



ÖZDİSİPLİN



Şu cümle size tanıdık geliyor mu? “Keşke iradem ve kendime hakimiyetim daha güçlü olsaydı.” Bu ifadeyi hayatınızda kaç kez kullandınız acaba? Kaç kere bir şeyler yapmaya başladınız ve kısa bir süre sonra bıraktınız? Herkesin tembellik, erteleme, devamını getirememesi vb. gibi üstesinden gelmeyi istediği bazı alışkanlıkları vardır. Bunları yenebilmemiz için iradeye ve öz disipline ihtiyaç duyarız.

Öz disiplin iradenin ortağıdır. Kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için içgüdü, duygu, istek ve davranışlarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki yolda çıkan herhangi bir engelle takılmadan devam edebilmesi demektir.

ÖZ DİSİPLİN İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Planlama yap.
- Önce zor olan işleri bitirmelisin.
- Sağlıklı beslenme ve düzenli uyku çok önemli bunu unutma!
- Zamanı iyi yönet.
- Acele etmemelisin. İşe küçük adımlar atarak başla.
- Sana iyi gelen davranışları alışkanlık haline getir.
- Hayır demeyi öğren.
- Spor yap ya da bir müzik aleti ile ilgilen.

GÜÇLÜ BİR ÖZDİSİPLİNE SAHİP OLMANIN AVANTAJLARI

- Düşüncelerinizi yöneterek zihninizin patronunun siz olduğunu gösterebilirsiniz.
- Alışkanlıklarınızı yönlendirerek konsantrasyonunuzu arttırabilirsiniz.
- Hedeflerinizi ve hayallerinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabilirsiniz.
- Dış etkenlerin sizin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabilirsiniz.
- Kişisel ve ruhsal gelişiminizi destekleyebilirsiniz.
- Günlük hayatınızı kontrol edebilir, istemediğiniz alışkanlıkları ve davranışları bırakabilirsiniz.



ÇOCUKLARA ÖZDİSİPLİN KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Okul içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kurallar çocuğun yaşına, kişilik yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır.
- Çocuğa kuralların nedeni izah edilir.
- Beklenen davranış açıklanır.
- Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verilir.
- Çocuğun beklenen davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası takdir edilerek pekiştirilir.
- Kendi çözümünü bulması için fırsat verilmelidir.
- Hedeflerini belirlemeleri için desteklenmelidir.

