



Sultançiftliği Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi

LİSE DÖNEMİ ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin;

Kişinin kendi kendini örgütlemesi,
Öz kontrolünü sağlaması,

Sorumluluklarını yerine getirmesi ve Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.

Öz Disiplin Gençlerde Neden Önemlidir?

Gençlerde öz disiplin gelişimi hem akademik hem de günlük hayatın yönetiminde önemlidir. Öz disiplin öğrencinin kendini kontrol etme mekanizmasını oluşturup doğru kararlar almasına ve uzun süreli hedeflere ulaşmasını sağlayacak davranışlar geliştirmesine yardımcı olacaktır.



" Yapılan araştırmalara göre öz disiplin becerisi yüksek olan öğrencilerin daha azimli daha başarılı ve daha huzurlu oldukları görülmüştür."

Gençlerde öz disiplin becerisi geliştirmek için neler yapılabilir?

- Duygularını dile getirebileceği ortam sağlamak,
- Kabul edici tavırlar sergileyerek zorlandıkları noktada birlikte çözüm yolu üretmek,
- Anne baba olarak uzun süreli hedeflerimize ulaşmada gösterdiğimiz çabayla olumlu model olmak,
- Gençlere karşı hedef belirleme sürecinde tutarlı tutumlar içerisinde bulunmak,
- Gençlerin problem çözme sürecindeki olumlu davranışlarını fark edip bununla ilgili motive edici geri bildirimlerde bulunmak. Örneğin; daha önce çalışmak için çok az vakit ayırırken şimdi ayırman gereken vakti düzenleyebiliyorsun... Gençlerle kullanılan iletişim dilinde daha olumlu ve yapıcı olmak.

