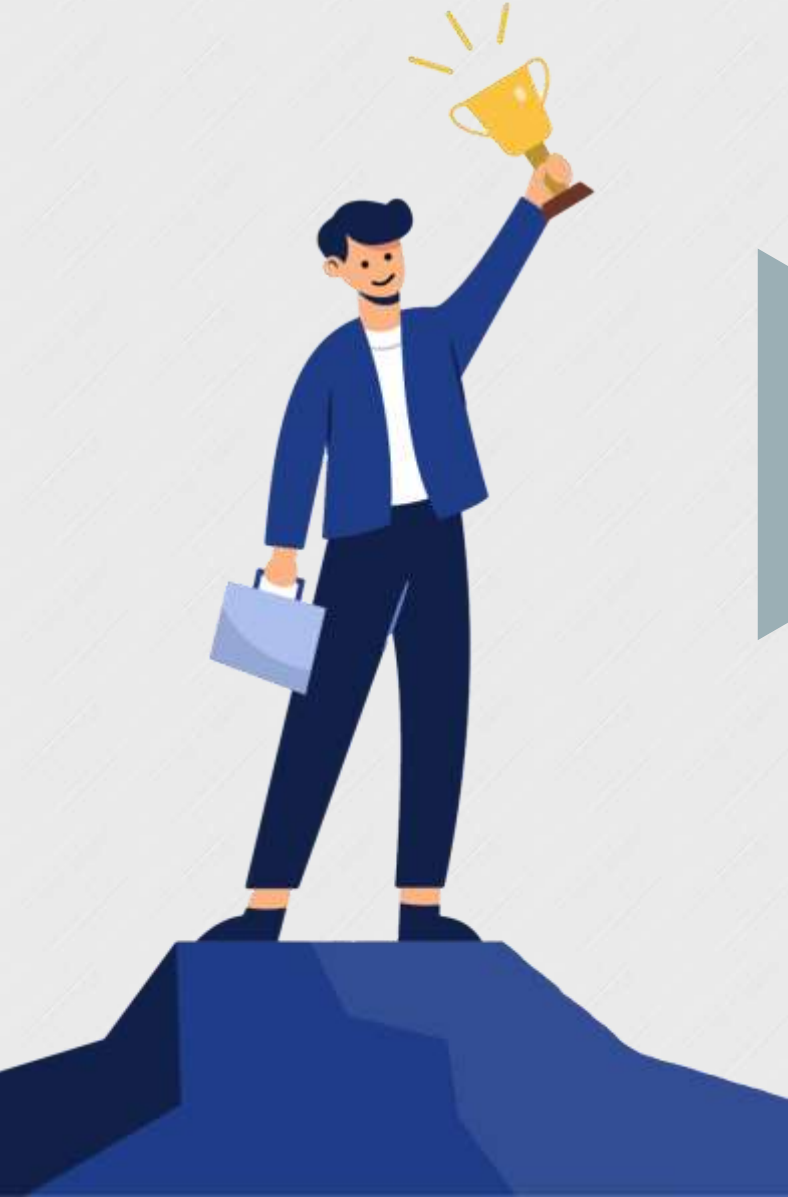




ÖĞRENCİLERE YÖNELİK ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ



**ÖZ DİSİPLİN
DEDİĞİMİZDE
NE
ANLIYORUZ?**



- Duygularımızı, davranışlarımızı ve isteklerimizi kontrol etmek, bize zor gelen sorumluluklarımızı yerine getirmek ve hayatımızı düzene sokmak için ihtiyacımız olan zihinsel güce öz disiplin diyoruz.

