

"DİSİPLİNLİ
OLMAYANLAR
DUYGULARININ ,
İŞTAHLARININ VE
TUTKULARININ
KÖLESİDİR "
STEPHEN R. COVEY



ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRMEDE
ÖĞRETMENİN
ROLÜ



"Hedef ve başarı
arasındaki köprüye
öz disiplin adı
verilir." Jim Rohn



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Kişinin kendi kendini kontrol etmesi ve amaçları doğrultusunda dışarıdan müdahale gerektirmeden sorumluluklarını yerine getirmesidir.

PEKİ ÖĞRETMEN OLARAK NE YAPMALIYIZ ?

Öz disiplin gelişiminde öğretmenler olarak öğrencilerin önce amaçlarını bulmasına yardımcı olmalıyız . Daha sonra plan dahilinde ilerlemelerini sağlamalı ve bireysel çalışmalar yapmalarını desteklemeliyiz . Öğrencilerimizin durumlarını takip etmek de sonrası için önem taşımaktadır . Ayrıca unutmamalıyız ki öğrencilerimize sorumluluk bilinci kazandırmak için önce kendimizden başlamalıyız. Çünkü aileden sonra en önemli rol modeller bizleriz.



**Yapılan araştırmalar
gerçekte öğrenci
başarısızlıklarının
temelinde de öz disiplin
eksikliğinin geldiğini
ortaya koymaktadır**

Öz disiplini sağlamak için gerekenler:

- Kendimizi tanımak
- Hedef belirlemek,
- Planlı olmak ,
- Zamanı yönetmek,
- Sağlıklı beslenmek ,
- Uyku düzenine dikkat etmek
- Egzersiz yapmak .

TAVSİYELER

- Öz disiplin kazandırmada alışkanlıklar büyük önem taşımaktadır . Bu yüzden öğrencilerin alışkanlıklarını düzenlemede aile ile iş birliği yapılması çok önemlidir.
- Bireysel çalışma yöntemini kullanmak bu durum için yardımcı olabilir .
- Rol model olduğumuzu unutmamalı ve öyle davranmaya özen göstermeliyiz.
- Öz disiplinin korkulan, sıkıcı bir olgu olmadığını aksine hayatlarını kolaylaştıracağını anlatabiliriz
- Öz disiplini geliştirmeye engel olan durumları saptanmasına yardımcı olup ortadan kaldırmak için işbirliği yapabiliriz .(Teknoloji bağımlılığı , bahane bulmak vb.)
- Sorumluluk verebiliriz ,
- Tutarlı olup sınırlar koymalıyız
- Problem çözme becerisi kazanmalarına yardımcı olmalıyız.

