıyı yakalamasına engel olarak ve birikmiş işlerinin artmasına sebep olarak çocuğun kendini kaygılı, huzursuz hissettirerek ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki yapabilir.
- Uygulanan plan ise çocuğun başarısının artmasına, özgüveninin gelişmesine, eğlenceli aktivitelere zamanını ayırmasına yardımcı olacaktır.





Yaptığı Planları Uygulama Becerisinin Kazandırılması İçin Aileler Neler Yapmalı?

- Yaptığın planları uygulamazsa ne olacağı, planları uygulamakta zorlanan birine ne önereceği sorularak sohbet başlatın.
- Yaptığı planın bir kısmını uygulasa bile takdir edin. Uygulanamayan kısımları birlikte araştırın ve çözüm üretin.
- Bazen çocuğun planı uygulayamamasındaki sebep çocuğun yapabileceğinden daha ağır bir program yapmış olmandır. Bu durumlarda çocuğun yapabileceği kadarını kapsayan bir plan oluşturmasını sağlayın.





Yaptığı Planları Uygulama Becerisinin Kazandırılması İçin Aileler Neler Yapmalı?

- Çocuğun yaptığı planları uygulamamasından kaynaklanan olumsuz sonuçların bedelini siz ödemeyin, çocuğunun davranışlarının sonuçlarına katlanmasına izin verin. Örneğin, ödevini yapmamışsa onu yerine öğretmeniyle konuşmayın.





Boş Zamanı Değerlendirme

- Boş zaman, kişinin sorumluluklarını yerine getirdikten sonra kendine kalan zamandır.
- Boş zamanlar yaratmak ve bu zamanları değerlendirmenin kişinin kaygısının azalması, akranlarıyla paylaşımda bulunması, mutluluk hormonu salgılaması gibi yararları vardır.
- Çocukları sürekli sorumluluğa boğmak ona ait özgür bir zamanın olmaması stresli, mutsuz ve gergin hissetmesine sebep olur. Böyle olunca çocuk kendini yatıştırarak, arkadaş edineceği ve sosyal becerilerinin gelişeceği aktiviteler yapamaz.





- Öncelikli olarak boş zamanlarda size iyi gelecek kitap okuma, müzik dinleme, film izleme, spor yapmak gibi aktivitelerde bulunarak çocuğunuza model olun.
- Çocuğunuzun seveceği ve ona iyi gelecek aktiviteleri keşfetmesi için farkı deneyimlerde bulunmasını sağlayın.
- Boş zamanlarda yapılan aktivitelerin olumlu etkileri hakkında sohbet edin.





Bir Günü veya Haftayı Planlama

- Planlama yapılırken yapılacak işlerin öncelik sırasına konulması, araya dinlenme ve eğlenme zamanlarının yerleştirilmesi önemlidir.
- Yapılacak işlerin iyi bir şekilde planlanması çocuğun okul, özel ve sosyal yaşamında kendini mutlu hissetmesine yardımcı olur.





- Haftalık plan yapmanın neler sağlayacağı, hiç plan yapmayan kişinin yaşamının nasıl olacağı, bir gününü nasıl planlamak istediğini sorarak sohbet başlatın.
- Siz de günlük planlar hazırlayarak çocuğunuza model olun.
- Okuldan geldikten sonra, ödevlerini yapmadan önce yapılacaklar gibi çocuğun planını aşamalı bir şekilde yapmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun yaptığı planları takdir edin.





Zamanın Farkında Olmak

- Zamanın farkında olmak kişinin plan yapmasını ve yaptığı planı uygulamasını kolaylaştırır.
- Zamanın farkında olmak kişinin yaptığı aktivitelerde geçirdiği zamanın farkında olmasıdır. Zamanın farkında olmayan çocuk günlük hayatta servisi kaçırmama, sınavda süresi yetmediği için sınavı tamamlayamama, derse geç kalma, ödevlerini yetiştiremememe gibi sorunlarla karşılaşır.





Zamanın Farkında Olma Becerisi Kazandırmak İçin Aileler Neler Yapmalı?

- Bakacağın bir saat olmadan zamanın geçtiğini nasıl anlarsın? Ders çalışırken mi zaman daha hızlı geçer yoksa oynarken mi? Bilgisayar oynarken bilgisayarı kapatma zamanın geldiğini nasıl anlarsın? gibi sorular sorarak sohbet başlatın.
- Biraz sonra, biraz vakit geçsin gibi sözcükler yerine çocuğunuz saati bilmiyorsa bile saat üzerinde “uzun çubuk buraya geldiğinde dışarı çıkacağız” diye açıklama yapın.





Zamanın Farkında Olma Becerisi Kazandırmak İçin Aileler Neler Yapmalı?

- Çocuğunuzla beraber bir plan yaptığınızda zaman ve süre kavramlarını kullanın, “ 10 dakika sonra çıkıyoruz” vb.
- Siz de “Saat 9’da uyanacağım”, “ Bugün saat 11’ de doktor randevum var” gibi zaman ve süre sözcükleri kullanarak çocuğunuza model olun.





- Çocuğun bir ödevini ne kadar sürede bitireceğini, alışveriş yapma gibi bir işinin ne kadar süreceğini öngörmesi planlarını uygulamada daha başarılı olmasını sağlar.
- Bir işin ne kadar süreceğini öngörme üst düzey bir bilişsel beceridir. Bu beceriyi kazanmak için zamanın farkında olmak ve saati takip edebilmek gerekir.





Yapacağı Bir İşin Ne Kadar Süreceğini Öngörme Becerisi Kazandırmak İçin Aileler Neler Yapmalı?

- Çocuğunuzla bir aktivite yapmadan önce bunun ne kadar süreceğiyle ilgili “zamanı tahmin et” oyunu oynayabilirsiniz.
- Bir planlama yaptığınızda sesli şekilde işin ne kadar süreceğini, olası aksilikleri söyleyerek çocuğunuza model olun.
- Bir yere geç kaldığınızda veya yapmanız gerekenler yetişmediğinde nedenler üzerine konuşun. Bunları ortadan kaldırmak için neler yapabileceğinizi planlayın.





Koşulsuz Sevgi Gösterin

Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve öz disiplin geliştirmede daha başarılı olacaktır.





- Ataş, A.,Efeçınar,İ.(2017).Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri. Remzi Kitabevi,İstanbul
- Eriş, B., Sekman, M. (2017). Çocuklar Nasıl Başarır? Alfa Eğitim, İstanbul.
- Şirin, S., (2019). Yetişin Çocuklar. Doğan Kitap, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1995). Çocuk Eğitimi El Kitabı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Şimşir, Z. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-Disiplin: Azim, Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma. Yayımlanmış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.





İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

