



# ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



*herkesin sahip olmak istediği şey: "öz disiplin!"*



## ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN/ KENDİLİK DENETİMİ GELİŞİMİ

Öz Disiplin/ Kendilik Denetimi, yaşamınız boyunca öğreneceğiniz ve geliştireceğiniz paha biçilmez bir beceridir ve akademik kariyeriniz boyunca size çok yardımcı olacaktır. Bir öğrenci olarak, kaçınılmaz bir şekilde hayatınız boyunca hemen hemen her zaman, sevmediğiniz konularla karşılaştığınız ve dikkatinizin dağıldığı dönemlerle mücadele edeceksiniz!..

Güdülenmenizin yerlerde gezdiği, kendinizi daha az motivasyonlu hissettiğiniz zamanlarda başarılı olmak için öz disiplini geliştirmek, belki de hayatta yapacağınız en önemli şey olacaktır. Doğal olarak beğenmediğiniz, size yanlış gelen bir şeyle yüz yüze kalsanız da, belli başlı yöntemler, stratejiler bulmanın ve bunları geliştirmenin yolları var ve bunları uygulamaya gayret edin!..

İşte öğrenciler için iyi bir öz disiplin/ kendilik denetiminin nasıl geliştirileceğine dair bazı harika ipuçları!.

### Öz disiplin/ kendilik denetimi tanım

Kendilik denetimi ya da öz disiplin hali tam olarak nedir ve bu kavram, öğrencilerle nasıl ilişkilendirilebilir?

Kendilik denetimi, kişinin kendini geliştirmek için kendini düzenlemesi ve düşünce ve davranışlarında düzeltmeler yapması anlamına gelir.

Öğrenciler için bu şu anlama gelebilir: Kişinin kendisini, ödevlere veya derslere odaklaması, derslerde veya çalışma saatlerinde dikkatini hiçbir şekilde dağıtmaksızın, örneğin; ödevlerin son teslim tarihlerine uyulduğundan emin olunması. Bu durum, özellikle akademik hedeflerinize ulaşmak için yalnızca kendinize güvenmeniz gereken üniversite hayatınızda belirleyici öneme sahip bir durum olarak karşınıza çıkacaktır.

### Öz disiplinin/ kendilik denetiminin önem

- Hedeflerinize ulaşmak için güç verir,
- Kendinizi kontrol etme hissi kazandırır,
- Kararlarınıza bağlı kalmanıza ve hedeflerinizi gözden kaçırmamanıza yardımcı olur,
- Hedeflere ulaşmanıza olanak tanır,
- Size pes etmeme yeteneği verir.



# ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



## ÖZ DİSİPLİNİN/ KENDİLİK DENETİMİNİN ADIMLARI



Kendi öz disiplininizi öğrenmeye ve geliştirmeye hazır mısınız? Öğrenciler için kendilik denetimine yönelik bu kolay adımlarla buradan başlayın!

