

Öz Disiplin Geliştirme

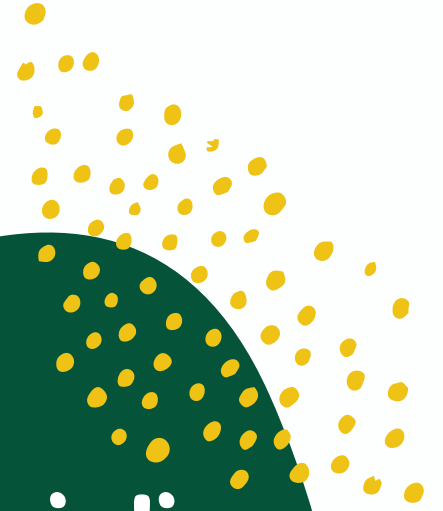
ebeveyn sunumu





Öz-disiplin,

- kişinin hedefine ulaşmak için iradesini kullanma becerisi ve arzu ettiği standartları sürdürme yeteneğidir.



Class Rules and Objectives

Add instructions or guidelines here



01

Öz-disiplin sahibi olmak uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek adına güçlü dürtüleri ertelemek için bilinçli bir çaba göstermek ve anlık hazlardan vazgeçmekle karakterize edilir

03

Öz-disiplin kişinin duygu ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini (duygularını ifade etmesine izin verip duygularını tanımaya fırsat verilecek ortamlar)

02

davranışlarını nasıl planlayacağını bilmesi, diğerlerinin emrettiği şeyleri yapmaktan ziyade sağlıklı karar alma yeteneğine sahip olmasıdır (Duckworth, 2009). Özdisiplin bünyesinde irade, öz-kontrol, sorumluluk, öz-düzenleme, koyulan hedefler üzerinde kararlılıkla ilerlemek gibi süreçleri barındırmaktadır

04

Özetle, öz-disiplin insan yaşamını pek çok yönden etkilemektedir. Bu sebeple öz-disiplinin edinilmesi sık sık teşvik edilmektedir (Uziel ve Baumeister, 2017). Hükümetler vatandaşlarının, okullar öğrencilerinin ve aileler çocuklarının öz-disiplin becerileri edinmesi için çaba göstermektedir

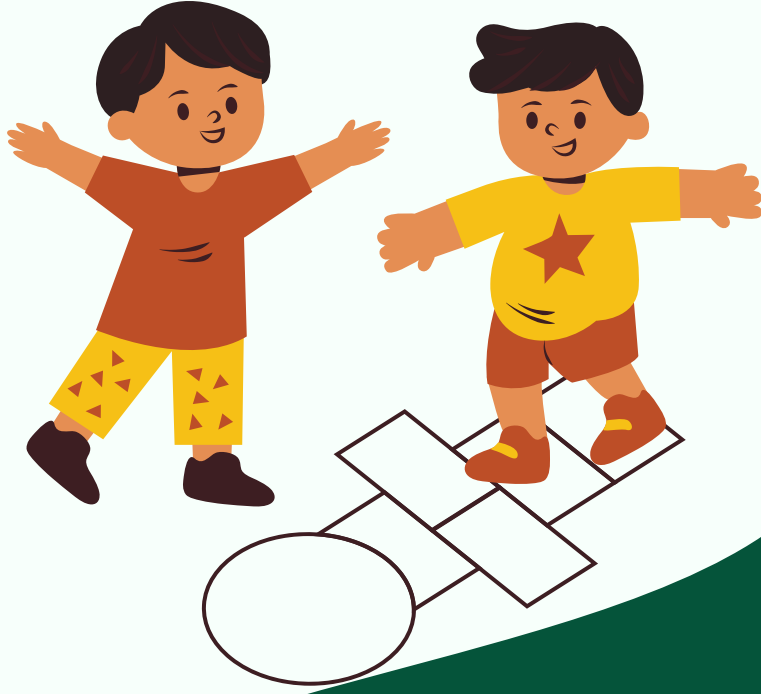


• Öz-disiplin kişinin kısa süre içinde cezbedici gelen alternatiflere rağmen eylemlerini uzun soluklu hedefleri doğrultusunda yönlendirmesi iken azim kişinin yıllar hatta on yıllar boyunca zorlu ve üst düzey hedeflere sahip olması ve hedefleri doğrultusunda özenle çalışmasıdır

• Başarının bilişsel olmayan bileşenlerinden biri olan azim, IQ'dan çok daha önemli olabilmektedir



