

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

KARABEKİR İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRETMEN  
BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Bireylerin kendi yaşamlarının sorumluluğunu alarak duygu, düşünce ve davranışlarının kontrolünü sağlayabilme becerisi olarak ifade edilebilir.

Kişinin öz kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesi olarak da ifade edilebilir.

Bir hedefe ulaşmak için çocuğun kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur.

## ÖZ DİSİPLİN BECERİMİZİ ARTIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Güçlü ve zayıf yönlerinizi tanıyın.
- Zamanınızı verimli kullanın.
- Uyku rutininizi oluşturun.
- Hedef belirleyerek ilerleyin.
- Duygularınızın kontrolünü sağlayın.
- Dikkatinizi dağıtan şeylerden uzak durun.
- Duygularınızın kontrolünü sağlayın.
- Sabırlı ve kararlı olun.
- Kötü alışkanlıklardan uzak durun.
- Kendinize inanın.



## ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Duygularını fark edip yönetebilirler.
- Değişimlere kolayca uyum sağlayabilirler.
- Etkili problem çözme becerilerini kullanabilirler.
- Etkili iletişim becerilerini kullanabilirler.
- Hedefler belirleyip hedeflerine ulaşmak için planlama yapabilirler.
- Sorumluluk bilinci gelişmiştir.
- Öğrenme süreçlerinin farkındadırlar.
- Zamanı verimli kullanmaya özen gösterirler.
- Hatalarını kendi gelişimleri için fırsat olarak görüp bunlardan ders çıkarabilirler.
- Tutarlı davranışlar sergileyebilirler.

## ÖĞRENCİLERDE ÖZ DİSİPLİN BİLİNCİ OLUŞTURMAK İÇİN KAZANDIRILMASI GEREKEN BECERİLER

- Sorumluluk Bilinci
- Plan Yapma Becerileri
- Zaman Yönetimi Becerileri
- Sağlıklı Beslenme
- Uyku ve Spor
- Düzeni Oluşturmak
- Dikkat ve Odaklanma Becerileri

## ÖĞRENCİLERİN ÖZ DİSİPLİN BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN;

- Sınıf kurallarını öğrencilerle birlikte oluşturabilirsiniz.
- Sınıf içerisinde öğrencilerinizin başarabileceği sorumluluklar verebilirsiniz.
- Onların başarılarını takdir edebilirsiniz.
- Öğrencilerinizin duygularını, düşüncelerini paylaşabilecekleri güvenli bir sınıf ortamı oluşturabilirsiniz.
- Öğrencilerinizin yaptıkları hatalarda hemen müdahale etmek yerine düzeltmeleri için onlara fırsat verebilirsiniz.



Yararlanılan Kaynaklar  
Ağrı RAM  
Bağcılar RAM  
Samsun RAM