### **Güçlü ve Zayıf Yönlerinizi Tanıyın!**

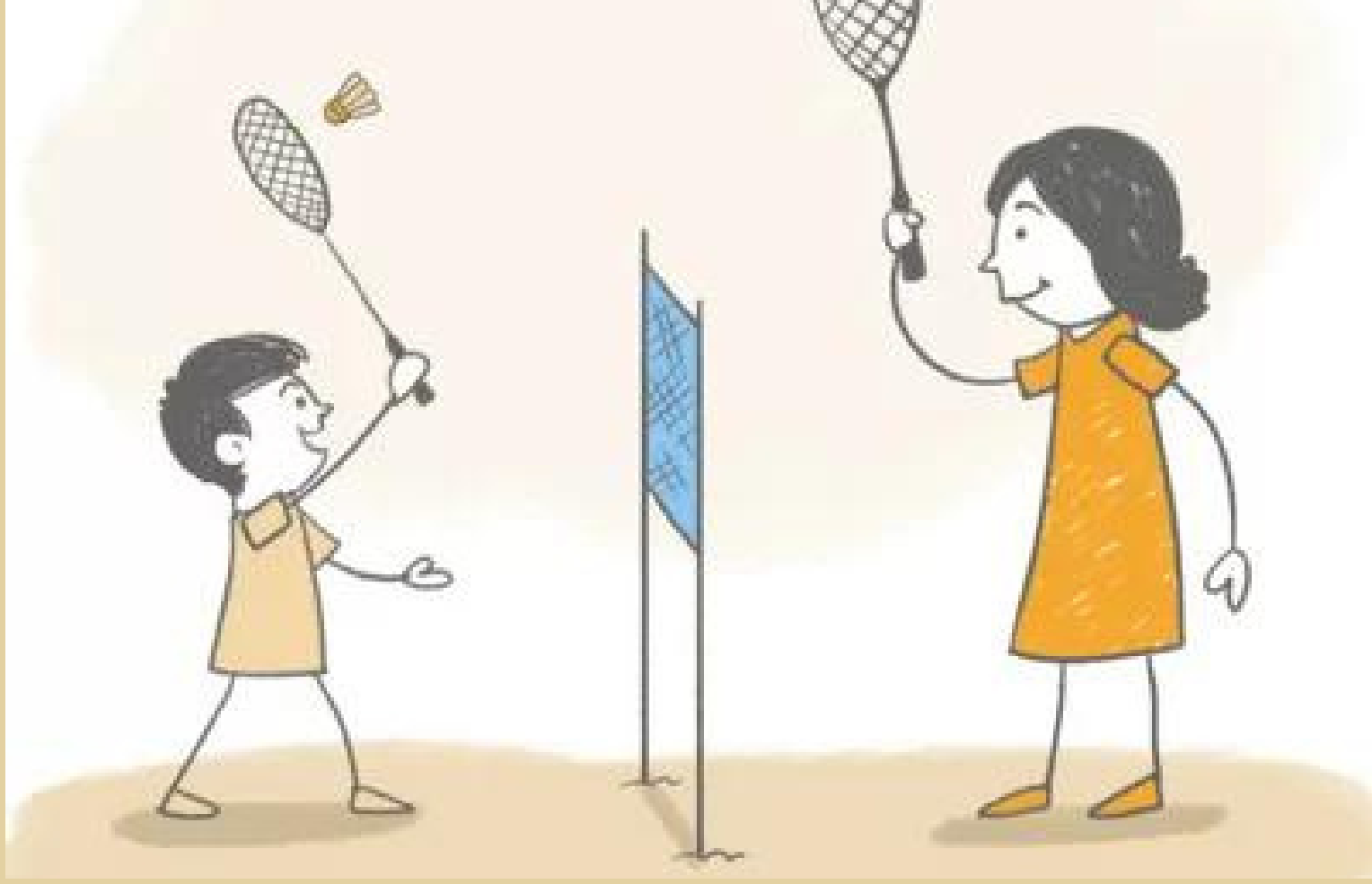
Her zaman denemelerden kaçınıyor, ancak ödev teslim zamanı geldiğinde hemen işe koyuluyor musunuz? Hangi konuları veya proje türlerini sevdiğinizi ve hangilerini sevmediğinizi bilerseniz, kendilik denetiminiz için stratejiler oluşturmaya başlayabilirsiniz.

Belirli bir sınıf veya projede bir takım zorlukların yaşayabileceğini tahmin ederek yaptığınız işin başına oturun ve dikkat dağıtıcı şeyleri sınırlandırarak işin sonunda kendinizi ödüllendirmeniz size içsel bir güdüleme sağlayacaktır. Önceden belirlenmiş çalışma zamanlarını, haftalık ajandanızda yer almasını sağlayın ve bunun için de çalışmaya geçmeden kafanızda yapacak olduklarınızı tasarlamamız başlangıç için işinizi bir hayli kolaylaştıracaktır.

Gelişime açık ya da gelişmiş yönleriniz ancak süreli kişisel sınavlarınızla fark edilebilir. Bunun için de oluşturacağınız bir programı kendi yararınıza değerlendirmek kaçınılmaz olacaktır. Takvim uygulamasını kullanarak telefonlar veya bilgisayarlar gibi dijital araçları bu ihtiyaca dönük olarak sürece dahil edebilirsiniz. Ayrıca programınızı bir planlayıcıya yazarak bunu anam-babam usulüyle de yapabilirsiniz. Ne kadar ayrıntılı almak istediğinize bağlı olarak, günleri saat ve hatta dakika bloklarına bölebilirsiniz. Programınızı ayarlamadan önce, dâhil etmek istediğiniz hususları yazın, ör. sosyal etkinlikler, ders saatleri, çalışma zamanı, yemek pişirme zamanı, egzersiz zamanı, aile zamanı vb...



# ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



## Güdülendiğiniz Anı İyi Bilin!

Kendinizi öğrenmek için içsel motivasyonunuz tavan yapmış olarak hissediyor olabilirsiniz ve fakat, bu arada bir ödeve takılıp kalmış da olabilirsiniz.. Sorun değil, sizin için neyin daha kolay olduğunu fark etmek için bir dakikanızı ayırın ve bunu yazarak belirleyin; o anı özel yapan ve sizi öğrenmeye güdüleyen şey nedir?..

