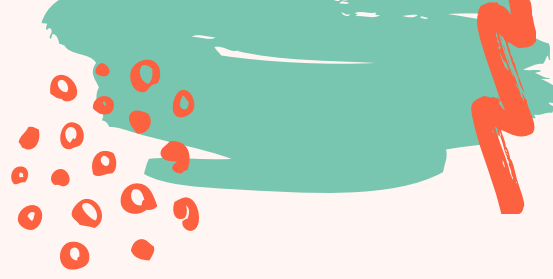


**Bir öğrenci için özdisiplin demek;** güçlü ve zayıf yönlerini, önüne çıkabilecek fırsatları ve riskleri, kendi öğrenme yöntemini keşfetme yetisini de elde edebilmektir.

**Öz disiplin sahibi olmak için hedef belirleme konusunda yetkin olmak gerekir.**

**Ne elde edilmesi imkansız yakın büyük hedeflerin ardında bezginliğe düşmek ne de zihni küçük gündelik ayrıntılarda boğmak. Bu dengeyi yakalamak önemlidir.**

**Gittikçe gelişen küçük hedefler belirlemek ve adım adım onlara ulaşmakla meşgul olmak, yapılması çok zor görünen asıl önemli hedefe ulaşmaya yardımcı olur.**



**Öz disiplin,** başkalarının size ne yapacağınızı söylemesine gerek kalmadan kendinizi kontrol edebilme ve sıkı çalışma gibi istediğiniz bir davranışı ortaya koyabilme yeteneğidir.

Kendinize bir hedef koyduğunuz zaman onu ancak **disiplin ve sıkı çalışmayla** elde edebilirsiniz.

**Öz disiplin** sizlerin hayatta bir şeyler başarabilmenizin anahtarıdır.

Kendi karar ve yönelimlerle hayatta etkin olabileceğinizi görürsünüz. Bu yüzden **eğitimin bir amacı** da öğrencilere bu **kendini denetleme duygusunu kazandırmaktır.**

**Otokontrol veya özdisiplin, her şeyden önce kişinin kendini tanımasını gerektirir.**



## ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME



**CUMHURİYET YBO  
REHBERLİK VE  
PSİKOLOJİK DANIŞMA  
SERVİSİ  
ÖZGENUR OKTAY**



Dünyaca ünlü aşçı şefi **Mehmet Yalçinkaya**'yı tanıyor musunuz?  
Kendisini TV'deki **Masterchef** programında görenleriniz vardır:)

**Sevgili çocuklar ve gençler,  
Mehmet Şef'e kulak verelim;  
bizlere bazı tavsiyeleri var:**

"Her meslekte temel mesele:  
**heyecan ve merak.**  
**Öğrenme isteği,sebat**  
**(sabır) ve disiplin.**



Bunlar çok kıymetli değerler.Çok hızla yükselmek isteyen sabırsız bir nesil yetişiyor.Her şeyi hızla istiyoruz.**Oysa yemeğin kıvamına gelmesi için ağır ateşte pişmesi gibidir öğrenmek.**

Hedefleri ve heyecanları olan yılmayan gençler, mutlaka başarılı olacaktır.

Düzensizlik, akışın karmaşık olması ve belirsiz süreçler başarısızlığa neden olur. Tabi ki her işin arka planı zordur. Orada bir disiplin olmazsa başarısızlık gelir."



## Öz Disiplin Kazanmak İçin Önemli Tavsiyeler

### "Gözden Uzak Olan Gönülden de Uzak Olur"

Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha düzenli bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir.

### Düzenli ve Sağlıklı Beslenin

Açlık sizi hem verimsiz hem gergin hem de karamsar yapar. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız.

### Kendinizi Ödüllendirin

Sorumluluklarınızı yerine getirdiğinizde veya zor bir işi başardığınızda kendinizi ödüllendirmeyi bilin.

## Kendinizi Affetmeyi Bilin

Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin kazanmanıza yardımcı olmayan duygulardır. Bunun yerine bu tür olumsuzluklardan ders çıkarmayı, bu tür problemleri deneyim olarak görmeyi denemelisiniz.



## Şükredin

Günde 10 dakika bile olsa varlığından dolayı şükrettiğiniz şeyleri yazın. Zihinsel olarak rahatladığınızı hissedeceksiniz...



## Hedef Belirleyin

Ulaşabileceğiniz somut hedefler belirleyin.

## Düzenli olun, düzenli ve yeterli uyuyun, spor yapın.



Yararlanılan kaynaklar:  
MEB ya/da dergisi  
yeniisfikirleri.net