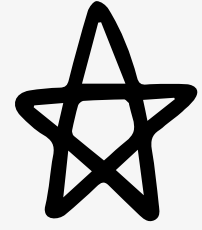
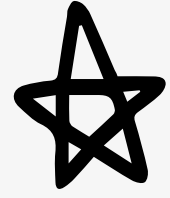


Ortakul



Özdisiplin/Otokontrol Geliştirme

Duyguları tanıma ve anlama





Öz Disiplin/Otokontrol;
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 DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ OLAN BİREYLER

- Kendilerine ve başkalarına karşı saygılıdırlar.
- Kendi kararlarını kendileri verebilirler.
- ✓ • Sorumluluk üstlenirler. *
- Duygularını ifade edebilirler.
- Kendi problemlerini kendileri çözebilirler.
- Günlük hayatı kontrol edebilmeyi sağlar .
- Kişi için tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.

Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler kendi düşüncelerini kontrol ederler ve zihinlerinin patronu olurlar.

Çevremizde bizi yaptığımız planlardan alıkoyacak, sorumluluklarımızı engelleyecek bir sürü uyarıcı mevcuttur.



Öz disiplin/Otokontrol becerisi yüksek bireyler düşüncelerini daha iyi kontrol edebildikleri için bu tarz anlık istekleri göz ardı edebilir ve mevcut planını uygulamaya devam edebilirler.

Sınavda yüksek puan hedefi olan ve bunun için çalışan bir öğrenci için sevdiği grubun konseri, tv dizileri çalışma planını aksatan etkenlerdir.

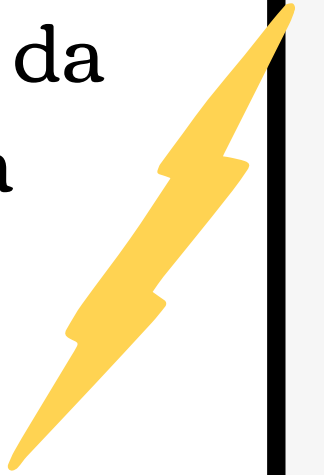


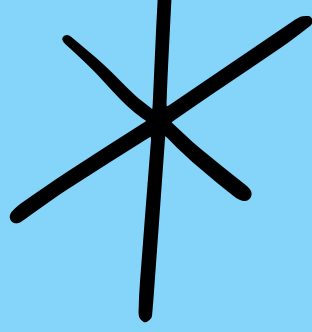
Öz disiplin/Otokontrol becerisi olan bireyler alışkanlıklarını kendileri için birer motivasyon kaynağına çevirebilir. Önemli olan bunun farkında olmak ve gerektiği şekilde davranmaktır.



Öz disiplin/otokontrol nedir, sorusundaki bir başka gizli cevap da doğru alışkanlıklara sahip olmaktır, diyebiliriz. Günlük hayatımızda farkında olmasak da yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır.

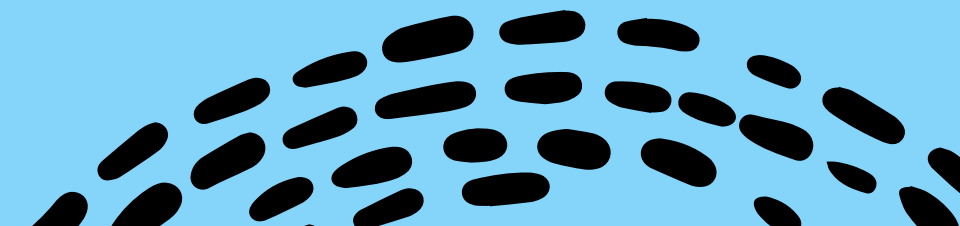
Alışkanlıkların oluşması zaman aldığı gibi, yanlış alışkanlıklarımızın terk edilmesi de zaman alacaktır.





Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler dış etkenlerin negatif etkilerinden etkilenmezler.

Bu beceri kişisel ve ruhsal gelişimi pozitif yönde destekler. Bu nedenle dışarıdan gelen olumsuz durumlarda pes etmek yerine planını revize edip hedefi doğrultusunda devam ederler.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Kendinizi Tanıyın

Hedef Belirleyin

Düzenli ve Tertipli
Olun

Zamanınızı
Planlayın

Pes Etmeyin Israrcı
Olun



Düzenli ve Sağlıklı
Beslenin

Uyku Düzeninize
Dikkat Edin

Sükretmeyi Bilin

Kendinizi ve
Çevrenizdekileri
Bağışlayın

Kendinizi
Ödüllendirin



➤ Kendinizi Tanıyın: ➤

Öz disiplin/Otokontrol becerisi geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. **Yeteneklerinin** ve ilgilerinin farkında olmasıdır.