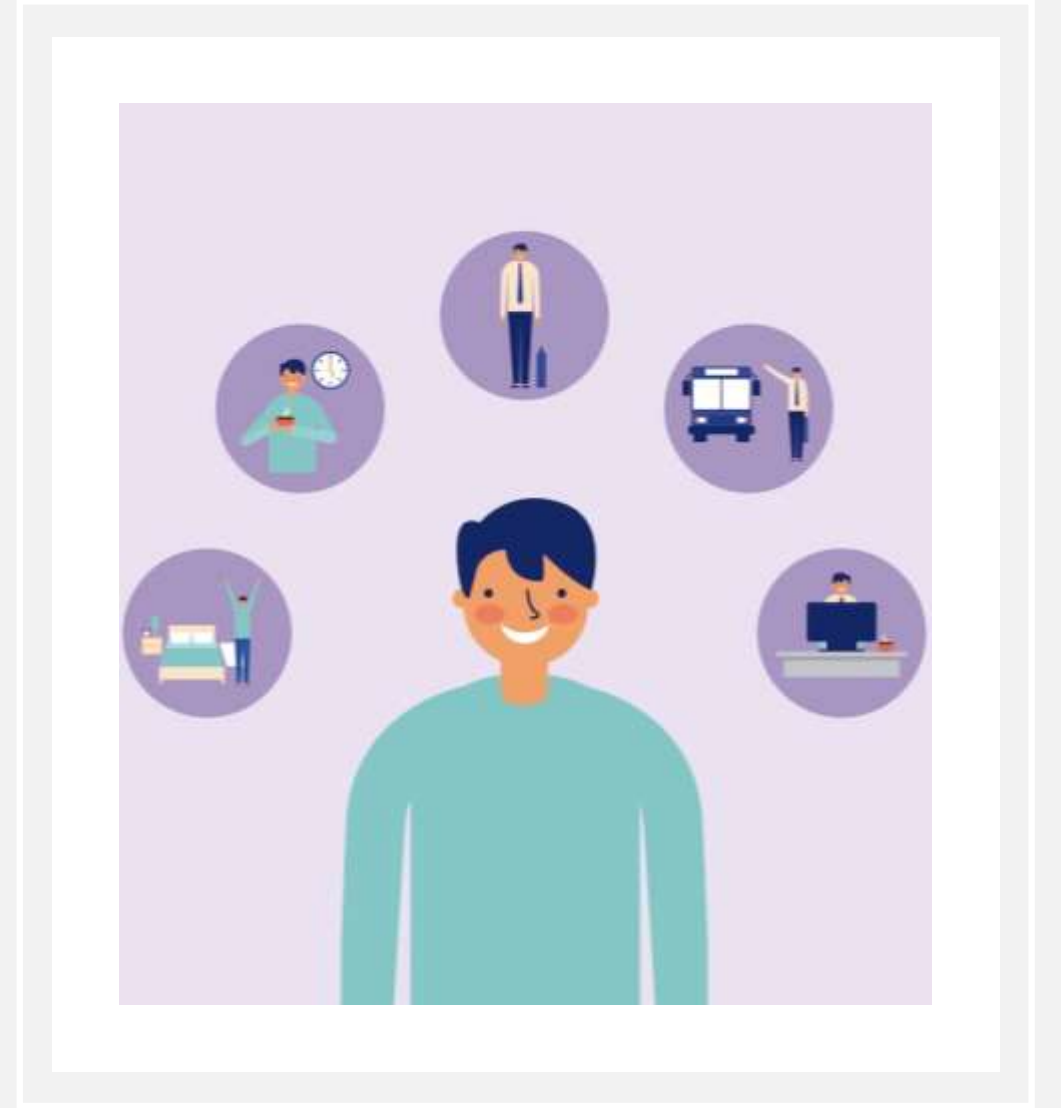
Günümüz insanının en büyük sorunlarından biri işleri ertelemek ve bunun sonucunda da zaman sıkıntısı çekmek. Hepimiz bize verilmiş 24 saat içinde telaşla koşturup duruyoruz. Fakat bu düzensiz koşturmaca, zamanın elimizden hızlıca kayıp gitmesinden başka bir işe yaramıyor. Gün sonunda «koca gün hiçbir şey yapamadan nasıl da bitti!» diye şaşırın, işleri birikmiş, kafası dolu ve bitkin insanlara dönüşüyoruz...



MESELA
SİZİN BİR
GÜNÜNÜZÜ
ELE
ALALIM...



Sabah kalkıyorsunuz, elinizi yüzünüzü yıkayıp hızlıca hazırlanıp, kahvaltınızı yapıyorsunuz. Sonra okul yolunu tutuyorsunuz. Zaten dersler bitip de eve dönene kadar gününüzün büyük bir kısmı geçmiş oluyor. Sonra formanızı çıkarıp ailenizle yemeğe oturuyorsunuz, ödevlerinizi yapıyor, belki biraz televizyon veya bilgisayarla zaman geçiriyor, son olarak çantanızı ertesi güne hazırlayıp uykuya geçiyorsunuz...





Böyle bir tabloda;

LGS/YKS gibi sınavlara hazırlanmak için,

hobilerinize zaman ayırmak için,

sevdiğiniz bir spor dalıyla ilgilenmek için,

arkadaşlarınızla zaman geçirmek için,

kitap okumak için ne yapmanız gerekir?



ÖZ DİSİPLİNİNİZİ
GELİŞTİRMEK

ZAMAN YÖNETİMİNİ
ÖĞRENMEK...

**PEKİ ÖZ
DİSİPLİNİMİZİ
GELİŞTİRMEK
İÇİN NELERE
DİKKAT
ETMELİYİZ?**



1.
KENDİNİZİN
FARKINDA
OLUN

- Kendinizi daha iyi tanırsanız başlayacağınız noktaya daha kolay karar verebilirsiniz.
- Kendinizde sevdiğiniz özellikleri, sevmediğiniz özellikleri düşünün; olumlu ve olumsuz yönlerinizin farkına varın.

2.
HEDEFLERİNİZİ
BELİRLEYİN VE
ZAMAN
KAYBETMEDEN
İŞE KOYULUN.

- Kendinizi doğru tanıdıktan sonra ikinci adıma geçebilirsiniz. Bu aşamada hedef belirlemek devreye girer.
- Kendinize ulaşılabilir düzeyde uzun ve kısa dönemli hedefler belirleyin. Belirlediğiniz hedefleri not edin.



