

Öz Disipline Sahip Bireylerde Bulunması Gereken Özellikler

- Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilirler.
- Öğrenmek için gösterdikleri çabalarda her zaman aktif konumdadırlar.
- Belirledikleri hedeflere ulaşmak için sahip oldukları yetenekleri, kabiliyetleri, dezavantajları ve sınırlılıkları bilmektedirler.
- Belirledikleri amaçları göz önünde bulundurarak kendilerini sürekli olarak izlerler ve gösterdikleri gelişimleri daima göz önünde bulundururlar.
- Gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesi ve becerileri gelişmiştir.
- Hayattaki önceliklerini belirleyerek hedeflerine daha iyi odaklanırlar

BAĞLANTILI OLDUĞU KAVRAMLAR

- Öz düzenleme
- İstikrarlı olmak
- İrade sahibi olmak
- Kararlılık
- İç motivasyona sahip olmak
- Azim-istek
- Sabır
- Hedeflerimizin olması
- Planlı-programlı olmak
- İnanç sahibi olmak
- Öz güven
- Cesaret
- Yeterlilik
- Dayanıklılık

Nesih ERDEM
Psikolojik Danışman

Aylin BİROL
Psikolojik Danışman



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Şehit Üsteğmen İbrahim
Abanoz Anadolu Lisesi

ÖZ DİSİPLİN NASIL KAZANILIR?

- *Öz disiplin kazanmak için öncelikle kendi modelimizi çıkarmamız gerekir. Bu sebeple, nasıl olmak istediğimizi belirleyip, belirlediğimiz bu modele uygun davranmayı ve düşünmeyi seçmeliyiz.*
- *Öz disiplin konusunda atılacak en önemli adım haz duygusunu erteleyebilmeyi öğrenmektir. Hazzı erteleyebilmek gerçekten istediğimiz şey uğruna bekleyebilmeyi, ilgili konuda gerçekten kararlı olmayı ve sabır edebilmeyi gerektirir.*
- *Önceliklerimizi belirlemek ve kişisel hedeflerimizle ilgili bir vizyon yaratmaktır gerekir. Sonrasında iç gözümüz sürekli vizyonumuzun üstünde olmalı ve asla istenilenden daha azına razı olunmamalıdır.*

3 – 5 yaş dönemi

Okul öncesi dönem ile birlikte sosyal ilişkiler, kurallar öncelik kazanır. Dikkat süresi artan çocuk için öğrenmek kendi başına motive edici bir süreçtir. Bu dönemde deve-cüce gibi harekete dayalı oyunların yanı sıra hafıza kartları gibi sessiz oyunlarda ilgi çekicidir. Diğer yandan birlikte yemek pişirmek gibi günlük hayata dair etkinlikler hem eğlenceli hem de öğretici deneyimler sağlar. Gelişen yaratıcılıkları sayesinde hayale dayalı oyunlar bu yaş çocukları için ilgi çekicidir. Bu sayede pek çok duyguyu ve olayı canlandırma fırsatı yakalarlar.

5 -7 yaş dönemi

İlkokul yıllarında artık sosyal hayata uyum sağlanmış, okul olgunluğuna ulaşmış olan çocuk için kutu oyunlar daha da önem kazanır. Özellikle kuralları takip edebilmesi, strateji geliştirmesi gereken oyunlar öz disiplin becerilerini geliştirmekte önemli rol oynar. Müzik ve hareket bu dönemde hala eğlenceli ve eğitici alternatif olmaya devam eder.

7 – 12 yaş dönemi

Bireysel sorumluluklarını (ödev, öz bakım vb.) kendi başına alabilir duruma gelen çocuk için arkadaş ilişkileri gittikçe önem kazanmaktadır. Kutu oyunları, kart oyunları, mantık oyunlarının yanı sıra Sudoku gibi bulmacalar da bu yaş dönemindeki alternatifler olabilir. Bu dönemde de, müzik ile ilişki içinde olmak enstrüman çalmak ya da dans etmek öz disiplin becerilerini desteklemeye yardımcı olacaktır.

Ergenlik dönemi

Bu dönemde zamanı planlayabilmeleri, yapmaları gereken işleri önem sırasına göre düzenleyebilmeleri, problem çözme becerilerini kullanabilmeleri beklenmekle birlikte bu beceriler bir anda ortaya çıkmaz. Bu nedenle plan yapmalarına yardımcı olmak, hedef belirlemeleri için yol göstermek (öncelikle ergen için keyifli olan durumlar ile ilgili hedefler belirlemesi) ve o hedefe ulaşmak için izleyeceği basamakları belirlemesine yardımcı olmak gerekebilir. Bunların yanı sıra sosyal olayları tartışmak, müzik, dans ve spor faaliyetlerine dâhil olmak ergen için zenginleştirici deneyimler sunar.

ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN ÖNERİLER

- ✓ Hedef belirlenmelidir: Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum?
- ✓ Hedefe ulaştıracak davranış alışkanlıkları belirlenmelidir: Hedefime ulaşmak için neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?
- ✓ Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması: Ne kadar sürede hangi noktaya ulaşacağım?
- ✓ Model alınacak kişi belirlenmelidir: Hedefime ulaşmak için kimleri örnek alabilirim?
- ✓ Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir. Ödülüm ne? Neye ulaşacağım? Ulaşınca neler hissedeceğim?
- ✓ Hedefe giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edilmelidir.
- ✓ Planlama: Hedefinize ulaşmak için nelere ihtiyacınız olduğunu ve bunun ne kadar zamanınızı alacağını belirleyin