

# ÖNERİLER

- Çocuğunuzun yeterince uyumasını, sağlıklı bir şekilde beslenmesini ve spor yapmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun dikkatinin dağılmasını engelleyecek ortamda(havalandırılmış, sessiz , dikkat dağıtıcı uyaranların olmadığı) çalışmasını ve kitap okumak, spor yapmak gibi dikkat geliştirici aktivitelerde bulunmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun zamanını planlamasını ve günlük planlar yapmasını sağlayın.
- Bunun için plan yapmanın neler sağlayacağı üzerine sohbet edin. Sabahleyin gün içinde yapılacaklarla ilgili çocuğunuzla konuşun. Çocuğunuz plan yaptığında ve uyguladığında gösterdiği çabayı takdir edin. Siz de günlük- haftalık planlar yaparak çocuğunuza model olun.

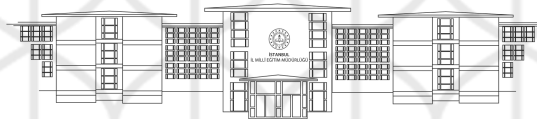


**ÇOCUĞUNUZA KOŞULSUZ SEVGİ GÖSTERİN.**

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



**İSTANBUL İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



# ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN KAZANDIRMA

**(Anaokulu-İlkokul)  
(Veli Bilgilendirme Broşürü)**



**İSTANBUL  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK  
HİZMETLERİ ŞUBESİ**



**/istanbulimem**



# ÖZ DİSİPLİN

Kişinin davranışları üzerinde kontrol sağlama becerisidir.

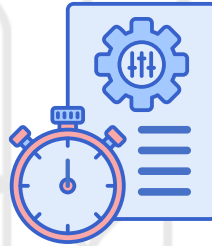


## ÖZ DİSİPLİNİ GELİŞEN ÇOCUKLAR

- Aile, toplum ve okul içerisinde daha mutlu bir yaşam sürerler.
- Teknolojiyi bilinçli kullanırlar.
- Özgüvenleri yüksektir.
- Davranışlarının sorumluluğunu alırlar.
- Zamanı etkin kullanırlar.
- Hedefleri doğrultusunda eyleme geçerler.
- Görev ve sorumluluklarına yerine getirirler.
- Akademik başarıları iyidir.

## Çocuklarda Öz Disiplin Nasıl Geliştirilir?

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



## ÖNERİLER



- Sorumluluk bilincinin kazanılması için erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler verin.
- Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek (yapmak için çaba sarf ettin, işi tamamlamak için uğraştın, güzel oldu gibi) geri bildirimde bulunun.
- Aile üyeleri olarak bir araya gelerek bireysel sorumluluklarınızdan bahsedin ve evde iş bölümü yaparak çocuğunuza sorumluluk verin.