

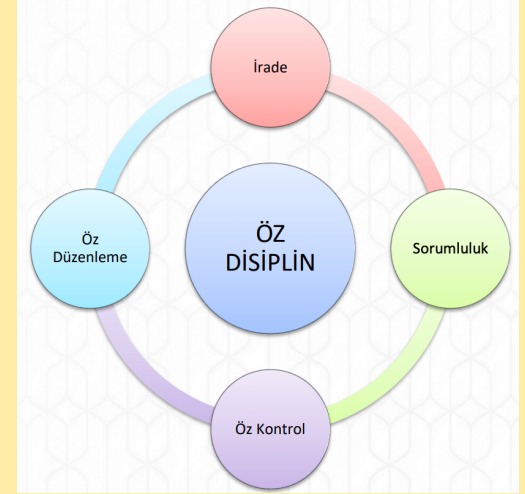
ÇOCUKLUKTA ÖTOKONTROLÜN YARARLARI



- 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,,
- Hedefler doğrultusunda eyleme geçmesine,
- Davranışının sorumluluğunu alabilmesine,
- Öz güveni 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.

ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN (ÖTOKONTROL) NASIL GELİŞTİRİLİR?

- 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.



SELF DISCIPLINE

WORK
CONTROL
TEACHING
THINKING
DISCIPLINED
COMPETENCE
SELF CORRECTIVE



HAKKARİ
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

(ÖZDİSİPLİN) ÖTOKONTROL

VELİ BROŞÜRÜ

Öz disiplin; kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme becerisidir.

KAYNAKLAR

- Atoş, A., Efeçinar, J. (2017). Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Eriş, B., Sekman, M. (2017). Çocuklar Nasıl Başarır? Alfa Eğitim, İstanbul.
- İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü 2022-2023 Öğretim Yılı "Özdisiplin Geliştirme" Rehberlik Etkinlikleri.
- Şirin, S. (2019). Yetkin Çocuklar. Dağın Kitap, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1995). Çocuk Eğitimi El Kitabı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Şimşek, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-Disiplin: Azim, Yaşam Doğumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

SORUMLULUK BİLİNCİ KAZANDIRMA

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.

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

SAĞLIKLI BESLENME DÜZENİ 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

UYKU DÜZENİ OLUŞTURMA

Uyku ve öz disiplin birbiriyle ilişkilidir. Yeterince uyumamak bağışıklık sistemini, ruh sağlığını, genel sağlık durumunu, odaklanma becerisini ve okul başarısını olumsuz etkilemektedir

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.

DİKKATİNİ VERME VE SÜRDÜRME BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

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

**TAŞI DELEN SUYUN
KÜVVETİ DEĞİL,
DAMLALARIN
SÜREKLİLİĞİDİR!**

ZAMANI İYİ PLANLAMA

- Zamani 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.

KOŞULSUZ SEVGİ GÖSTERİN

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

