





Öz Disiplini Geliştirme Yolları

- Olumlu düşünün.** Olumlu düşünme ile kendinize, çevrenizdeki insanlara ve yaşamınıza karşı olumlu bir tutum geliştirmeyi sağlayın.
- Affedin.** Öfke, pişmanlık ve suçluluk için harcadığımız enerji, sevgi ve affetmek için harcadığımız enerjiden çok fazladır. Affetmek, kişinin kendisiyle barışık olması demektir. Bu barışıklık hali, kendi hayatınızın kontrolünde sizin olduğunuzu gösterir.
- Sağlıklı beslenin.** Düzenli, yeterli ve dengeli beslenin. Sağlıklı beslenen bireyler daha mutlu ve daha başarılıdır.
- Uykunuzu alın.** Beynimizin ve bedenimizin sağlığı için hayati bir önkoşuldur. Yetersiz uyku, ruh halimizi, odaklanma yeteneğimizi, kararlarımızı ve genel sağlığımızı etkiler.
- Egzersiz yapın.** Egzersiz, odaklanma yeteneğimizi artırır ve daha disiplinli bir yaşam sürmemize sağlar. Stresi azaltır, bağışıklık sistemini güçlendirir.

Ailelere Öneriler

- Çocuğunuzu tanıyın.
- Çocuğunuzla güvene dayalı bir ilişki kurun.
- Çocuğunuzu koşulsuz sevdiğinizi ona hissettirin.
- Çocuğunuza seçim şansı verin. Yaptığı seçimlerin sorumluluğunu ona verin.
- Amacı belirli olan kurallarınız ve sınırlarınız olsun. Çocuğunuz sınırları içinde özerk bir yaşam sürsün.
- Tutarlı ve kararlı olun.
- Ona model olun.
- Olumlu motive edin.
- Yapabileceği işleri onun yerine yapmayın.
- Sorumluluk verin.

BİZE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?

	0 312 341 69 06
	yeniram.meb.k12.tr
	yenimahalleram
	yenimahalleram



YENİMAHALLE REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

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.

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.



Öz disiplin varsa her şeyi başarmak mümkündür.

Öz Disiplininizi Nasıl Oluşturabilirsiniz?

Tüm başarılı insanların ortak özelliklerinden biri öz disiplindir. Düşüncelerinizi, duygularınızı, davranışlarınızı ve alışkanlıklarınızı kontrol altında tutabilmelisiniz.

Davranışlarınızı kontrol altında tutabiliyorsanız temel olarak öz disiplininizi oluşturmuşsunuz demektir. Çünkü davranışımızın % 40'ı alışkanlığa dayalıdır. Öz disiplin yeteneğinizi kontrol etmek istiyorsanız, alışkanlıklarınızı kontrol etmek zorundasınız.

Disiplin, yeteneği beceriye dönüştüren şekillendirici bir alettir.



Öz Disiplini Geliştirme Yolları

- Hedef belirleyin.** Hedefiniz açık ve iyi tanımlanmış olmalıdır. Hedefiniz ölçülebilir ve ulaşılabilir olmalıdır. Hedefiniz bir bitiş tarihi olmalıdır.
- Kişisel olarak organize olun.** Öz disiplinli olmak ve hedeflerimize ulaşmak için günlük yaşamınızı ve hayatınızı organize etmelisiniz. Dağınık ve plansız bir yaşam disiplinli olmamızı engeller.
- Zamanınızı yönetin.** Bir gün içerisinde harcanan zamanı organize edin ve planlayın. Önceliklerinizin, önemlilerinizin, sorumluluklarınız, amaçlarınız ve sosyal yaşamınız vb. içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek şekilde planlayın.
- Vazgeçmeyin, ısrar edin.** Öz disiplin, ısrar etmedikçe ve istikrarlı bir şekilde sürdürülemedikçe kazanılamaz. Başarılı insanların en önemli özelliği amaçtan dönmek, vazgeçmemek ve ısrar etmektir.