

# KIRAÇ İLKOKULU

## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

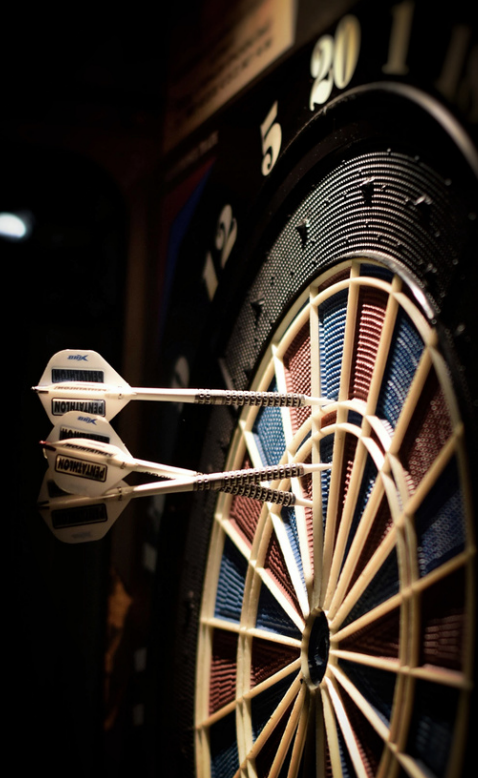
Rehberlik Servisi

Esra SÖNMEZ YOLAY

Öz disiplin, sağlıklı beslenmeye karar verdikten sonra cips yemenizi ya da tüm maaşınızı kıyafetlere harcamanızı engelleyen güçtür. Öz disiplin bazen kolay, bazen de zor görünebilir. Ancak bir kas gibi geliştirilebilir.

“ Güç başkalarına hükmetmektir; gerçek güç kendine hükmetmektir. ”

Lao Tzu



Öz disiplin, engelleri aşarak başarılı sonuçlar kazanmaya yönelik bilinçli kontrol olarak tanımlanır.

Bilim insanı Angela Duckworth öz disiplini "daha yüksek bir hedefin peşinde güçlü tepkileri bastırma yeteneği... ve bu otomatik değil, bilinçli bir çaba gerektirir." şeklinde tanımlar.

Olumlu bir okul iklimini, akademik başarıyı geliştirerek ve öz-değerin gelişimini destekleyerek güçlendirir. Öz disiplinli bireylerin başkalarıyla rekabet ederken etik davrandıkları ve kişisel, sosyal veya akademik sorunları kendi kendilerine çözdükleri vurgulanmaktadır. Ayrıca, öz disiplinin yaşamın ilk yıllarından itibaren geliştirilebileceği kabul edilmektedir.

# ÖĞRENCİLERİN ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİNİ GELİŞTİRME YOLLARI



## Erkenden başlayın.

Bu, çocuklara öğretmek istediğiniz herhangi bir davranış için bir numaralı kuraldır. Kendi kendini kontrol etmeyi öğretmek için ne kadar beklerseniz, kötü davranışların üstesinden gelinmesi o kadar zor olur.



## Rutinleriniz olsun.

Rutinler çocukların öğrenmesine yardımcı olur. Çocukların davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek basit rutinleriniz olsun.



## Hataları düzeltirken olumlu olun.

Çocuklara savunmaya geçmeden düzeltmeleri dinlemeyi öğretmek, onlara mazeretler ve kavgalarla zaman kaybetmeden hızlı bir şekilde öğrenme yeteneği verir. Öğrenmek güven ister. Öğrencilerinize güven verin.



## Disiplin gerektiren etkinlikleri teşvik edin.

Çocuklar öz disiplin gerektiren etkinliklerle meşgul olduklarında, öğrendikleri güvenin yanı sıra eğlenmenin de tadını çıkarırlar. Spor yapmak, müzik, oyun oynamak, evcil hayvana bakmak hepsi öz disiplini geliştirir ve başarı duygusu verir.

# ÖĞRENCİLERİN ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİNİ GELİŞTİRME YOLLARI



## Ödüller ve sonuçlar elde edin.

Ne kadar küçük olursa olsun başarıları övün. Çocuklar başarılı olmak isterler, bizi memnun etmek isterler ve övgülerimiz onlar için çok anlamlıdır (Ancak sahte övgüleri de tanırırlar.)



## Rol model olun.

Öğrencilerinize kendinizi kontrol edebildiğinizi ve mesleğinizde öz disipline sahip olduğunuzu gösterin. Oyun oynamak ve sadece aileniz ve arkadaşlarınızla hoş vakit geçirmek için zaman ayırın, ancak zamanı geldiğinde sorumluluklarınızı da yerine getirdiğinizi gösterin. Çocuklar bizi izleyerek öğrenirler.

Öğrencileriniz ne kadar öz disiplinli olursa, sizin disiplininize o kadar az ihtiyaç duyacaklardır. Öğrencileriniz kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul ettiğinde olumsuz araçları ve cezaları kullanmanıza gerek kalmayacaktır. Bunun yerine, öğrencilerinize yeni beceriler öğretmeye ve sağlıklı bir ilişki kurmaya odaklanabileceksiniz.

KIRAÇ İLKOKULU  
ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



Rehberlik Servisi