



**NIK SAR ŞEHİT ÖMER HALİSDEMİR
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
İÇERİK HAZIRLAMA KOMİSYONU**

**ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME
VELİ BROŞÜRÜ**

DİSİPLİN NEDİR?

Disiplin kişiye istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetlemek, sorumluluk almak ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimi sağlamaktır.

DİSİPLİN NE DEĞİLDİR?

**Baskı Değildir
Ceza Değildir
Korku Değildir**

**Serbestliği ararsan
arzularının kölesi
olursun, disiplini
seçersen gerçek
özgürlüğü bulursun.**

DİSİPLİN TÜRLERİ NELERDİR?

Dış Disiplin (Başkalarının koyduğu disiplin ya da dışardan gelen yönlendirme)

İç Disiplin (Kişinin kendi kendine koyduğu disiplin)

ÖZ DİSİPLİN NEDİR ?

Öz disiplin, kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutabilmesi; hedeflerine odaklanabilmesi, hislerini kontrol edebilmesi ve zayıf yönlerini aşabilme becerisidir.

ÖZ DİSİPLİNİN GELİŞMESİNİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

- Vazgeçmek
- Ertelemek
- Bahane bulmak
- Pes etmek
- Teknoloji Bağımlılığı
- Kaygı
- Kararsızlık
- Özgüven Eksikliği
- Amaçsızlık
- Motivasyon Eksikliği

Kendi kendine disiplin, kişisel başarının anahtarıdır.

ÖZ DİSİPLİN OLMAYINCA NE OLUR?

Kendinizi yetersiz, başarısız, mutsuz, ümitsiz ve çaresiz hissedersiniz.
Kendinize olan güveniniz azalır, kararsızlık ve karmaşa yaşayabilirsiniz.
Plansız olduğunuz için zamanınızı yönetemeyebilirsiniz.
Bağımlılıklar (teknoloji, oyun, tütün vb.) ortaya çıkabilir, hedeflerinize ulaşamayabilirsiniz.

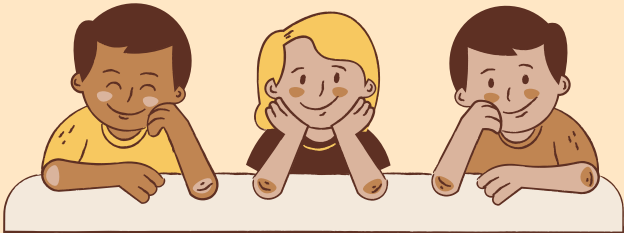


ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ NASIL KAZANDIRILABİLİR ?

- Ev içindeki kuralları çocuğun yaşına, kişilik yapısına ve özel durumlara göre çocukla birlikte belirleyin.
- Çocuğa kuralların nedenini izah edin. Beklenen davranışları açıklayın.
- Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin.
- Çocuktan beklenen istendik davranışları ve çabasını takdir ederek pekiştirin.
- Tüm isteklerinin her zaman olamayacağını öğrenmelerini sağlayın.
- Kendi çözümünü bulması için fırsat verin.



Model olun.



ÖZ DİSİPLİNİNİZİ NASIL GELİŞTİRİRSİNİZ ?

- Hedeflerinizi belirleyip yapmanız gerekenlerden başlayın.
- Zamanınızı planlayın.
- Kararlı ve istekli olun.
- Kendinizin zayıf ve güçlü yanlarını tanıyın.
- Sorumluluk bilinci geliştirin.
- Sonuca odaklanın.
- Düzenli ve sağlıklı beslenin.
- Uyku düzeni oluşturun.
- Olumlu düşünün.
- Başarılarınızı kutlayın./Kendinizi ödüllendirin.



ÖZ DİSİPLİNLİ OLMANIN FAYDALARI NELERDİR?



- Öz disiplin becerisi yüksek 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.
- Bu beceriye sahip olanlar okulda ve iş yaşamında daha başarılı olurlar.



**KAZANANLAR
HİÇ HATA YAPMAYANLAR DEĞİL
ASLA VAZGEÇMEYENLERDİR.**