



# 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-*



**HAZIRLAYAN**

**Saliha GÜN**

**Uzm. Psikolojik Danışman**