

**Disiplin
özgürlüğe
giden yoldur.**

**Başarı sadece
her gün
uygulanan bir
disiplindir.**

OTO KONTROL

İnsanın hedefini gerçekleştirip başarıya ulaşmasında bir çok faktör var. En önemlisi, olmazsa olmazı **otokontrol**

(özdenetim, disiplin)dir,

Hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler karşısındaki tavrımızla belirleriz. Hedefimize ulaşırken farklı zorluklar ile karşılaşır ve farklı tepkiler veririz. Vereceğimiz bu tepkiler; isyan etmek, inkar etmek, söylenmek, başkasını suçlamak, depresyona girmek, mazeret bulmak, mücadele etmek, çözüm odaklı olmak vb. olabilir

Otokontrol, hayatta başarılı olmak için gerekli olan temel bir beceridir. Kendini kontrol etmenin birçok farklı yolu vardır.

Tabii bazı insanlar doğal olarak diğerlerinden daha fazla özdenetime sahiptir. Ancak herkes kendini kontrol etmeyi pratik yaparak ve çaba göstererek öğrenebilir.



Öz denetim sağlamanın en etkili yöntemlerinden biri, kişinin kendisi için net hedefler ve sınırlar belirlemesidir. Belirli eylem planlarına sahip olduğunda, iradeye karşı direnmek ve hedeflere bağlı kalmak daha kolay hale gelir. Bir başka yararlı yöntem de farkındalık pratiği yapmaktır. Bilinçli farkındalık odaklanmayı ve konsantrasyonu geliştirmeye yardımcı olarak dürtüleri kontrol etmeyi ve hedeften uzaklaşmamayı sağlar. Herkes zaman ve pratikle otokontrol becerileri edinebilir



ÖĞRENCİLERDE OTOKONTROL BECERİSİ



“Çocukların hayat başarısını sağlayan ana etmenler zekâ ve yüksek test puanları değil karakterle ilgili özelliklerdir: Sebatkârlık, merak, vicdan, iyimserlik ve özdenetim gibi. Bunları testler ölçmüyor..”
KEMAL SAYAR

REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRENCİLERDE OTOKONTROL GELİŞTİRMEK

- **Erkenden başlayın.** Bu, çocuklara öğretmek istediğiniz herhangi bir davranış için 1 numaralı kuraldır. Kendi kendini kontrol etmeyi öğretmek için ne kadar beklerseniz, kötü davranışların üstesinden gelinmesi o kadar zor olur. Örneğin en küçük çocuklar bile oyuncaklarını toplamaya yardım etmesi öğretilir.
- **Rutinleriniz olsun.** Rutinler çocukların öğrenmesine yardımcı olur. Çocukların davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek basit rutinleriniz olsun.



- **Hataları düzeltirken olumlu olun.** Çocuklara savunmaya geçmeden düzeltmeleri dinlemeyi öğretmek, onlara mazeretler ve kavgalarla zaman kaybetmeden hızlı bir şekilde öğrenme yeteneği verir. Öğrenmek güven ister. Öğrencilerimize güven verin.
- **Disiplin gerektiren etkinlikleri teşvik edin.** Çocuklar öz disiplin gerektiren etkinliklerle meşgul olduklarında, öğrendikleri güvenin yanı sıra eğlencenin de tadını çıkarırlar. Spor yapmak, müzik, oyun oynamak, evcil hayvana bakmak hepsi öz disiplini geliştirir ve başarı duygusu verir.
- **Kurallarınız olsun.** Takip etmesi kolay kurallar öz disiplin geliştirmeye yardımcı olur.
- **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.)
- **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.

Öğrencileriniz ne kadar öz disiplinli olursa, sizin disiplinize 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.