Neleri iyi yapıp neleri iyi yapamadığınızı bilmek hedef belirlerken, planlama yaparken göz önünde bulundurmanız gereken en önemli faktördür. *



➤ Kendinizi Tanıyın: ➤

Kendini yeterince tanımayan bireyler kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan hedefler seçebilir sonucunda başarısızlığa uğrayabilir. Ayrıca kendini tanımak sadece yetenek ve ilgiyle ilgili değildir. Kişinin kendini tam anlamıyla tanınması ile ilgilidir. Sağlık durumu, günlük rutini, alışkanlıkları, uyku düzeni, motivasyon kaynakları gibi pek çok değişken açısından kişinin kendisini tanınması

Öz disiplin/Otokontrol becerisi gelişiminde önemlidir.



Hedef Belirleyin:

Gerçekçi bir hedefinizin olması başarılı olmanın birinci adımıdır diyebiliriz. Öz disiplinin/otokontrolün motoru hedeflerdir. **Aktif hedef belirlemek** ile pasif hedef belirlemek arasındaki farkı anlamamız gerekir.

Pasif hedef belirlediğinizde o hedef sadece zihninizde yer alır. Detaylı olmadıkları için pasif olarak adlandırılırlar. *



Hedef Belirleyin:

Aktif hedef ise farklıdır. Tüm detayları not almıŝsınız, bu hedefi gerçekleŝtirmek için neler yapmanız gerektiğini somut bir şekilde ğrenmiŝsiniz demektir.

Aktif hedef spesifik ve ölçülebilir. Uzun vadeli planlar aktif şekilde hazırlanır ve her gün bu hedefi gerçekleŝtirmek için az ya da çok bir çaba sarf edilir. Aktif hedef belirleme bize öz disiplin aŝılar. Çünkü bize yön verir. Ayrıca, belirli bir günde yapılması gerekenleri görerek dikkat dağınıklığından kaçınmamıza yardımcı olur.



➤ Düzenli ve Tertipli Olun: ➤

Kişisel olarak kendinizi organize edin. Organize olmuş bir yaşam, disiplinli bir yaşamdır. Düzen ve intizam disiplinin en önemli etkilerinden biridir. Düzgün giyinmek, odamızı temiz ve eşyaları düzgün tutmak. Hatta en görünmeyen noktada bile düzgün eşyaları düzgünce yerleştirmek; hepsi organizasyon yeteneğimize bağlıdır.



➤ Düzenli ve Tertipli Olun:

Aynı zamanda düzenli ve tertipli olduğunda dikkat dağıtıcı etkenleri minimuma indirmiş olursunuz.

Hayatınız daha organize olduğunda daha çok disiplinli olursunuz. Evdeki çekmece organizasyonundan tutun da evdeki diğer işlere, oradan iş yerine kadar hayatın her alanında sizi başarıya götürecektir işlerde sabretmeyi ve prensipli olmayı öğretecektir.



Zamanınızı Planlayın:

Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar. Öz disiplin kabiliyetimiz büyük ölçüde zamanımızı etkin bir şekilde yönetme kabiliyetimizden kaynaklanmaktadır. Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı doğru yönetenler, bu zamanı kendi lehine kullanan insanlar diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar.



➤ Pes Etmeyin, Israrcı Olun: ➤

Başarısızlıklar karşısında pes etmeyin, hatalarınızı tespit edin ve onlardan ders çıkarın. Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

Pes etme huyundan vazgeçmek için de bir şeyi neden istediğinizi açıkça bilmeniz gerekir. Gerekçeleriniz yeterince güçlü ve inandırıcı değilse, çabucak vazgeçmek maalesef mümkün olabilir. Vazgeçmek, iddianıza kendinizin bile inanmadığınız anlamına gelebilir. Hatta vazgeçtiğinize göre, lüzumsuz hedeflerle uğraşıyorsunuz demektir.



➤ Düzenli ve Sağlıklı Beslenin: ➤

Açken konsantre olmakta zorlanırsınız, beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Kan şekeriniz düşer. Bu durum sizin daha gergin, karamsar ve verimsiz olmanıza sebep olur. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız. Bu nedenle düzenli ve sağlıklı beslenmenin ~~öz~~ disiplin becerisi üzerinde olumlu etkisi vardır.



Uyku Düzeninize Dikkat Edin:

Uyku ve öz disiplin/otokontrol birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Konsantre olup verimli bir şekilde çalışabilmek için yeterli ve kaliteli uyumak büyük önem arz eder. Yeterli uyunmadığında bu ruh durumuna, odaklanmaya, yargı yeteneğine, beslenmeye ve genel sağlığa olumsuz etki eder. Uyku neden bu kadar önemlidir?

