



*Gençlikte kazanılan
iyi alışkanlıklar her
şeyi değiştirir.*

Aristoteles



İLETİŞİM İÇİN

<https://www.meb.gov.tr>
444 0 362
<https://agri.meb.gov.tr>
0472 280 94 00



Öz Disiplin

*Disiplin hedefler ve başarı
arasındaki köprüdür.*

Öz Disiplin Nedir?

Öz disiplin bireyin davranışlarının sorumluluğunu alarak hedefe ulaşma sürecinde onları kontrol altına almasını sağlayan beceridir. Bu beceriye sahip olan birey önceden belirlemiş olduğu hedefe ulaşmak için hazırlanan plana sadık kalır ve istek/arzularının onu hedeften uzaklaştırmasına izin vermez. Öz disiplin bireyin motivasyonunu yüksek tutmasına, hedefinden taviz vermemesine, davranışlarını kontrol altında tutmasına yardımcı olur.

Öz Disiplin Becerisinin Faydaları

- Davranışlarını kontrol altına alan birey yaşamındaki belirsizlikleri azalttığı için kaygı düzeyini ideal seviyede tutabilir.
- Öz disiplin bireyi plan yapmaya ve bu plana sadık kalmaya teşvik eder. Bu durum hedefleri daha ulaşılabilir hale getirir.
- Öz disiplin becerisine sahip bireylerin başarıya ulaşma ihtimalleri yüksektir. Çünkü hedefe ulaşma sürecinde ısrarcıdırlar. Karşılıklarına çıkan engelleri aşmak adına esnek bir yapıya sahiptirler.
- Yaptıkları plan sayesinde zamanı daha iyi yönetirler.

Eğitim ve disiplin ailede başlar, okulda devam eder.



Öz Disiplin Becerisini Geliştirmek İçin Ne Yapılabilir?

- Planlı ve düzenli olarak örnek olun.
- Hedef belirlemesine yardımcı olun.
- Uzak hedefleri kısa süreli hedeflerle yakın hale getirin.
- Negatif sonuçlardan ziyade pozitif süreçlere odaklanmasını destekleyin.
- Kelimelerin gücünden faydalanın. Övgülerle çocuğunuzu destekleyin.
- Hedefe yaklaştıracak adımları görünür hale getirin.

Son Olarak...

Öz disiplin becerisinin geliştirilmesinde alışkanlıklar önemli yer tutar. Yaşamımızı farkında olmasak da alışkanlıklarımız şekillendirir. Sabah uyandıığımızda ilk ne yaptığımız, engellerle karşılaştığımızda hangi becerileri kullandığımız, duygu ve düşüncelerimizi ifade ediş tarzımız vb. şekilde bu örnekler arttırılabilir. Hedefe ulaşmak adına plana sadık kalınmalı alışkanlıklar bu doğrultuda düzenlenmelidir. Öz disiplin zaman zaman esneklik gerektirir. Bu nedenle kalıplaşmış alışkanlıkların sürece etkisi iyi incelenmelidir.