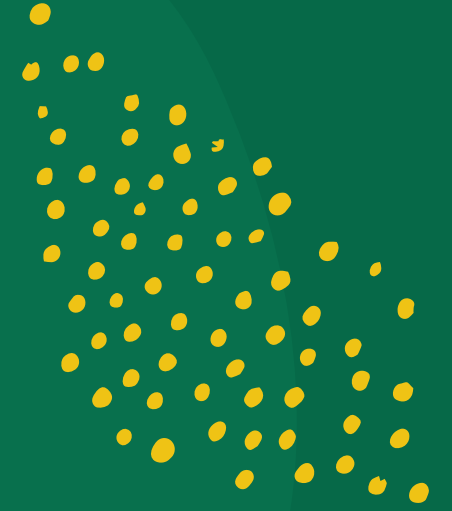
·Öz-disiplin Kişinin kısa süre içinde cezbedici gelen alternatiflere rağmen eylemlerini uzun soluklu hedefleri doğrultusunda yönlendirmesi iken azim Kişinin yıllar hatta on yıllar boyunca zorlu ve üst düzey hedeflere sahip olması ve hedefleri doğrultusunda özenle çalışmasıdır



• Uzun soluklu ve üstün bir hedefe sahip olmak ve bu hedefler doğrultusunda yol almak için çabalamak, anlık hazlardan ve cezbedicilerden vazgeçmek öz-kontrolün, özdisiplinin ve azmin temel karakteristiğidir



Öz-disiplininizi geliştirmek için mücadele içinde olmak, bir güçsüzlük ya da Karakter Kusuru değildir.



Öz-disiplin iki kısımdan oluşur:

-
-

yapmak istemediğiniz şeyleri kendinize yaptırmanız
kendinizi yapmak istediğiniz şeyi yapmaktan alıkoymanız.

örneğin: kilo vermek istiyorsunuz

(1) spor salonuna gitmeye devam etmek

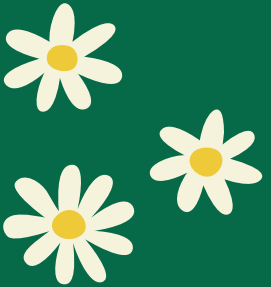
(2) canınızın çok çektiği tatluyu yememek

Bu her iki kısım da birer beceridir, ne daha fazlası ne de daha azıdır.

Öz-disiplin bir beceri olduğu için herkes tarafından öğrenilebilir!



Öz-disiplini Öğrenmek için 10 Adım



01

Bunun sizin suçunuz olmadığını fark edin. Güçsüz ya da kusurlu değilsiniz, kendinizi suçlamayı bırakın.

02

Bunu çözülmesi gereken basit bir problemden fazlasıymış gibi görmeyin. Bu, kendinize öğretmek zorunda olduğunuz basit bir beceridir.

03

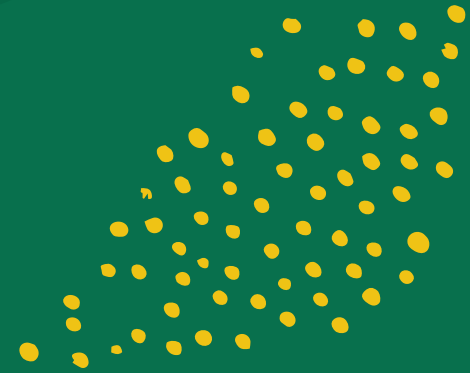
Mücadele ettiğiniz belirgin bir problemi seçin. Merve aşırı tatlı yeme problemini seçti.

04

Çok belirgin olan bir hedef belirleyin.
“Birden fazla dilim tatlı yemeyeceğim.”

05

Günlük kendinizi izleme kağıdı oluşturun



06

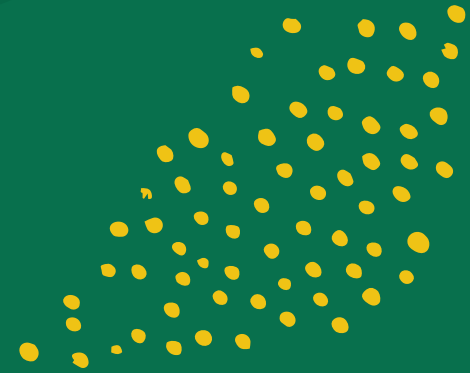
Birine hedefinizi söyleyin. Bir eşe, arkadaşaya ya da terapistinize. Hedefi paylaşmak onu daha gerçek hissettirir.

07

Başardığınız her anı izleme kağıdınıza işaretleyin ve kendinizle gurur duyun.