Daha disiplinli olmanın yanında, uyku hafızayı güçlendirmekte, vücuttaki iltihap ve ağrıları azaltmakta, stresi azaltmakta, yaratıcılığı arttırmakta, dikkat ve konsantrasyonu yükseltmekte ve depresyondan uzak durmayı sağlayarak öz disiplini desteklemektedir.



Şükretmeyi Bilin:

Minnettar olduğunuz şeylerin farkında olmak zihinsel ve duygusal sağlığını olumlu yönde etkiler. Yoksunluk hissinden uzaklaşmanızı sağlar.

Şükretme duygusu olmadığında zihinsel kapasitenizin çoğunu sahip olamadığınız şeylerle ilgili endişelenmeye, sahip olduklarınızı ise unutmaya harcamış oluyorsunuz. Oysa ihtiyaçlarınızı fırsata çevirerek daha da disiplinli olmaya ve hedeflerinize ulaşmaya odaklanmak önemli bir adımdır.



Bağışlayın:

Kendinizi affedin, çevrenizdekileri affedin. Pişmanlık ve tereddüt sizi yavaşlatır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin/otokontrol kazanmanıza yardımcı olmayan duygulardır.



➤ Kendinizi Ödüllendirin: ➤





Öz disiplin/otokontrol kazanmak zor bir eylemdir. Bu nedenle kendinizi ödüllendirerek bu eylemi süregelen kılmanız önemlidir. Esasında kendinize esneklik payı vermezseniz pek çok hata yapar, hayal kırıklığına uğrar ve hatta eski alışkanlıklarınıza geri dönebilirsiniz. Bu istemeyeceğiniz bir şeydir. O nedenle öz disiplin/otokontrol kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz

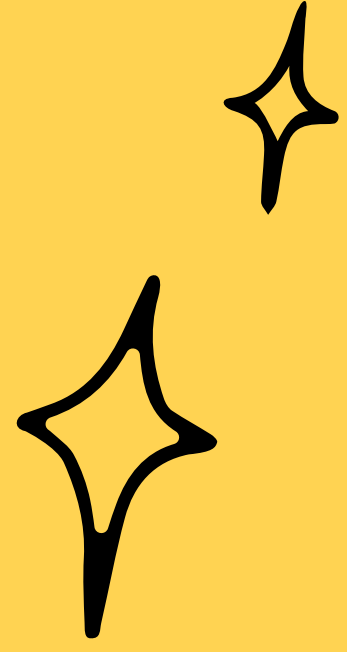


ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Öz disiplin/Otokontrol becerisi geliştirmek bir süreçtir, bu konuda aceleci davranmayın. Öz disiplin/otokontrol bir gecede kazanılmaz. İşe küçük adımlar atarak başlayın. Yukarıda bahsettiğimiz basamakları yavaş yavaş hayatınıza eklemeye çalışın.
- İmrendiğiniz kişilerden ilham alın. Disiplin konusunda kendini kanıtlamış ve sevdiğiniz bilim insanı, politikacı, sanatçıların yaşam hikayeleri ve başarı sırlarını okuyarak kendinize örnek alabilirsiniz.
- Spor yapmak ya da bir müzik aleti çalmak öz disiplin/otokontrol becerisi kazanmakta yardımcı olacaktır. Her iki alan da disiplinli çalışmayı gerektirir. Burada kazanacağınız alışkanlıklar günlük yaşamınızda da uygulayabilirsiniz.

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Örnek olun. Disiplin konusunda çevrenizdekilere, arkadaşlarınıza örnek olun. Bu hem mevcut alışkanlığınızın devamını sağlar hem de dışarıdan gelen olumlu  dönütler motivasyonunuzu artırır. 
- Hedeflerinizi, planlarınızı ertelemeyin, vazgeçmeyin. Öz disiplinin/otokontrolün en büyük düşmanı ertelemek ve vazgeçmektir. 
- Gerektiğinde arkadaşlarınıza 'Hayır!' demeyi bilin. Sizi olumsuz davranışlara  yönlendirecek, sonucunda zararlı çıkacağınız tekliflerden uzak durun. Ancak arkadaşlarınıza, ailenize zaman ayırmayı da ihmal etmeyin.



Katıldığınız için
teşekkürler!

Harika bir gün geçirmeniz dileğiyle.



KATKILARINDAN DOLAYI

• Havza Muzaffer Tahmaz Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
Rehberlik ve Psikolojik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölüm Başkanı

Deniz GÜN'e

Psikolojik Danışman

Esra KURT'a

• Havza Vakıfbank Atatürk Ortaokulu Psikolojik Danışmanı

Özlem EKİCİ KIZILIRMAK'a

• Havza 25 Mayıs Anadolu Lisesi Psikolojik Danışmanı

Veysel ÇETİN'e

TEŞEKKÜR EDERİZ