Mevcut müzik parçalarının sıralandığı bir çalma listesi mi? Günün, kendinizi daha enerjik hissettiren özel bir zamanı mı? Eşsiz bir yemek deneyiminde erken kalkarak zaman ayırdığınız kendiniz için özenle hazırladığı harika bir kahvaltı mı?

Motivasyonunuzu ve verimliliğinizi artıran bu etmenlere dikkat edin! Ardından, bu güdülenme nedenlerini her ne zaman veya ne çalışıyorsanız ona eklemek için planlar oluşturun, düşüncede kalın!..

Uzun bir yapılacaklar listeniz olduğunda, sadece ona bakarak kendinizi, henüz daha yola çıkmadan yenilmiş hissedebilirsiniz. Bunun yerine, yardımcı olacak bir sırayla yapılacakları belirleyebilirsiniz;

Öncelikle, tüm küçük ve düşük seviyeli görev ve sorumluluklarınızı, gün içinde yapılacaklar listesinin başına koymayı düşünün. Bu sayısız küçük görevleri yerine getirerek, belli bir ivme kazanabilirsiniz ve güne belli bir başarı duygusu ile girersiniz.

Ardından, üzerinde çalışması birkaç saat veya gün sürecek büyük görevleriniz veya ödevleriniz varsa, bunları daha küçük parçalara ayırın. Bunu yapmak, görevin boyutunun azameti karşısında oluşacak olası bir korku hissi karşısında nereden başlayacağınızı bilmeksizin sorumluluğun altında ezilmek yerine; güdülenmenin son raddesinde harekete geçme cesaretine sahip olursunuz. Çevresel uyarıların duygusal ve zihinsel bir takım gerilimler oluşturarak kontrolü ele geçirmelerine izin vermek yerine; görev ve sorumluluklarınız yönetilebilir hale getirebilirsiniz.



# ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



## Hatalarınızdan Ders Çıkarın

Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde, benzer tuzaklara düşmemek için sizi o noktaya getiren koşulları not edin.

Örneğin, oda arkadaşınız eve her zaman akşamın erken saatlerinde geliyorsa ve kendinizi sohbet ederken ve odağınızı kaybederken buluyorsanız, çalışma zamanınızı o saat için planlamamaya çalışın. Ya da öğle yemeğini atlamanın kafanı karıştırdığını fark edersen, doğru zamanda yemek yediğinden emin olabilirsiniz!..

Ekran başındaki dikkat dağıtıcı şeyleri de sınırlamaya çalışın veya kendinize bir mola verin, ancak dikkatinizi dağıtacak anlarınız için cep telefonunuzdan ya da bir şekilde zamanlayıcılar kullanarak kendinize, kendinizin en öğrenmeye açık olduğunuz zamanı belirleyerek yapılması gerekene kendinizi hazırlayın.

Böylesi bir ihtiyaç, ancak düzenli olarak yer verilen içeriklerin takibinin yapıldığı bir denetleme çizelgesiyle sağlanacaktır. Haftalık bir kontrol listesi, okuldayken zamanınızı daha iyi yönetmenize de yardımcı olabilir. İşte nasıl çalışabilir: Her haftanın başında, o hafta için yaklaşan ödevleri ve projeleri yazın. Hatta konuya göre bunları renkle kodlamak isteyebilirsiniz. Bu kontrol(liste) öğelerini programınıza girebilirsiniz. Kontrol listesine geri dönerek, hiçbir öğenin unutulmadığından veya gözden kaçırılmadığından emin olacaksınız.



# ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



## Zaman Yönetiminde Daha İyi Olun

Hazırlayacağınız eşsiz bir zaman yönetimiyle, ertelediğiniz bazı sorumluluklarınızdan kaynaklı yoğunluklu olarak omuzlarınızda hissedeceğiniz yüklerin hafiflemesi mümkün olacaktır. Ayrıca bu durumun, orta ve uzun edimde dolaylı başka bir etkisi de boş zamanınızı daha eğlenceli hale getirmenizin kolaylaşacak olmasıdır.

Yaşamın doğal akışında tüm bu yapılmış olduğunu varsaydığımız yöntemlerin neticesinde gelecek olduğunuz noktada içiniz rahat olur ve bu huzurla da başka nelerin daha yapılabilineceği konusunda endişelenmeden uzakta, enerjinizi farklı alanlara yönlendirebilirsiniz!

