



**ÇANKAYA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**ÇOCUKLARDA**

**ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİ**

**İLKOKUL ve ORTAOKULLAR İÇİN**

**VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**

**2021**

## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin, kişinin işlerini planlayabilme ve gerektiği gibi yapabilmesi; kendini ve işlerini yönetebilmesi ile ilgili bir kavramdır.

*Örneğin; çocuğunuz günlük işlerini iyi yönetebiliyor mu?*

Sabah uyanınca el-yüz yıkamak, giyinmek, ders ve ödevlerini takip etmek ve yapmak, okul çantasını hazırlamak gibi pek çok günlük yaşam işi vardır.

Öz disiplin becerilerini kazanmış çocuklar bu tür günlük yaşam işlerini **gelişim dönemlerine uygun, yerinde, zamanında, bilinçli ve bağımsız bir şekilde** yapabilirler.

*“Çocuklarımızı güçlü kılmanın yolu, öz disiplin becerilerinin geliştirilmesinden geçer.”*



Öz disiplin becerisinin geliştirilmesinde, çocuklarınızın yaşına uygun olarak neleri yapabileceğine dair gözlemlerinizi onları güçlendirmek adına önemli olacaktır.

Ayrıca, çocuğunuzun gelişim dönemine uygun olarak neleri yapabileceğine, hangi işler/beceriler için hazır olup olmadığına yönelik bilgi almak için, **Okul Psikolojik Danışmanından/Rehber Öğretmeninden veya Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde görev yapan Psikolojik Danışmandan/Rehber Öğretmenden** destek talep edebilirsiniz.

Kendini ve işlerini yönetebilen güçlü bireyler yetiştirmek için, çocuklarınızın **ÖZ DİSİPLİN** gelişimini desteklemeniz gerekmektedir.

Onları destekleyebilmek için yapmanız ve yapmamanız gereken davranışlar vardır.



Çocuğunuzun öz disiplin kazanabilmesi için önemli bir kavram, **“BAĞIMSIZ İŞ YAPABİLME BECERİSİ”**dir.

## **BAĞIMSIZ İŞ YAPABİLME BECERİSİ NEDİR?**

Kişinin, yaşına ve gelişimsel özelliklerine uygun işlerinin üstesinden kendi başına yardım almadan gelebilmesidir.

Örneğin çocuğunuz 7 yaşındaysa ve eldivenlerini kendi başına giymesine engel olacak bir sağlık sorunu da yok ise, bunu kendisi yapabilir.

Eğer hala eldivenlerini siz giydiriyorsanız, bağımsız iş yapabilme becerisini kazanması için ona fırsat vermemiş olursunuz.

## **BAĞIMSIZ İŞ YAPABİLME BECERİSİNİN GELİŞTİRİLEBİLMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?**

Kazanması beklenen beceriyle ilgili olarak;

- Farkında olmasını sağlayın.
- Niçin yapması gerektiği ile ilgili bilgi verin.
- Hangi zamanlarda yapması gerektiğini anlamasını sağlayın.
- Nasıl yapılacağını tarif edin
- Model olun ve sizi izlemesini sağlayın
- Birlikte deneyin
- Cesaretlendirin ve teşvik edin.
- Denemesi için fırsat verin.
- Ona yetecek kadar zaman ve deneme fırsatı verin.
- Yapamadığında, bunu bir hata ya da eksiklik olarak değil;bunu bir öğrenme fırsatı olarak görün.
- Yeterli denemeden sonra, davranışı tek başına yapmasına fırsat verin.

Öz disiplin gelişimi için bir diğer önemli kavram,

”ÖZ YETERLİLİK ALGISI”dır.

## ÖZ YETERLİLİK ALGISI NEDİR?

Öz Yeterlilik Algısı, bireylerin herhangi bir durumda gerekli davranışları yapabilmelerine dair kendi becerileri hakkında düşünceleri ve yargıları olarak tanımlanmıştır.

Örneğin çocuğunuz, bazı işlerde iyi olmadığına dair düşünceler geliştirmiş olabilir. Bu durumda o işle ilgili olarak öz yeterlilik algısı düşük ise, çoğu kez sizden yardım isteme eğiliminde olacaktır.

“Çocuklarımız, çoğu kez bizim düşündüğümüzden daha beceriklidirler.”

## ÖZ YETERLİLİK ALGISININ GELİŞTİRİLEBİLMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Bağımsız iş yapabilme becerisi kazanabilmesi için önerdiğimiz adımları düzenli olarak gözetin.
- Çok gerekmedikçe, onun yapması gereken işleri siz yapmayın.
- Performansına yönelik olumlu geri bildirimler verin.
- Çocuğunuzun hatalarını, işi öğrenme yolunda güçlü deneyimler olarak görün ve bunu çocuğunuza yansıtın.
- İşleri aşamalara/parçalara bölün. Her bir aşamayı sırayla ve başardıkça geçmesine yardım edin.

