

ÖZ DİSİPLİN ÖĞRENCİ PANOSU



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

BİR HEDEFE ULAŞMAK İÇİN BİREYİN KENDİ DAVRANIŞLARINI KONTROL ETMESİ, DÜRTÜLERİNE KARŞI KOYABİLMESİ VE İSTEKLERİNİ BİR SÜRELİĞİNE ERTELEYEBİLMESİ ÖZ DİSİPLİNİN TEMELİNİ OLUŞTURUR.

ÖZ DİŞİPLİNLİ ÇOCUĞUN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?



- Kendine ve diğerlerine saygıyı öğrenir.
- Kendi başına düşünüp karar verebilir.
- Sorumluluk üstlenir.
- Duygularını ifade edebilir.
- Empatik duyarlılık geliştirir.
- Problemlerini çözebilir.
- İç kontrol (vicdan) gelişir.
- Mantıksal açıklamalar yapar

ÇOCUKLARIN ÖZ DİSİPLİNİ SAĞLAYABİLMELERİ İÇİN 3 KAYNAĞA İHTİYAÇLARI VARDIR:



- **1.KENDİLERİ VE**
- **DİĞERLERİ HAKKINDA İYİ DUYGULAR,**
- **2.DOĞRU VE YANLIŞI ANLAMA**
- **3.PROBLEMLERİ ÇÖZMEK İÇİN ALTERNATİFLERİN OLMASI**



ÇOCUKLARA ÖZ DİSİPLİNİ NASIL KAZANDIRABİLİRİZ?



Hedefin nedir? Neye ulaşmak istiyorsun?

Hedefine ulaşmak için neler yapacaksın? Hangi adımları yapacaksın?

Hedefine ne kadar sürede ulaşmayı planlıyorsun?

Ödülün ne olacak? Neye ulaşacaksın?

Yoluna hangi engeller çıkabilir? Onlarla nasıl baş edeceksin?



BUNLARI UNUTMA!

Kendini Tanı

Anı Yaşa,
Sınırlarını Çiz

Ne kadar Tekrar Edersen
Başarın O Kadar Artar.

Eğlenmeye Vakit Ayır.

ASLA PES ETME!



ÖZ DİSİPLİN İÇİN NELER YAPMALISIN?



- Planlama Yap.
- Önce zor olan işlerini bitirmelisin.
- Sağlıklı beslenme ve düzenli uyku çok önemli bunu unutma!
- Zamanını iyi yönet!
- Acele etmemelisin. İşe küçük adımlar atarak başla.
- Sana iyi gelen davranışları alışkanlık haline getir.
- Hayır demeyi öğren.
- Spor yap ya da bir müzik aletiyle ilgilen.

