

Veli Semineri-Lise

ÖZ DİSİPLİN GELİSTİRME





Öz Disiplin Nedir?

Kişinin, belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumudur. Amaca ilerlerken takıldığı, tutarlı davranış halidir.



Öz Disiplin Geliştirmenin Yolları

Öz disiplini,erken yaşlarda oluşturmak çok daha kolaydır. Öz disiplin, yalnızca okul başarısı için değil kişisel yaşantımızın da önemli bir ihtiyacıdır. Hayatta kurulan düzen ve devamlılık daima başarı ve mutluluğu beraberinde getirmektedir.



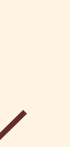


Kendinizi ve Çocuğunuzu Doğru Tanıyın



Nasıl mı?

'Ben Kimim?' , 'Gelecekte ne yapmak istiyorum?' , 'Kendime biçtiğim değer ne?' , 'Hayallerimden beni alıkoyan davranışlar neler?' , gibi Sorulara doğru cevaplar vererek, kendinizi ve çocuğunuzu tanıyabilir öz disiplin geliştirmenin ilk adımını atabilirsiniz.



Bu Sorulara Verilecek Cevaplar, ≡ Önce Kendinizi Ardından Çocuğunuzu Tanımanıza Yardımcı Olacaktır.

Bulduğunuz noktayı, doğru tespit ederek ileriye görebilecek ve çocuğunuza yardımcı olabileceksiniz.



Öz disiplin yalnızca öğrencinin değil, her insanın ihtiyaç duyduğu bir alışkanlıktır. Öğrencinin öz disiplini kazanabilmesi için, ailenin de öz disipline sahip olması, onlara yol gösterici olacaktır.



≡ Hedeflerinizi Belirleyin

Öz disiplinin motivasyon kaynağı hedeflerdir. Hedefler iki türdür. Aktif Hedefler ve Pasif Hedefler.

Pasif hedefler, aklımıza ilk gelen, ulaşmak için düzenin ve emeğin gerekmediği hedeflerdir.

Aktif hedefler, yazılı ve planlıdır. Birey için anlamı vardır ve hayalleri barındırır. Aktif hedeflere ulaşmak için, planlama ve devamlılık önemlidir.



Zaman Yönetimini Sağlayın



Gün içerisinde, size ve çocuğunuza zaman kaybettiren alışkanlıklarınızı keşfedin.

Televizyon ve telefon bağımlılıklarını, plansız eylemleri, sağlıksız yaşam davranışlarını ve kötü alışkanlıkları fark edin, hayatınızdan uzaklaştırın.



Çocuğunuzda geç kalma,
erteleme, üşenme, boş verme ve
geciktirme alışkanlığı var mı? •
Fark etmesini, etkili iletişimle
sağlayabilir, bunları aşmasını
sağlayabilirsiniz. ↓

Hayatınızdan Çıkardığınız ve Zaman Kaybettiren Alışkanlıkların Yerine Neler Konulabilir?

- Kitap okumak
- Yürüyüşe çıkmak
- Egzersiz yapmak
- Spor yapmak
- Tiyatro-sinemaya gitmek
- Günöbirlik turlara katılmak
- Enstrüman çalmayı öğrenmek



Öz Disiplin Anlaşması

Kendinizle bir anlaşma yaparak, çocuğunuza örnek olabilir, kendi öz disiplin anlaşmasına destek olabilirsiniz. Hedefinizi yazıya dökülebilir, hayatınızda arttırmanız ve azaltmanız gereken alışkanlıkları not edebilirsiniz. Hayallerinize uygun bir slogan yazabilirsiniz.

Erken uyuyup,erken
uyuyacađım.

Yorulsam da pes
etmeyeceđim.

Telefon ve bilgisayar
bařında, daha az vakit
geçireceđim.

Düzenli tekrarlar ve
soru çözümleri
yapacađım.

Anlařmaya Örnek Cümleler

Sağlığıma ve
hayallerime dikkat
edeceđim.

Zararlı alışkanlıklar ve
arkadařlıklardan uzak
duracađım.

Günlük ve haftalık planlar
yapacađım

Her gün, kitap
okuyacađım.

Çalışmadan, Beklentiye Girmeyin

Başarın yakalanması, oluşturulan hedefe sabırla yürümeyi gerektirir. Kendinize zaman verip, yeni yaşam alışkanlıklarını özümsemek için sabırlı ve kararlı olun. Motive edici cümleler kurarak çocuğunuzu destekleyin.

Başarısızlıkları değil, belirlenen hedefi çocuğunuza hatırlatın.

Çabalarını takdir ederek, ara ödülleri verin.

Kendi hayatınızda öz disiplininizi arttırarak, çocuğunuza bu yolda yalnız yürümediğini gösterin .

Sizinle konuşabilmeleri, kaygılarını ve hedeflerini paylaşabilmeleri için olumlu ve cümleler kurun.



Bu yolculukta dikkat edin

Öğrenciler, sürecin zor, yorucu ve sıkıcı olduklarının kaygısını taşır. Değişimlere, küçük ama kararlı adımlarla başlayın. Sorumluluklarını yerine getiren çocuğunuza, eğlenmesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirebilmesi için zaman tanıyın. Kendileri için zaman ayırmasına özen gösterin. Verilen çabayı takdir edin, destekleyin. Küçük zaferler kazanıldıkça daha büyükleri için öz güven tazelenenecektir, bunun için sabırlı ve kararlı olun. İletişiminizi arttırmaya gayret gösterin. Ekran bağımlılığından uzak durması için, alternatifler sunun.

*TÜM ADIMLARI SABIRLA
GERÇEKLEŞTİREN HER VELİ VE
ÖĞRENCİLERİMİZİ*

Tebrik Ederim

Artık çok daha sağlıklı ve başarılı bir hayatınız

var. Yolculuğunuzda Başarılar 😊

Psikolojik Danışman Elife Oğuz