- Becerebildiği aşamalarla ilgili gerçekçi olumlu dönütler verin.
- Zorlandığı noktalar için ise, mümkün olan en az yardımla desteklemeye çalışın (En az yardım sırasıyla sözel açıklama yapmak, işaret ederek tarif etmek, model olmak ve bunlar da yetmediğinde fiziksel yardımda bulunmaktır).

Bu yaklaşımlar çocuğunuzun öz yeterlilik algısını geliştirmesini destekleyecektir.

Çocuğunuz “**iş yapabilirim/ ben bunu deneyebilirim/ ben bunu yapabilecek güce sahibim**” gibi düşünceler/inançlar/yargılar geliştirmeye başlayacaktır.

# ÖZ DİSİPLİN

ve

## SALGIN (PANDEMİ)

İçinde bulunduğumuz salgın (pandemi) döneminde hayatımızda pek çok farklılık oluştu. Bu dönemde öz disiplin gelişimi, çocuklarımızın kontrollü olabilmeleri, özellikle okul ortamlarında sağlıklarını koruyabilmeleri ve akademik çalışmalarını nitelikli sürdürebilmeleri açısından daha önemli hale gelmiştir.

Öz disiplini yeterince gelişmemiş ilkokul çağı çocukları, salgın dönemlerindeki kurallara uyma ve gerekli davranışları bilinçli olarak sergilemekte zorlanabilirler.



## ÇANKAYA SALGIN (PANDEMİ) DÖNEMİNDE ÖZ DİSİPLİNİN GELİŞTİRİLEBİLMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Öz disiplin geliştirmede; öz yeterlilik algısını geliştirme, bağımsız iş yapabilme becerilerini destekleme çabalarınız salgın döneminde yeni normale uyum sağlamada çocuğunuzu güçlendirecektir.

Çocuğunuzu, salgın (pandemi) tedbirleri açısından güçlü kılmak için; güvenilir kaynaklardan size iletilen bilgileri ( salgın, virüs ve bulaşma yolları vb.) ve ne gibi tedbirlerin alınması gerektiğini anlayacakları biçimde anlatmanız ve anladıklarından emin olmanız gerekiyor.

- Servis, okul girişleri, sınıf, tuvalet, koridor ve bahçedeki uygun hareket biçimleri ile “maske-mesafe-hijyen” tedbirlerini evinizde canlandırarak, çocuğunuzu bu konuda daha bilinçli, becerikli ve güçlü kılabilirsiniz.
- İlgili kurallara öncelikle kendinizin uyması (model olmanız), çocuğunuzun sizi model almasını sağlayacaktır.

Bu yaklaşımlar, salgın döneminde çocuklarımızın öz disiplin gelişimlerini destekleyecektir.



# UZAKTAN EĞİTİM

ve

## ÖZ DİSİPLİN

“Uzaktan eğitimde başarı,  
öz disiplinden geçer.”

Günümüz koşullarında uzaktan eğitim ihtiyaca bağlı olarak ya da zorunlu durumlarda yapılabilmektedir.

**Bu nedenle çocukların öz disiplin gelişimlerini desteklemek için,** ele alınması gereken bir diğer konu da “UZAKTAN EĞİTİM” dir.

Öz disiplin kavramının, salgın (pandemi) ve olası uzaktan eğitim süreçlerinde çok daha kritik bir öneme sahip olduğu da oldukça belirgindir.

Çocukların internet üzerinden *canlı ders süreçlerini* ve ders programlarını takip edebilmeleri, etkili teknoloji kullanımını gerektirmektedir. Bunlar, **üzerinde çalışılması gereken yeni beceriler** olarak değerlendirilebilir.

Bu nedenle uzaktan eğitim süreçlerinde öz disiplin becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin farkındalık sağlanması ve çocukların bu konuda desteklenmesi önemlidir.

Okul gibi kendine özgü kuralların olduğu yüz yüze eğitim ortamlarından uzak kalınması durumunda çocuklar okul işlerini;

- ✓ **daha bilinçli**
- ✓ **daha fazla sorumluluk alarak,**
- ✓ **daha bağımsız**
- ✓ **ve daha planlı bir şekilde takip etmek** durumundadırlar.

Kendi işlerini kendileri planlayabilen, bağımsız iş yapma becerisi gelişmiş, işlerinde kendine yetebileceğine inanan çocuklar, **uzaktan eğitim süreçlerine daha iyi uyum sağlayabileceklerdir.**



[www.cankayaram.meb.k12.tr](http://www.cankayaram.meb.k12.tr)

**Tel : 0312 466 67 76**

**Instagram : @cankayaram**

**Twitter : @cankayaram06**