



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?





ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin, siz sağlıklı beslenmeye karar verdikten sonra cips yemenizi ya da tüm maaşınızı kıyafetlere harcamanızı engelleyen güçtür. Öz disiplin bazen kolay, bazen de zor görünebilir. Ancak bir kas gibi geliştirilebileceğini aklımızda tutalım.

OKULDA ÖZ DİSİPLİN?

Okulda öz disiplini düşündüğümüzde, zamanında derste olmak, hayal kurmak veya sosyal medyada gezinmek yerine derse dikkat etmek, can sıkıntısına rağmen televizyon izlemek yerine ödev yapmayı tercih etmek gibi örnekler aklımıza gelir. (Duckworth & Seligman, 2006).

ÖZ DISİPLİN ve BAŞARI

Çoğu insan zeka, hafıza gibi bilişsel becerilerin öğrencinin akademik performansını belirlediğini düşünse de araştırmalar aksini göstermiştir. Birçok çalışmada araştırmacılar, öz düzenlemenin (öz disipline benzer) yalnızca akademik sonuçları değil, aynı zamanda okul yılı boyunca hangi öğrencilerin notlarını iyileştireceğini de belirlediğini bulmuşlardır. (Duckworth & Seligman, 2005).

ÖZ DISİPLİN ARAŞTIRMALARI

Ayrıca, okul öncesi ve ilkokulda öz disiplini en yüksek olan çocukların ilerleyen yaşlarda daha az sağlık sorunu, daha az madde kullanımı ve maddi açıdan daha iyi oldukları görüldü.

- İlginç bir şekilde, öz disiplini düşük olan çocukların daha ilerde maddi sorunlara sahip olma veya boşanma olasılıkları diğerlerine göre üç kat daha fazlaydı (Moffitt ve diğerleri, 2011).
- Başka bir çalışmada, düşük öz disiplin, aşırı yeme, sigara içme, alkollü araç kullanma ve tıbbi diyetlere uymama gibi sağlıksız davranışlarla bağlantılı olduğu ortaya çıktı (Kochanska, Coy & Murray, 2003).

ÖZ DİSİPLİN ÖRNEKLERİ

● Sağlıklı alışkanlıklar:

Yeterli uyku, besleyici yiyecekler, sigara gibi kötü alışkanlıklardan kaçınmak ve düzenli egzersiz yapmak için öz disipline sahip olmak, hem bizlerin hem de öğrencilerimizin ruhsal ve fiziksel sağlığı için çok önemlidir.

● Kariyer:

Öz disiplin, meslek ve kariyer için önemlidir. Çünkü büyük ya da küçük olsun hedeflere odaklanmayı sağlar.

● Para yönetimi:

Akıllı finansal kararlar vermek, para konusunda öz disiplinli olmayı içerir. Öğrencilerin küçük yaşlardan itibaren harçlıklarını nasıl yönetebileceklerini öğrenmeleri son derece önemlidir.

ÖZ DİSİPLİN ÖRNEKLERİ

Duygu düzenleme:

Öz disiplin öğrenildiğinde, duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi ve stresli durumlar veya hayal kırıklıklarıyla nasıl başa çıkılacağı da öğrenilmiş olur.

Zaman yönetimi:

Zamanı akıllıca yönetmeyi öğrenmek, öğrencilerin kişisel ve akademik performanslarını büyük ölçüde artırır.

ÖZ DISİPLİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN

01

Disiplin gerektiren etkinlikleri teşvik edin

Çocuklar öz disiplin gerektiren etkinliklerle meşgul olduklarında, öğrendikleri güvenin yanı sıra eğlenmenin de tadını çıkarırlar. Spor yapmak, müzik, oyun oynamak, evcil hayvana bakmak hepsi öz disiplini geliştirir ve başarı duygusu verir.

03

Kurallarınız olsun

Takip etmesi kolay kurallar öz disiplin geliştirmeye yardımcı olur.

02

Ödüller ve sonuçlar elde edin.

Ne kadar küçük olursa olsun başarıları övün. Çocuklar başarılı olmak isterler, bizi memnun etmek isterler ve övgülerimiz onlar için çok anlamlıdır (Ancak sahte övgüleri de tanırırlar.)

04

Rol model olun

Öğrencilerinize kendinizi kontrol edebildiğinizi ve mesleğinizde öz disipline sahip olduğunuzu gösterin. Oyun oynamak ve sadece aileniz ve arkadaşlarınızla hoş vakit geçirmek için zaman ayırın, ancak zamanı geldiğinde sorumluluklarınızı da yerine getirdiğinizi gösterin. Çocuklar bizi izleyerek öğrenirler.



SONUÇ OLARAK

Öğrencileriniz ne kadar öz disiplinli olursa, sizin disiplininize o kadar az ihtiyaç duyacaklardır.

Öğrencileriniz kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul ettiğinde olumsuz araçları ve cezaları kullanmanıza gerek kalmayacaktır.

Bunun yerine, öğrencilerinize yeni beceriler öğretmeye ve sağlıklı bir ilişki kurmaya odaklanabileceksiniz.

