

**ÖZ DİSİPLİN  
AİLE  
BİLGİLENDİRME  
REHBERİ**



**ERENLER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ  
BÖLÜMÜ**

# İÇİNDEKİLER

- DİSİPLİN KAVRAMI
- İç Disiplin (Öz Disiplin/Öz Denetim):
- Dış Disiplin:
- Pozitif Disiplin Nedir?
- Disiplinin İlkeleri
- Çocukta Olumlu Davranışı Geliştirmede Kuralların Belirlenmesi
- Pozitif Disiplin İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar.
- Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları
- Çocukta Öz Disiplini Kazandırabilmek İçin Yapılması Gerekenler
  - □ Koşulsuz Sevgi
  - □ Tutarlı Davranışlar Sergilemek.
  - □ İletişimde Açık Olmak.
  - □ Problem Davranışı Anlamak.
  - □ Çocukların Kendilerini İyi Hissetmelerini Sağlamak
  - □ Güvenilir Bir Çevre Hazırlamak
  - □ Olayları Önceden Kontrol Etmek
  - □ Problem Çözme Becerisi Kazandırmak
  - □ Fazla Müdahale Etmemek
  - □ Çocuğa ve Kendinize Karşı Sabırlı Olmak
  - □ Gerektiğinde Uzman Yardımı Almak
- Çocuğa Öz Disiplin Kazandırma Konusunda Yapılmaması Gerekenler
- ÇOCUKLARA OLUMLU DİSİPLİN KAZANDIRMA KONUSUNDA KULLANILABİLECEK VELİ ETKİNLİKLERİ
- KAYNAKÇA





# DİSİPLİN KAVRAMI

**Disiplin,**

"bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümü" olarak tanımlanmaktadır. Disiplin kavramı genellikle gerçek anlamının dışında değerlendirilmekte ve çocuğun olumsuz davranışlarına tepki olarak cezanın kullanımı olarak algılanmaktadır. Oysaki disiplin çocuğun davranışlarına katı kurallar koymak ve onu her yönden kontrol altına almak değil, çocuğun kendi davranışlarının sonuçlarını kabul etmesine, sorumluluk almasına ve "öz denetim" geliştirmesine yardımcı olmaktır. Aynı zamanda da disiplinden anlaşılması gereken, çocuğun toplum tarafından kabul gören bir ahlâk anlayışı ve sağlıklı tutumlar geliştirmesine yardımcı olmaktır. Disiplin, ilişki içindeki tüm kişileri eşit olarak bağlayan, herkes için açık ve net olan kurallar olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle disiplin, istenen ve düzenli olan davranışların kazandırılmasını amaçlayan bir yetiştirme anlayışıdır.

## İÇ DİSİPLİN (ÖZ DİSİPLİN/ÖZ DENETİM):

Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması, kuralları uygulamasıdır. Öz disiplin, insanın duygularını, isteklerini, içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir. Öz disipline sahip olmak, bir şeye karar verip onu uygulamaya koymak ve önümüze çıkan herhangi bir engele, rahatsızlık hissine rağmen devam edebilmek demektir. İçten denetimli çocuklar olumlu benlik algısına sahiptir, okul başarıları daha yüksektir ve savunma mekanizmalarını daha az kullanırlar. İçsel denetim odağına sahip bireyler daha kolay rekabete girebilen, daha bağımsız davranabilen ve öz güveni yüksek bireylerdir.

## DIŞ DİSİPLİN:

Diğer insanların bizim için koymuş olduğu kuralları kapsar. Kişi sorgulamadan kurallara itaat eder. Dıştan denetimli çocuklar, daha kaygılı, kuşkucu, depresif, saldırgandır. Savunma mekanizmalarını daha fazla kullanırlar. Kolayca çaresizlik duygusu yaşama eğilimindedirler.





- Yeni ilköğretim programı öğrencilerin bağımsız düşünebilme, karar verebilme, öz değerlendirme, öz düzenleme, öz-disiplin ve sorumluluk bilincini geliştirme ve kendi kendini değerlendirme becerisini kazandırmayı amaçlamaktadır.



