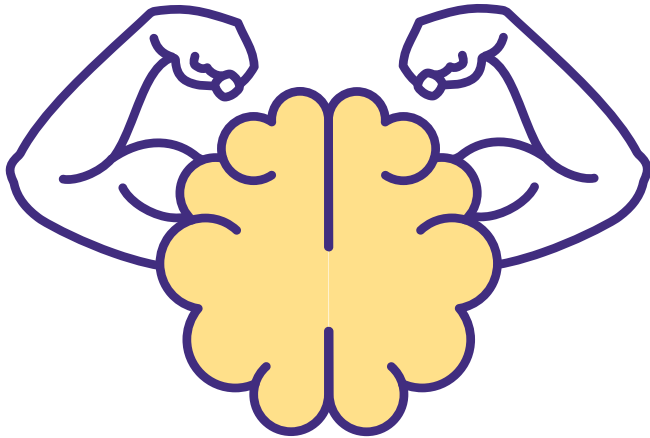


## ÖZ DENETİM/DİSİPLİN NEDİR?

Öz denetim süreci, bireyin kendi ruh halini düzenleyebileceği ve hatta iç kontrollü disiplin sağlayabileceği oldukça kapsamlı bir süreçtir.

Öz denetim bireyin kendisini, duygu ve düşüncelerini kontrol etmesi olarak tanımlanabilir. Ayrıca bireyin bir hedef belirlemesi ve bu hedef doğrultusunda harekete geçebilmesini de ifade etmektedir.

Kendini, duygu ve düşüncelerini yönetmedir.

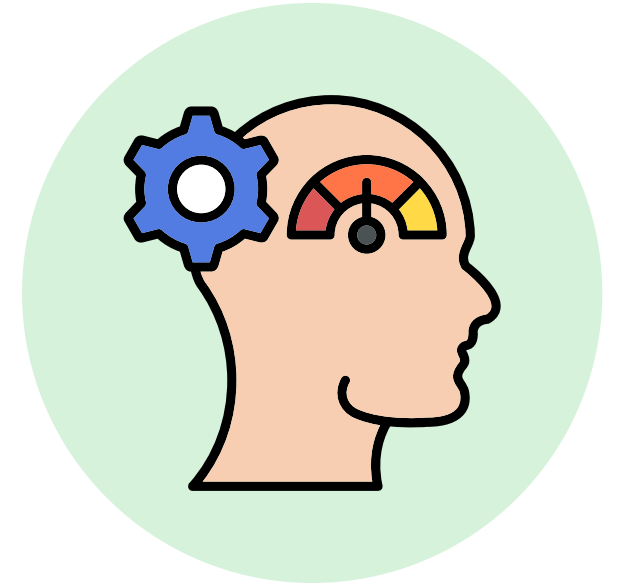


### Öz Denetim/Disiplinin Hayatımızdaki Olumlu Etkileri

Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir. Bireyin başarısını engelleyen etkenleri kontrol altında tutarak bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar. Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar. Kendisine odaklanmayı sağlar. Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.



## OTOKONTROL ÖĞRENCİ BROŞURU



## OKUL REHBERLİK SERVİSİ



### ÖZ DENETİM/DİSİPLİN BECERİSİ DÜŞÜK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Ertesi gün sınav yapacak öğretmenin bütün gece arkadaşlarıyla zaman geçirmesi.

Öz denetim becerisi düşük bireyler için en önemli şey, az beceri ve planlama ile bir işi halletmektir. Böyle bireyler genelde hiç çalışmadan yaptım gibi ifadeler ile kendini belirtme ihtiyacı duymaktadırlar. Akılcı davranmak yerine çok riskli ve heyecan verici davranışlarda bulunmaktadırlar.



### ÖZ DENETİM/DİSİPLİN BECERİSİ YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Okuldaki akademik başarıları daha iyi olabilmekte; daha az yeme-içme bozukluklarına sahip olabilmekte, zihinsel sağlık problemleri daha az olmakta, daha iyi ve istikrarlı insan ilişkilerine sahip olmakta, daha az duygusal problemlere sahip ve öfkelerini daha iyi kontrol edebilmektedirler.

Öz denetim becerisi yüksek bireyler duygu ve düşüncelerini amaçları doğrultusunda kontrol edebilir ve buna yönelik istikrarlı bir biçimde çaba gösterebilmektedirler.



### ÖZ DENETİM/DİSİPLİN İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- 1.Kendini bilmek: disiplin o an ne hissettiğine aldırmadan, en doğru olan için verdiği karara göre hareket etmektir
- 2.Bilinçli farkındalık: disiplinsiz bir hareket yapmadan önce, kendinizi bilinçli bir konumda bularak hareket etmek.
- 3.Cesaret:Çok zor bir engelle karşılaştığınızda, kolay bir şeymiş gibi davranmayın. Bunun yerine o acıyla ve zorlukla yüzleşecek cesareti bulun kendinizde. Kişisel küçük zaferler” kazanmaya başladıkça, özgüveniniz artacak ve öz disipline destek olan cesaret daha doğal olarak sizde yer edecektir.

#### Özetle..

**Özdenetim çabuk kazanılan bir özellik değildir. Çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen bir süreçte yaşanan tecrübelerle birlikte kazanılır.**