

# ÖZ DİSİPLİN/ÖZ DENETİM VELİ BİLGİLENDİRME PANOSU

ERENLER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



# DISIPLİNİN İLKELERİ NELERDİR?

## Disiplinin ilkeleri:

- Kararlılık
- Kesinlik
- Süreklilik
- Sakinlik
- Ödüllendirme

## DISIPLİNİN KAPSAMINDA NELER VARDIR?

- KURALLARI TANIMA VE UYMA,
- SORUMLULUK ÜSTLENME,
- HAKLARA SAYGILI OLMA,
- İŞ BİRLİĞİ YAPMA,
- DOĞRU-YANLIŞI AYIRT ETME,
- İLİŞKİLERDE DENGE VE DÜZENİ SAĞLAMA,
- ÇEVREYLE UYUM İÇİNDE YAŞAMA,
- ÖZ DENETİM GELİŞTİRME





## PEKİ ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur.

**Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır;**

- 1.Kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular,
- 2.Doğru ve yanlış anlamaya
- 3.Problemleri çözmek için alternatiflerin olması



## ÖZ DİSİPLİNİN AMACI VE İLKELERİ

Çocukların kuralları benimseyip ne yapıp ne yapmamaları gerektiğini bilmeleri, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlayabilmektir.



KOŞULSUZ KABUL  
"SENİ BİR BİREY OLARAK KABUL EDİYORUM"  
KOŞULSUZ SEVGİ  
"SENDEN ASLA VAZGEÇMEM"  
DUYARLI OLMA  
"SENİN DÜNYANI ANLAMAYA ÇALIŞIYORUM"  
TAKDİR VE TEŞVİK  
"SANA GÜVENİYORUM"  
tutarlı davranışlar sergilemek



**iletişimde açık olmak**

**olayları önceden  
kontrol etmek**

**sabırlı olmak  
gerektiğinde uzman  
yardımı almak**

**problem davranışı  
anlamak**

**problem çözme  
becerisi kazandırmak**



**güvenilir bir çevre  
hazırlamak**

**fazla müdahale  
etmemek**

**EBEVEYNE  
DÜŞEN  
GÖREVLER**

# ÇOCUKTA OLUMSUZ DAVRANIŞLA NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

- Nedenini düşünmek,
- Ortamını değiştirmek,
- Dikkati başka yöne çekmek,
- Olumsuz davranışı göz ardı edip, olumlu davranışı pekiştirmek,
- Davranışın sonucu ile yüzleştirmek,
- Çözüm yolu önermek, alternatif sunmak,
- Kurallarda tutarlı olmak.





## ! ÖZ DİSİPLİN KONUSUNDA AİLELERİN YAPMAMASI GEREKENLER !



- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Aile içinde kuralların olmaması
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, anne-babanın sürekli tutarsız davranışlar sergilemesi,
- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,

- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. “Sen yapamazsın”, “Senin gücün yetmez”, “Hayatta başaramazsın” vb.