# POZİTİF DİSİPLİN

**POZİTİF DİSİPLİN  
İÇİN OLDUKÇA ÖNEMLİ BİR KAÇ  
UNSUR BULUNMAKTADIR:**

- ÇOCUKLARA SEÇENEKLER SUNMA,
- 
- ÖĞRENME İÇİN DOĞAL VE MANTIKLI SONUÇLAR KULLANMA,
- 
- POZİTİF YAŞAM BECERİLERİ İÇİN GEREKLİ OLANLARI BİR ARAYA GETİRME,
- 
- PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ ÇOCUKLARA ÖĞRETMEKTİR.

Pozitif disiplin,  
Nelson, Lott ve Glenn'in verdiği tanıma göre; çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan bir yönetim tekniğidir. Aynı zamanda pozitif disiplin, çocukların toplumsal kuralları öğrenirken kendileri hakkında iyi şeyler hissetmelerine de olanak sağlamaktadır.

# DISİPLİNİN İLKELERİ NELERDİR?



**Kararlılık:** Anne-baba çocuğunun uyması gereken kurallar konusunda kararlı olmalıdır. Kararlı bir tonda sunulan istekler çocuklar tarafından genellikle dinlenir.

**Kesinlik:** Anne-baba çocuğa koyduğu kurallar konusunda kesin bir tavır sergilemelidir.

**Süreklilik:** Disiplinde en önemli unsurlardan biri de sürekliliktir. Ebeveynler kurallar konusunda farklı zamanda farklı uygulamaları onaylamadıklarını belirtmeli ve tutarlı olmalılardır.

**Sakinlik:** Kurallara uyma sırasında yaşanan çatışmalarda ebeveynler sakinliğini korumalı ve çocukla sonu gelmeyecek tartışmalara girmemelidir.

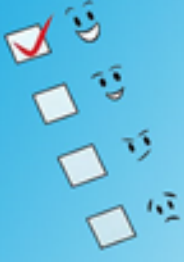
**Ödüllendirme:** Çocuklar uygun davranışın öğrenilmesinde olumlu dönütler almak isterler. Aileler çocuğun olumlu davranışını desteklemeli ve beğendiklerini övgü içeren sözlerle ifade etmelidir.



# ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞI GELİŞTİRMEDE KURALLARIN BELİRLENMESİ



- Kuralların sayısı sınırlı olmalı ve kurallar kesinlikle uygulanmalıdır. Kurallar mantık çerçevesinde olmalı ve çocuğun yaş düzeyine uygulanabilir olmalıdır. Kurallar çocuktan ne beklediğimizi açıkça ortaya koymalı ve onu yönlendirmelidir. Bir şeye “hayır” dendiğinde çocuğa neden “hayır” dendiği açıklanmalı ve seçenekler sunulmalıdır. Kurallar mümkün olduğu ölçüde olumlu kelimeler kullanılarak ifade edilmelidir. Kurallar ebeveynler tarafından tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Çocuğa kurallar belirlenirken söz hakkı tanınmalı, onun da fikri alınmalıdır.
- Konulan kurallara uyulmadığı takdirde uygulanacak olan yaptırımlar çocuğa abartılmadan anlatılmalıdır.



# POZİTİF DİSİPLİN İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

*Disiplin yöntem ve stratejileri çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerine uygun olmalıdır. Ailelerin disiplin ölçütleri mantıklı ve tutarlı olmalıdır. Şiddet hiçbir zaman bir disiplin aracı olarak kullanılmamalıdır. Çünkü şiddet çocuğun kişisel ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemektedir. Aileler çocukları adına her kararı kendileri almayıp onların da kendi kararlarını alıp sonuçlarının sorumluluklarını üstlenmelerine fırsat tanınmalıdır.*

*Ailede her bireyin aynı olamayacağı, çocuklar arasında bireysel farklılıklar olabileceği göz önüne alınmalıdır. Çocuktan beklentiler ve uyması gereken kurallar bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak belirlenmelidir.*

## **Pozitif disiplinle amaç;**

Olumlu benlik algısı geliştirebilmektir. Pozitif disiplinin öz denetim oluşturmaya yönelik olması

gerektiği unutulmamalıdır. Olumlu disiplin ancak sevgi dolu ve destekleyici bir ortamda gelişir. Aileler çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmalı, çocuğun anlatmak istediklerini dinlemeli ve gereksinimlerini fark etmelidir.





# ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir. Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi giderek artar. Öz disipline sahip olan çocuklar, yaşlıtlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.

**Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır;**

- 1.Kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular,
- 2.Doğru ve yanlış anlama
- 3.Problemleri  
çözmek için alternatiflerin olması.



# ÇOCUKTA ÖZ DİSİPLİNİ KAZANDIRABİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.



## Koşulsuz Sevgi

Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

## TUTARLI DAVRANIŞLAR SERGİLEMEK

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

### İletişimde Açık Olmak

Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sinirli olmayan bir ses tonuyla “Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor” diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

### Problem Davranışı Anlamak

Yapılan iyi bir gözlemle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir.



## ÇOCUKLARIN KENDİLERİNİ İYİ HİSSETMELERİNİ SAĞLAMAK;

Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

### Güvenilir Bir Çevre Hazırlamak;

Doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır.

### Olayları Önceden Kontrol Etmek;

Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.



## PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMAK;

Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.

### Fazla Müdahale Etmemek;

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranış gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir.

Azalamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir.

### Çocuğa ve Kendinize Karşı Sabırlı Olmak;

Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

### Gerektiğinde Uzman Yardımı Almak;

Birçok çocuk, okulöncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Ebeveyn yaşamında ayrılık veya boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.



# ÇOCUKTA ÖZ DİSİPLİNİ KAZANDIRMA KONUSUNDA YAPILMAMASI GEREKENLER



Öz-disiplin için yapılabilecekleri bilmek kadar yapılmaması gerekenleri de bilmenin önemli olduğu unutulmamalıdır. Bir bireyin öz-disiplinden yoksun olmasının temelinde çoğu kez ailelerin bile farkına varamadığı birçok davranış yatmaktadır.

## İşte bunlardan bazıları:

- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli ihlal edilmesi veya değiştirilmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranışlar sergilemesi,
- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,

- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,





# Çocukta Öz Disiplini Kazandırma Konusunda Yapılmaması Gerekenler



- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. “Sen yapamazsın”, “Senin gücün yetmez”, “Hayatta başaramazsın” vb.

*Çevresinden ve ailesinden bunlara benzer biçimde söz ya da davranışlara maruz kalmış*

*çocuklarda öz disiplin davranışı gelişmemekte, bu sebeple de özellikle okul yıllarında uzun ve yorucu süreçleri gerektiren öğrenme ve öğretme süreçlerini yönetme ve kabul etme davranışları zayıflamaktadır. Farklı öğrenme süreçlerini (ödev yapma, ders çalışma, kitap okuma, inceleme ve araştırma yapma, proje tabanlı çalışma vb.) sıkıcı ve bir an önce bitirilmesi gereken zorunluluklar olarak değerlendirmekteler.*



## SONUÇ OLARAK;



- Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaktırlar. Davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disiplin edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaktırlar. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline geleceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum yapmalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

# Çocukta Öz Disiplini Kazandırma Konusunda Kullanılabilecek Veli Etkinlikleri

## ETKİNLİK 1: “ÖDÜL ÇARŞISI”

- Velilere yapışkanlı not kağıtları dağıtılır.
- Her bir kağıda çocuklarını ödüllendirme konusunda kullandıkları yöntemleri yazmaları istenir. Oluşan not kağıtları toplanır.
- Tahtaya “Maddi Ödüller” ve “Sosyal Ödüller” başlıkları yazılır. Notlar ilgili başlıkların altına yazılır. Sonuçlar tartışılır.



## ETKİNLİK 2 : “KURALLAR KİMİN İÇİN?”

- Velilere “Çocukken hangi kurallara uymanız bekleniyordu?” “Neler hissediyordunuz”? diye sorularak yanıtlar dinlenir.
- “Çocukken uymak istemediğiniz kurallar var mıydı, bu kurallar nelerdi? Bu kurallar karşısında neler hissediyordunuz? Diye sorularak cevaplar tahtaya yazılır ve kuralların neden var olması gerektiği sorgulanır.
- Size konulan kurallar ile sizin çocuğunuza koyduğunuz kuralları karşılaştırınız ve tartışınız.



