



ÖZ DİSİPLİNLİ BİR YAŞAMA YOLCULUK



Çocuklarda
Öz Disiplin Geliştirme
Veli Bilgilendirme Broşürü

ÖZ DİSİPLİN BECERİSİNE SAHİP BİREYLER

Mutlu

Psikolojik
Sağlamlığı
Yüksek

Sorun Çözme
Becerisine
Sahip

Başarılı

Benlik
Saygısı
Yüksek

Doğru
Kararlar
Verebilen

Sağlıklı

Sorumluluk
Alabilen

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz Disiplin,
fiziksel veya duygusal
olarak nasıl
hissettiğinizden bağımsız
olarak kendinizi ileriye
doğru itme,
 motive kalma ve
harekete geçme
 yeteneğidir.



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLERİ

Günlük bir rutin oluşturun.

Kuralların arkasındaki nedeni açıklayın.

Sonuçların sorumluluğunu almasına izin verin.

Sorunları onlar için değil, onlarla birlikte çözün.

Yapabilecekleri düzeyde sorumluluk vermeye özen gösterin.



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLERİ

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin.

Çocuğunuza güvendiğinizi hissettirin.

Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir ortam oluşturun.

Çocuğunuzun sizin ve başkalarının sınırlarının farkında olmasına yardımcı olun.

Çocuklar duyduklarını değil gördüklerini öğrenir.
Öz disiplin konusunda rol model olduğunuzu unutmayın.



Akıllı anne baba bilir ki, sevdiği ve değer verdiği insanlara yapabileceği en büyük hediye, kendini geliştirerek olabileceği en iyi insan olmaktır.
-Doğan Cüceloğlu-

