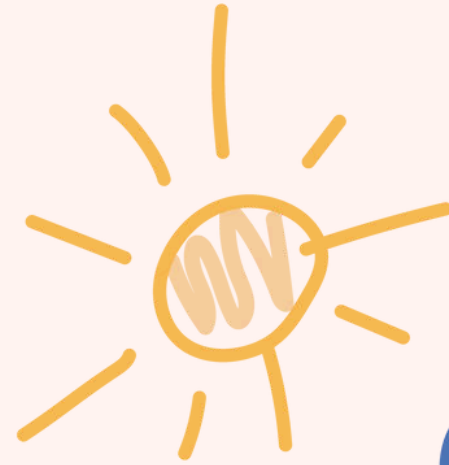




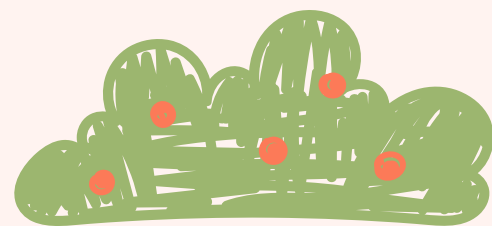
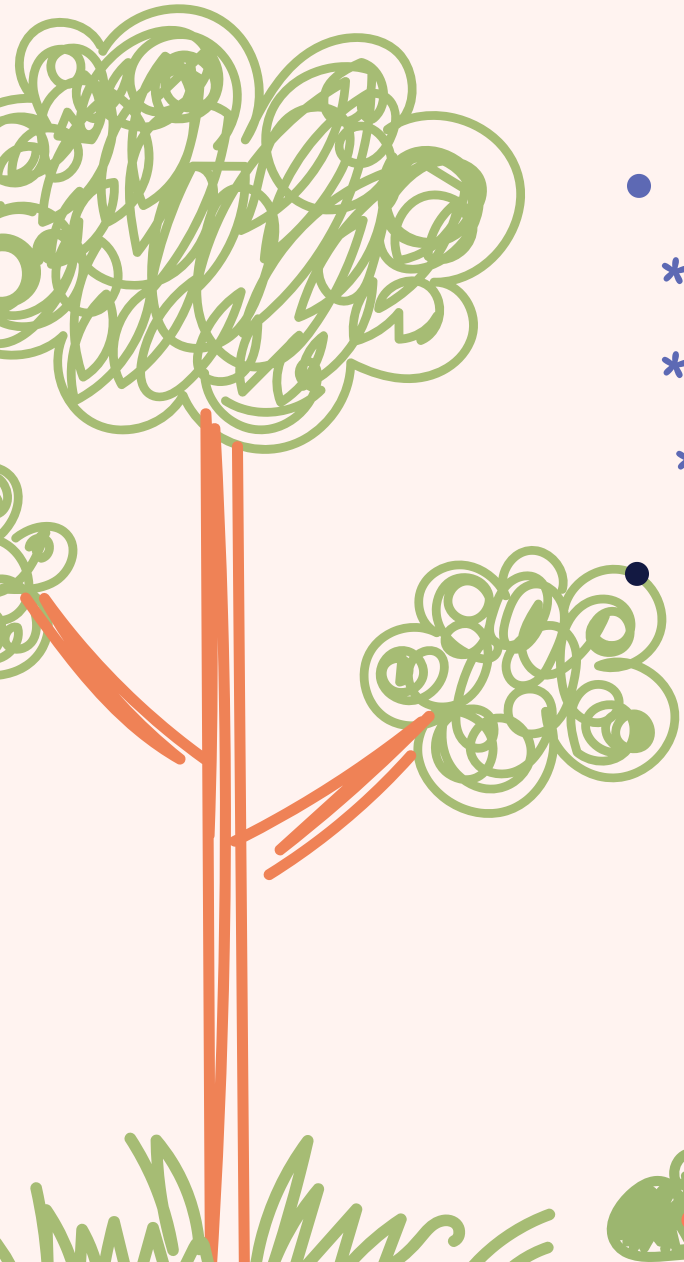
# Okul Öncesi Çocuklarda Öz Disiplin Geliştirme Rehberi

ilkkurşun Anaokulu Rehberlik Servisi



# Özdisiplin Nedir ve Neden Önemlidir?

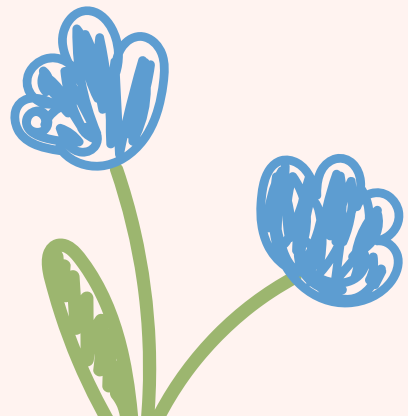
- **Öz Disiplinin tanımı:** Kendi davranışlarını kontrol etme ve yönetme becerisi
- **Okul öncesi dönemde özdisiplinin temel taşları:**
  - \*Duygu kontrolü
  - \*Kurallara uyum
  - \*Sorumluluk alma
- **Özdisiplinin faydaları:**
  - \*Akademik başarıyı artırma (örn:dikkat süresini uzatma)
  - \*Sosyal ilişkileri güçlendirme (örn: işbirliği yapma)
  - \*Özgüveni geliştirme (örn: kendi başına karar verme)
- **Araştırmalar:** Özdisiplin, IQ'dan daha önemli bir başarı göstergesi olabilir. (Kaynak: Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science, 16(12), 939-944.)



# Öz Disiplini Geliştirme Yöntemleri

- Olumlu pekiştirme: İstenilen davranışları ödüllendirme (örn: "Aferin, oyuncaklarını topladığın için!")
- Sınırları net belirleme: Tutarlı kurallar koyma ve uygulama (örn: "Yemekten önce ellerini yıkamalısın.")
- Model olma: Kendi davranışlarımızla örnek teşkil etme (örn: "Ben de işlerimi zamanında bitirmeye çalışıyorum.")
- Oyun yoluyla öğretme: Rol yapma, masa oyunları gibi etkinliklerle özdisiplini eğlenceli hale getirme (örn: "Sırayla oyun oynayalım.")
- Duyguları anlama: Çocuğun duygularını ifade etmesine yardımcı olma ve çözüm yolları bulma (örn: "Üzgünsün, anlıyorum. Ama vurmak yerine konuşabilirsin.")
- Örnek: Stanford marshmallow deneyi, çocukların özdisiplin becerilerini nasıl geliştirebileceğini gösteren klasik bir çalışmadır.

well  
done!



# Pratik Öneriler ve Kaynaklar

**Günlük rutinler oluşturma:** Sabah kalkış, yemek, oyun, uyku gibi düzenli aktiviteler planlama

**Kitap ve materyal önerileri:** Öz Disiplinle ilgili çocuk kitapları, eğitici oyunlar, online kaynaklar

**Sorumluluklar verme:** Yaşına uygun görevler atama (örn: sofrayı hazırlamaya yardım etme)

**Profesyonel destek:** İhtiyaç halinde pedagoğ veya çocuk psikologundan yardım alma

**Önemli not:** Her çocuğun gelişimi farklıdır. Sabırlı ve destekleyici olmak en önemlisidir.

