



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

**FUAT PAŞA
ORTAOKULU**



Öz disiplin nedir?

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 sağlamak için:

- 1- Hedef belirlenmelidir. Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum?
- 2- Hedefe ulaştıracak davranış alışkanlıkları belirlenmelidir. Hedefime ulaşmak için neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?
- 3- Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması. Ne kadar sürede hangi noktaya ulaşacağım?
- 4- Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir. Ödülüm ne? Neye ulaşacağım? Ulaşıncaya neler hissedeceğim?
- 5- Hedefe giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edilmelidir.



Öz-disiplini öğrenmek için;

*Öz-disiplininizi geliştirme ile mücadele içinde olma bir güçsüzlük ya da karakter kusuru değildir.

*Öz-disiplin iki kısımdan oluşur: yapmak istemediğiniz şeyleri kendinize yaptırmanız ve kendinizi yapmak istediğiniz şeyi yapmaktan alıkoymanız.

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

*Öz-disiplin bir beceri olduğu için herkes tarafından öğrenilebilir!

*En iyi durum senaryosunda, bu becerileri ebeveynlerimiz bizi çocukluğumuz süresince disipline ederken onlardan öğreniriz.

*Eğer çocuklukta öz-disiplinin iki becerisini özümsememişseniz, bunları kendinize bir yetişkin olarak öğretebilirsiniz.

**Ravza Işılay SARIALTIN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

