

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

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

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

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.

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

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

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



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



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.

**Öz disiplin gelişimi için
önemli bir kavram,**

”ÖZ YETERLİLİK ALGISI”



**KIRDAR
BİLGİÖREN
KOLEJİ**

Herkese iyi gelecek

ÖZ YETERLİLİK ALGISININ GELİŞTİRİLEBİLMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- 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.

**“Çocuklarımız,
çoğu kez bizim
düşündüğümüzden
daha
beceriklidirler.”**

UZAKTAN EĞİTİM ve ÖZ DİSİPLİN

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.

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

