

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

•Öz disiplin kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

Öz disiplin;

*Kişinin kendi kendini örgütlemesi

*Öz kontrolünü sağlaması

*Sorumluluklarını yerine getirmesi ve

*Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürbilmesini ifade eder.



Öz disiplin ve iç motivasyon gücünü hayatımıza nasıl katabiliriz?

1. Hedef Belirleme

Kişinin ne istediğini açık bir şekilde belirtmesi

2. Modelleme

Kişinin kendisine örnek alacağı bireylerin olması

3. Eyleme Teşvik Eden Duygular

Kişi her eylem aşamasını başardıkça oluşan motivasyon ile bir sonraki eylemler için kendini istekli hissederek güdülenmesini artırır

5. Planlama

Kişinin ulaşacağı hedefler için yapacakları için ayrıntılı bir taslak oluşturması

6. Bilgi ve Beceri

Kişi oluşturduğu plan doğrultusunda gerekli bilgi ve becerilerle başarıya ulaşmasını kolaylaştırır.

7. Azim ve Dayanıklılık

Tüm zorluklara rağmen vazgeçilmemesi ve başarılı olunacağına inanılmasıdır.

Öneriler

Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha sade bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir.

Açken konsantre olmakta zorlanırsınız ve beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Bu nedenle düzenli olarak bir şeyler atıştırmaya dikkat edin.

Öz disiplin kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.

Öz disiplin kazanma yolunda ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yol alırsınız. Bu nedenle pişmanlığa ve tereddüde fazla kapılmadan, kendinizi affederek süreci devam ettirmelisiniz.

Aktif hedef belirlediğiniz zaman disiplin kazanırsınız zira hedefinizi net bir biçimde bildiğiniz için ne yapmanız gerektiğini de bilirsiniz. Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.

Egzersiz yapmak damarlarınızdaki kan akışını hızlandırır, hücrelerin daha çok oksijen almasını sağlar.

Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır.

Zaman yönetimi, kendi alanında en bilinen ve en başarılı insanların başarı sırlarından biridir.

Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

ALIŞKANLIKLAR:

ÖZ DİSİPLİNE GİDEN YOL

Günlük hayatımızda yaşamımızı alışkanlıkları-
mızla sürdürürüz.

Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştiril-
mesi de öz disipline bağlıdır. Bir davranışın
uygulanmasında ısrar ettikçe, o artık alışkanlı-
ğa dönüşür.

Davranışların %40'ı alışkanlığa dayalıdır. Öz
disiplin becerisini kontrol etmek için, alışkan-
lıkları kontrol etmek gerekir.



Hayallerinize dikkat edin;
çünkü onlar düşünceye dönüşürler.
Düşüncelerinize dikkat edin;
çünkü onlar davranışa dönüşürler.
Davranışlarınıza dikkat edin;
çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin;
çünkü onlar kaderiniz olur.

Öz disiplin becerisi yük-sek
kişilerin;

daha iyi ilişkiler kurduğu,
daha mutlu, daha az stresli,
fiziksel ve zihinsel olarak
daha sağlıklı ve daha uzun
yaşayan insanlar olduklarını
gösteren çalışmalar vardır .



OKUL BAŞARISINDA ÖZ DİSİPLİN

BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ EKİM 2021