# Çocukta Öz Disiplini Kazandırma Konusunda Kullanılabilecek Veli Etkinlikleri

## ETKİNLİK 3: “DONDURMA YİYEBİLİR MİYİM”?

- Çocuk: Anne, dondurma alabilir miyim?
- Anne: Hayır çocuğum. Hasta olduğun için dondurma yemen sakıncalı.
- Çocuk: Ama anne, Ahmet de hasta ama ona annesi izin verdi.
- Anne: Ahmet’in dondurma yiyor olması senin de dondurma yiyebileceğin anlamına gelmez!
- Çocuk: Anne ne olurrrrrr!
- Anne: Üzgünüm. Dondurma yiyemezsin ama arkadaşlarınla oynayabilirsin.
- Çocuk: Evet ama arkadaşlarım gibi ben de dondurma yemek istiyorum.
- Anne: Eğer dondurma yersen sanırım uzun bir süre hastalığın geçmeyeceği için arkadaşlarınla da oynayamayacaksın. Senaryonun devamı velilere yazdırılır.



## ETKİNLİK 4: “BİRLİKTE TAMAMLAYALIM”

1. Disiplin yöntemlerinin etkili olabilmesi için çocuğun ..... uygun olmalıdır.
2. Ebeveyn, çocuğun değer ve kuralları öğrenme sürecinde ona ..... olmalıdır.
3. Çocuklar kuralların ..... bilmek isterler.
4. Disiplin açısından ..... Hiçbir şekilde kullanılmamalıdır.
5. Ailenin disiplin tutumları ölçülü, ..... ve olumlu olmalıdır.
6. Çocukların davranışlarının sorumluluklarını yüklenebilmeleri için kendi başlarına ..... izin verilmelidir.



# Çocukta Öz Disiplini Kazandırma Konusunda Kullanılabilecek Veli Etkinlikleri

## ETKİNLİK 5: “ÖZ DİSİPLİNİN YAPI TAŞLARI”



Tuğlaların üzerine öz disiplinin olmazsa olmazları yazdırılır.

## ETKİNLİK 6: “DEĞERLENDİRME ETKİNLİĞİ: OYUN KARTLARI”

1. Çocuğumuza koymuş olduğumuz kuralları açıklamamızın ne gibi faydası vardır?
2. Yetişkinler kural koyarken kuralın değişmeyeceğini nasıl ifade etmelidir?
3. Çocuğumuzun olumlu davranışını takdir ederken nasıl ifadeler kullanmalıyız?
4. Anne-babalar kuralları uygularken nelere dikkat etmelidir?
5. Kural koyarken çocuğumuzun fikrini almanın ne gibi faydaları olabilir?
6. Çocuğumuzun konulan bir kurala uymadığında neler yapılabilir?
7. Anne-babanın tutarlı davranmaması çocukta ne tür bir etki yapar?
8. Öz disiplin nedir?
9. Olumlu disiplin nasıl bir aile ortamında gelişir?
10. Olumlu disiplinde süreklilik neden gereklidir?



# KAYNAKÇA

- Asfa Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi. İç Disiplin Kontrolü Sunumu. <https://slideplayer.biz.tr/slide/2592086/>
- Çetin, B. (2009). Yeni İlköğretim Programı (2005) Uygulamalarının İlköğretim 4. ve 5.Sınıf Öğrencilerinin Öz-Yeterliliklerine Etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25. Sayı.
- Dinçer, Ç. Pozitif DisiplinTekniği: Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları. Milli Eğitim Dergisi, Sayı:147.
- Duyan, V. , Gelbal, S. ve Gülden, Ç.(2012). Öz-Denetim Ölçeği - Ödö: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, Cilt 23(1).
- Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi Yayınları Ekim (2008) . Sayı: 1 <http://www.eyuboglu.k12.tr/dosyalar/akademikhayat/yayinlarimiz/rehberlik-postasi/2009100101.pdf>
- TED Alanya Koleji PDR Bülteni 12. Sayı <https://www.tedalanya.k12.tr>
- Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü/Olumlu DisiplinOturumları <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/OlumludisiplinO-36.pdf>
- Özel Üsküdar Sev İlköğretim Okulu. Kasım (2006). Pozitif Disiplin Tekniği ve Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları. Aylık Bültenler Serisi, Sayı: 3.