3. KÜÇÜK
ADIMLARLA
BAŞLAYIN.

- Küçük hedefler, büyük hedeflere götürür.
- Küçük hedefler gerçekleştikçe, büyük hedeflere ulaşmak için motivasyon kazanırsınız.

4.
DEVAMLILIĐI
ÖNEMSEYİN.

- Bir Őeyin rutin haline gelmesi için belli bir süre gerekir.
- Rutinler hayatımızı kolaylaştırır ve hedeflerimize ulaşmak adına bize kapı açar.
- Davranışlarımızın rutin haline gelmesi için kendinize zaman verin ve sabırlı olun. Bir süre sonra alışkanlık kazandığınızı ve o alışkanlığı yapmadığınızda boşluğa dştğünüz göreceksiniz.

5. GÜNLÜK PLANLAMA YAPIN.

- Hayatın karmaşasında gün içinde neler yaptığımızı, nelerin üstesinden geldiğimizi gözden geçiririz.
- Bunun için kendinize bir not defteri veya ajanda edinin ve gün içinde yapacaklarınızı oraya not edin.
- Daha sonra da gerçekleştirdiğiniz işlerin üzerini çiziniz.
- Gerçekleştirdiğiniz işleri gördükçe motive olacaksınız.

6. DİKKAT
DAĞITICILARDAN
UZAK DURUN.

- Gün içinde maruz kaldığımız uyarılar dikkatimizi toplamayı zorlaştırır.
- Bunlar telefon, televizyon, tablet gibi teknolojik nesnelerin yanı sıra gürültü ve kalabalık yerler olarak da örneklenebilir.
- Bir süre sonra yorgun hissettiğimizi ve dikkatimizi toplayamadığımızı fark ederiz. Nedeni bellidir...

7. HAYIR DEMEYİ ÖĞRENİN.

- Kendinize öncelik listesi belirlediğinizde çeldiricilere karşı daha net bir duruş sergileyebilirsiniz.
- Bu çeldiriciler; bazen bir arkadaş ortamı, bazen bir oyun, bazen de tv veya tablet olabilir.
- Yapılacaklar listesine bir tik attığınızda kendinize küçük bir motivasyon ödülü verebilirsiniz.

8. TEMEL
İHTİYAÇLARINIZ
I ERTELEMİYİN.

- Hedefinize odaklandığınızda bazı fizyolojik ihtiyaçları gözden kaçırabilirsiniz. Oysaki bunlar karşılanmadan bir sonraki adıma geçmek pek doğru değildir.
- Karnımız aç ve saatlerce uykusuz bir şekilde ders çalıştığımızda verim alamayacağımız aşikardır.

9. İLHAM
GELMESİNİ
BEKLEMİYİN.

- İlham gelmesini beklemeyin, kendi ilhamınızı yaratın.
- Hiçbir zaman durup dururken yapılacak bir iş konusunda size ilham gelmeyecektir.
- Burada yapılacak olan kendinize içsel motivasyon sağlamak; yani bir işi gerçekleştirdiğinizdeki hisse odaklanmak ve o hissin sizi güdülemesine izin vermek olacaktır.

10. VARMAK
İSTEDİĞİNİZ
YERİ
HAYAL EDİN.

- Varmak istediğiniz yeri yani büyük hedefinizi hayal ettiğinizde ne hissettiğinizi düşünün.
- Ve küçük hedeflerin sizi asıl hedefinize ulaştıracağını farkına varın.
- Bunu bir tren yolculuğu gibi düşünün; uğradığınız her durak küçük hedefleriniz, son durak ise büyük hedefiniz olsun. En sonunda bu duraklar sizi asıl gitmek istediğiniz son durağa ulaştıracak.

11. KENDİNİZE
KARŞI
ANLAYIŞLI
OLUN.

- Zorlandığınızda, yorulduğunuzda veya durmak istediğinizde kendinize bu hissettiklerinizin normal olduğunu hatırlatın.
- Ve kendinize küçük molalar alın. Bu molalar; sizi mutlu edecek aktivitelerden oluşsun.

12.
BAŞARILARINIZI
ÖDÜLLENDİRİN.

- Zaman zaman yorulup, zorlanıp ilerlediğiniz bu yolda belirlediğiniz bazı hedefleri gerçekleştirdiğinizi düşündüğünüzde kendinize küçük sürprizler yapabilmek size daha iyi hissettirecektir.
- Hepimiz genellikle küçük başarıları görmezden gelmeye meyilliyiz. Fakat küçük başarıları ödüllendirmek, hedefimize ulaşma konusunda bizi motive eder.



**PEKİ ÖZ
DİSİPLİNİMİZİ
GELİŞTİRMEK
İÇİN NELERE
DİKKAT
ETMELİYİZ?**