Bir öğrenci olarak öz disiplinizi, kendilik denetiminizi artırmak için zaman yönetimi becerilerinizi geliştirmeye özen gösterin.

Zamanınızı iyi yönetebilmenin belki de en önemli adımlarından biri, ilk başta zamanınızı ne için kullandığınızı bilmektir. Hedefler belirleyerek ve neye ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyerek, kendinizi, daha verimli bir yolda tutmanıza yardımcı olabilirsiniz.

Hedefler belirlemek için zamanınızı neye harcadığınıza bir bakın. Örneğin, bir iPhone'da "Ekran Süresi" uygulamasını kullanıyorsanız, telefonunuzu kullanarak ne kadar zaman harcadığınızı ve nasıl harcadığınızı öğrenebilirsiniz. Sosyal medya uygulamalarında günde 5 saat harcadığınızı fark ederseniz, bunun yerine 2'ye düşürmek için bir hedef belirlemek isteyebilirsiniz. Böylece günün 3 saatini diğer aktivitelere ayırmış olursunuz.



# ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



## Becerebiliyorsanız; Olumluda Kalın!

Zaman zaman bazı şeylerin ellerinizden kaydığını hissediyorsanız, umudunuzu kaybetmeyin! Hareketlerinizin kontrolünü kaybettiğinizi düşünüyorsanız ve kendinizi, tekrar dikkat dağıtıcı şeylere kapılırken buluyorsanız, cesaretinizi kırmak yerine not alın ve bir daha bunun tekrar edip olmasına izin vermemek için kendinize meydan okuyun. Olumlu düşünün ve hatalarınızı lehinize kullanın!

Olumlu bir zihin düzeyinde kalıp olumlu bir tutum geliştirerek bir öğrenci olarak başarınız için uzun bir yol kat ettirecek durumları siz, kendiniz belirleyin ve bunu siz tercih edin!

## Destek Alın

Bu aşamada tercihte bulunacağımız dikkat dağınıklığını durdurmanın harika bir yolu da; tüm odak noktasının ödevleri yapmak veya okumaları/dersleri gözden geçirmek olduğu bir çalışma grubuna başlamak veya bunlara katılmaktır. Ayrıca, dikkatinizi dağıtmamaları için aile üyelerinize, arkadaşlarınıza ve ev arkadaşlarınıza ne zaman çalışacağınızı bildirebilirsiniz/ bildirmelisiniz de!..

Son olarak; elinizdeki teknolojik alet-edevatı kendinizi desteklemek için kullanın. Telefonunuzda son tarihler ve hatırlatıcılar içeren takvimler oluşturabilirsiniz. Ayrıca ders çalışmanız gereken zamanlarda sosyal medyada çok fazla vakit geçirmemek için belirli telefon uygulamaları için ekran başında kalma süresi sınırlamaları belirleyebilirsiniz.





# ÖĞRENCİLER İÇİN ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



## Son olarak..

Öz disiplininizi iyi bir şekilde kontrol ettiğinizde, kendinizi kontrol etme hissiyle karşılaşacak, daha yüksek hedefler ve başarı oranları elde edeceksiniz, bağımlılıkların ve ertelemeğin üstesinden gelerek yeni hedefleriniz için daha fazla güdülenmiş hissedecek ve kuvvetle muhtemel başarılarınızdan daha çok tatmin ve yüksek bir memnuniyet duyacaksınız! Bunun için kayıtlı olunan okullarınızda arkadaşlar edinin, ancak ne zaman sosyalleşme ve ne zaman ders çalışma zamanının geldiğini de bilin. Telefonunuzu veya diğer dikkat dağıtıcı şeyleri amaca dönük kullanın, takviminizi güncellemeyi unutmayın, son teslim tarihlerini gözünüzden ayırmayın, hayat kurtarıcı olabilir! Mümkünse okunaklı, kapsamlı iyi notlar alın.. Çalıştığınız yeri iyi belirleyin; ciddi bir komuta merkezinden beklenecek hareket kabiliyetini sunar nitelikte olduğundan emin olun!.

Öz disiplini öğrenmek, herkes için doğal olmasa da, öğrenci olarak başarınızı artırmak için geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir beceridir. Tek ihtiyacınız olan olumlu bir tutum, güçlü ve zayıf yönlerinizi iyi anlamak ve bağlı kalacağınız net bir plan. Sadece rehberimizi ve ipuçlarımızı takip edin ve kısa sürede öz disiplinli bir öğrenci olma yolunda olacaksınız!