

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

YAPI SAĞLAYIN

Her gün benzer bir program oluşturun ve çocuğunuz rutine alışacaktır. Ne yapması gerektiğini bildiğinde, diğer faaliyetler yüzünden raydan çıkma ihtimali azalacaktır

KURALLARINIZIN ARKASINDAKİ NEDENİ AÇIKLAYIN

Elbette, çocuğunuzun sıkacak uzun açıklamalar veya dersler vermek istemezsiniz ancak belirli seçimlerin neden önemli olduğunu düşündüğünüz hakkında hızlı bir açıklama, çocuğunuzun seçimleri daha iyi anlamasına yardımcı olabilir

ŞEKİL DAVRANIŞI; BİR SEFERDE BİR ADIM

6 yaşındaki bir çocuğun aniden tüm sabah rutini- ni herhangi bir hatırlatıcı olmadan yapmasını beklemek yerine, duvarda birinin saçını taradığını, dişlerini fırçaladığını ve giyinmesini gösteren bir resim tablosu kullanın

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

SONUÇLARI GÖSTERİN

Çocuğunuzun bir şey yapmaya zorlamak, öz disiplini öğretmez. Olumsuz sonuçların ne olduğunu açıklayın

İYİ DAVRANIŞLARI ÖVÜN

Bazen iyi davranış fark edilmez. Çocuklara iyi seçimler yaptıkları için övgü vermek, bu davranışı tekrar etme olasılıklarını artırır.

MODEL ÖZ DİSİPLİN

Çocuklar en iyi yetişkinleri izleyerek öğrenirler. Çocuğunuz bulaşıkları yıkamak yerine ertelediğinizi ve TV izlemeyi seçtiğinizi görürse, alışkanlıklarınızı kazanacaktır. Disiplin ile mücadele edebileceğiniz alanlara dikkat edin

İYİ DAVRANIŞI ÖDÜLENDİRİN

Ödül sistemleri kısa vadeli olmalıdır. Çocuğunuz öz disiplin kazanmaya başladıkça onları aşamalı olarak bırakın. Paraya mal olmayan çok sayıda ödül olduğunu unutmayın

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Öz disiplin, fiziksel veya duygusal olarak nasıl hissedildiğine bakılmaksızın, kendini motive etme, kontrol altında tutma ve eyleme geçirme yeteneğidir

Öz Disiplin Geliştirmek Neden Önemli?

Öz disiplin, başkalarının görünüşte aşılmaz ihtimaller olarak gördüklerine doğru devam etmenizi sağlar.

Araştırmalar, öz disipline sahip öğrencilerin, öz disiplini olmayanlara göre daha dikkatli oldukları ve ders başarılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmalarda, bir kişinin öz disiplin düzeyini ölçmenin, IQ'larını ölçmekten daha doğru bir başarı göstergesi olduğu sonucuna da varılmıştır

Kendini daha yüksek düzeyde kontrol edebilen kişiler, sağlıkları için zararlı olan davranışlara girip girmemeleri konusunda daha az zaman harcarlar ve daha kolay olumlu kararlar alabilirler. Dürtülerin veya duyguların seçimlerini belirlemesine izin vermezler. Bunun yerine, doğru kararlar verirler. Sonuç olarak, hayatlarından daha memnun olma eğiliminde olurlar

Öz disiplin bir kas gibidir. Onu geliştirmek ve kullanmak için ne kadar çok çalışırsanız, o kadar güçlü hale gelir.

Çok iddialı hedeflerle başlamamak da aynı derecede önemlidir. Bunun yerine, küçük hedefler belirleyin ve zaman içinde yavaş yavaş zorluk seviyesini artırın. Ne kadar çok pratik yaparsanız o kadar iyi olursunuz

**1
Bir Hedef Seçin**

**2
Motivasyon Bulun**

**3
Engelleri Belirleyin**

**4
Eski Alışkanlıkları Değiştirin**

**5
İlerlemenizi izleyin**