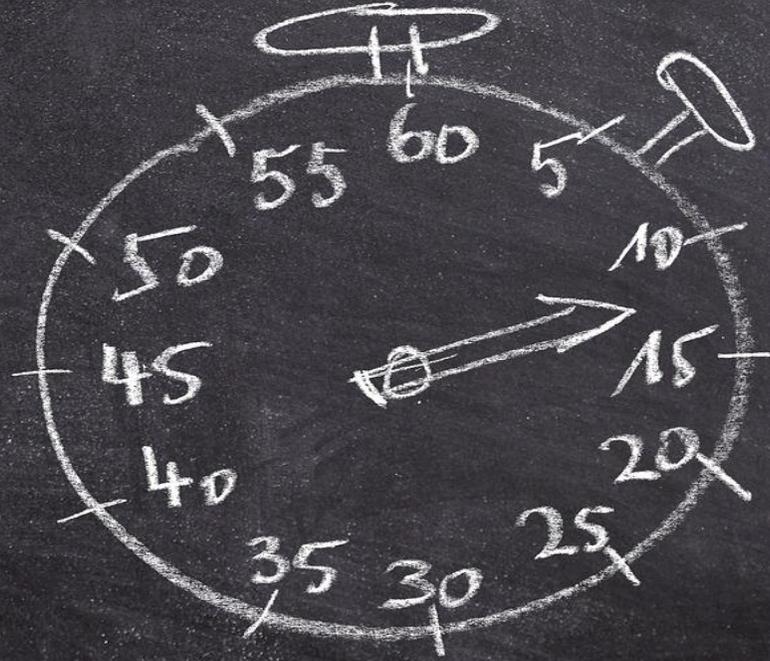


ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Kişinin öz kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



ÖZ DİSİPLİNLİ BİREYİN ÖZELLİKLERİ

- ❑ Duygularını net bir şekilde ifade edebilirler.
- ❑ Kendi kararlarını kendileri verebilirler.
- ❑ Sorumluluk alma becerileri yüksektir.
- ❑ Alternatifleri değerlendirebilirler.
- ❑ Kendi problemlerini kendileri çözebilirler.
- ❑ Kendilerine ve başkalarına karşı saygılıdırlar.
- ❑ Pozitif bakış açısına sahiptirler.

ÖZ DİSİPLİN BİZE NELER SAĞLAYACAKTIR ?

- Hedefe ulaşmamızda kolaylık sağlar.
- Zaman yönetimi ve planlama konusunda kolaylık sağlar.
- Alışkanlıklarımızı kontrol altında tutarak yeteneklerimizi geliştirmemizi sağlar.
- Kaygılarımızı azaltarak daha güvende hissetmemizi sağlar.
- Mücadele etme ve direnme yeteneğimizin artmasını sağlar.

ÖZ DİSİPLİNİ HAYATIMIZA NASIL KATABİLİRİZ?

1. Kendini tanıma

Yeteneklerimizin ve ilgilerimizin farkında olmak.

Örneğin, insanlara yardım etmeyi seven birinin sosyal sorumluluk projelerinde yer alması

2. Hedef Belirleme

Ne istediğimizi açık bir şekilde belirlememiz,

Örneğin; Sağlıklı yaşam için günde 10000 adım atmak



3. Hayal Kurma

Belirlediğimiz hedefimizin gerçekleştiğini hayal etmemiz.

Örneğin; yüzme yarışmasında derece aldığını hayal etmek



ÖZ DİSİPLİNİ HAYATIMIZA NASIL KATABİLİRİZ?

4. Düzenli olmak

Organize olmuş bir yaşam, disiplinli bir yaşamdır. Organize olduğumuzda daha disiplinli oluruz.

Örneğin, odamızın düzenli olması, düzenli uyku uyumak

5. Dengeli ve Sağlıklı Beslenmek

Uzun süre aç kalmak dikkatimizi kaybetmemize neden olur, motivasyonumuzu düşürür.

Örneğin, sabah kahvaltı yapmadan okuluna giden öğrencinin derslerine odaklanamaması

6. Model alma

Kendimize örnek alacağımız bireylerin olması

Örneğin; gitar çalan arkadaşını gördüğünde kursa başlamak



ÖZ DİSİPLİNİ HAYATIMIZA NASIL KATABİLİRİZ?

7. Eyleme Teşvik Eden Duygular

Her eylem aşamasını gerçekleştirdiğimizde oluşan motivasyonumuz ile bir sonraki eylem için kendimizi istekli hissederiz. Örneğin; okuldaki projesi beğenilen öğrencinin farklı projeler üretme isteğinin artması



8. Planlama

Ulaşacağımız hedeflere yönelik ayrıntılı bir plan oluşturmamız.

Örneğin; mesleğinde başarılı olmak isteyen bir ustanın kendi iş yerini açmak için eğitimler alması

ÖZ DİSİPLİNİ HAYATIMIZA NASIL KATABİLİRİZ?

9. Bilgi ve Beceri

Edindiğimiz bilgi ve beceriler başarıya ulaşmamızı kolaylaştırır.

Örneğin; dengeli beslenme konusunda araştırma yapılması



10. Azim ve Dayanıklılık

Tüm zorluklara rağmen vazgeçmememiz ve başarılı olabileceğimize inanmamız.

Örneğin; ev ekonomisine katkıda bulunmak zorunda olan öğrencinin okulunu dereceyle bitirmesi.

ÖZ DİSİPLİNİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

ERTELEME



VAZGEÇME



Öz disiplinin en büyük düşmanı erteleme ve vazgeçme.

ÖZ DİSİPLİN NASIL KAZANILIR?

- Kendinizi tanıyın.
- Hedeflerinizi belirleyip, harekete geçin.
- Kötü alışkanlıklardan uzaklaşın.
- Pozitif durumda kalın.
- Öz disipline sadık kalın.
- Hedefinizi başarmaya kendinizi zorlayın.
- Sonuca odaklanın.

ÖZ DİSİPLİNLİ OLMAK İÇİN;

Ne istediğine karar ver...

Başarılı olmak için yapılması gerekenleri listele

Listelediklerini plana çevir.

Yaptığın planı hayatına uyarla.

“ Hedefi olmayan yelkenliye hiçbir rüzgar fayda vermez ”

“ Küçük adımlar büyük başarıları getirir ”

“ Öz disiplin, hedefler ile başarı arasındaki köprüdür ”

SORU - CEVAP

✓ Hayatınızın hangi alanında öz disipline daha çok ihtiyaç duyarsınız?

✓ Öz disiplin sağlamak için nerede zorlanıyorsun?

✓ Bu konuda sence hangi adımlar atılabilir?



SAMSUN
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