08

Başarısızlığın her öğrenme sürecinin içinde olduğunu kabul edin. Başarısız olmak sorun değildir. Önemli olan becerilerinizi geliştirmek için denemeye devam etmektir

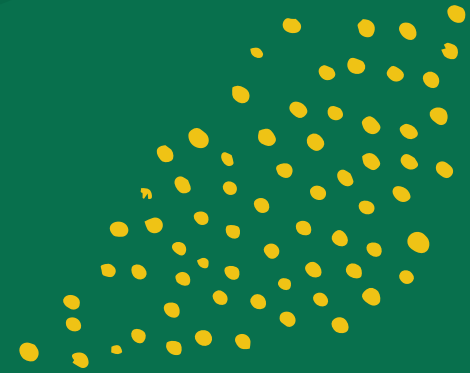


09

Başarısız olduğunuzda, izleme kağıdınıza yazmak için kendinizi sorumlu tutun. Neden başarısız olduğunuzu, şefkatle, keşfedin. Bir sonraki sefere farklı olarak ne yapabilirsiniz? Buna odaklanın ve kendinizi suçlamaktan ve güçsüz hissetmekten vazgeçin.

10

Öncelikle bir problemi ele alın. Bu problem üzerinde çalışın ve başarılı olun! Merve tatlılarla ilgili olan problemini çözmeden önce diğerleri ile çalışmaya başlamayacak



KENDİ ÖZ DİSİPLİNİMİZİ OLUŞTURMAK İÇİN...

01

Dürüst olmak

02

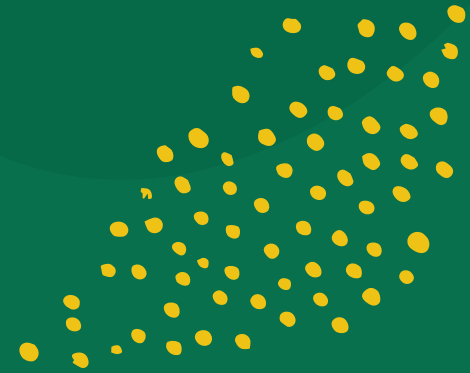
Başladığı işi zamanında bitirmek

03

Verdiği Sözde Durmak

04

Amacına ulaşmak için zorluklara dayanmak



KENDİ ÖZ DİSİPLİNİMİZİ OLUŞTURMAK İÇİN...

05

Çalışma planımıza/sorumluluklarımıza sadık kalmak

06

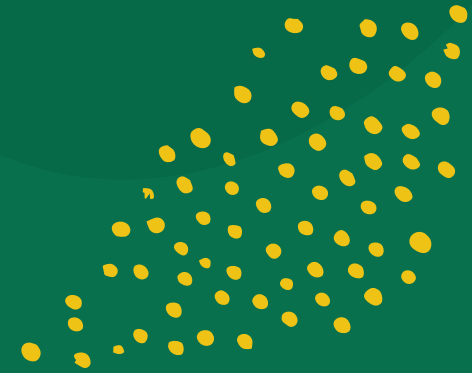
Zaman planı yapmak, Geç Kalmamak...

07

Yatma ve kalkma saatlerimizi belirlemek

08

Yatma ve kalkma saatlerimizi belirlemek.



Öz Disiplinli bir birey olabilmek, Öz Disiplini Güçlü Bireyler yetiştirmek için:

Add instructions or guidelines here

01

Ne istediğine karar ver...

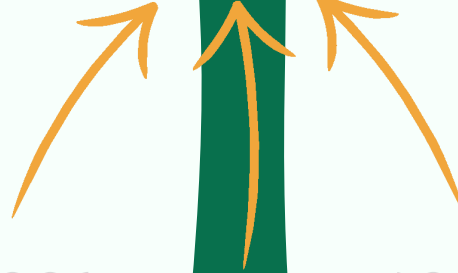
Hedeflerin için yapılması
gereklerini listele...



02

Listelediklerini plana çevir...

Yaptığın planı hayatına uygula...

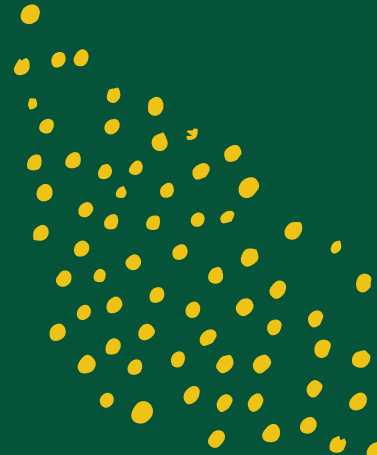


Öz Disiplinin Engelleri..



erteleme

vazgeçme



HAYDI DENEYELİM



Ne yapmak
istiyorsun?



Bunun için neler yapmak
gerekir?



Bunları ne zaman ve
nasıl yapacaksın?



Hayatına uyarla, sürekli
hale getir?