

ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRME NOTLARIM



İSİM:

SOYİSİM:

OKUL:

TARİH:

1992

Merhaba nasılsın?

İğdir Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak birlikte öz disiplin geliştirme serüvenine atılalım diyoruz, ne dersin? Bir öğretmeninden de yardım iste mutlaka..

- Daha önce kendinize bir hedef belirleyip bu hedefe ulaşamadığınız oldu mu? Örneğin; her gün kitap okuyacağım, spor yapacağım deyip buna uyamamak gibi. Lütfen olduysa aşağıya kısaca yazınız.

- Bu olay sonucunda neler hissettiniz, duygularınız nasıldı?

- Duygularınız doğrultusunda neler yaptınız?

- Kendinizi suçlama davranışı oldu mu? Olduysa daha sonrası için yeni planlar yaptınız mı?

- Öz-disiplin iki kısımdan oluşur: yapmak istemediğiniz şeyleri kendinize yaptırmanız ve kendinizi yapmak istediğiniz şeyi yapmaktan alıkoymanız.

Örneğin; kendimize EBA'ya girip ders çalışmalıyım deyip sonrasında oyun oynamak daha çekici geldiği için EBA'ya girmeyip oyun oynamamız gibi.

- Öz disiplin bir beceridir ve herkes tarafından öğrenilebilir. Sence öz disiplinimizi geliştirmek için neler yapabiliriz?

- Sorumluluklarımızın farkında olarak, kendimizi suçlamadan kendimize yeni hedefler koyabiliriz. Seninle birlikte kendimize bir hedef koyalım mı? Örneğin; EBA'ya girip derslerime zaman ayırdığım gibi oyunlarım da zaman ayıracağım. Sadece EBA ya da sadece oyun demeyeceğim. İkisine de zaman ayırarak sorumluluklarımı yerine getireceğim.



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME NOTLARIM



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?



Kişinin kendi kendini kontrol etmesi ve koyduğu hedefler doğrultusunda dışarıdan müdahale gerektirmeden bireyin sorumluluklarının farkında olmasıdır.

Öz disiplin düzeyi fazla olan kişiler, sorumluluklarının farkında olan, özenli ve titizken, öz disiplin düzeyi az olan kişiler, dağınık, sorumsuz ve düzensizdirler (Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002).

ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİ

1	HEDEFLERİM

2	HEDEFLERİM İÇİN YAPTIKLARIM

3	GERÇEKLEŞTİRDİĞİM HEDEFLERİM

4	GERÇEKLEŞTİREMEDİĞİM HEDEFLERİM

İSİM VE SOYİSİM

TARİH

OKUL

SINIF

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME NOTLARIM

5

HEDEFLERİM İÇİN HİSSETTİĞİM
DUYGULARIM

6

DUYGULARIM SONUCU YAPTIKLARIM

7

YENİ HEDEFLERİM

İĞDIR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ OLARAK HEDEFLERİNİN
BİLİNCİNDE OLDUĞUNA VE DE
OLACAĞINA İNANIYORUZ.

Şu anki öz disiplin düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

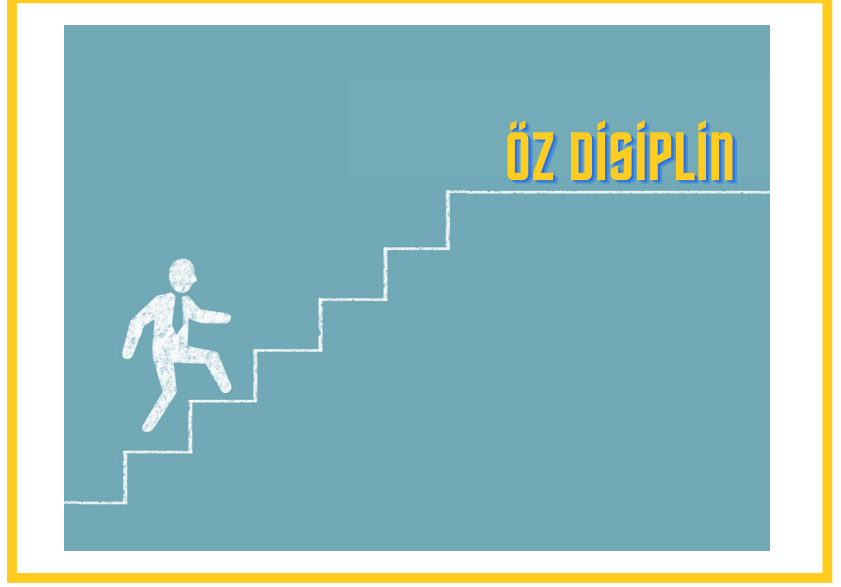
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hedeflediğin öz disiplin düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME ÖĞRETMEN

Öz disiplin düzeyi fazla olan kişiler, sorumluluklarının farkında olan, özenli ve titizken, öz disiplin düzeyi az olan kişiler, dağınık, sorumsuz ve düzensizdirler (Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002).



ÖZ DİSİPLİN NASIL GELİŞTİRİLİR?

Öz-disiplinin gelişiminde öğretmenlere rehberlik edecek bazı basamaklar belirlenmiştir. Öncelikle amaçlar belirlenmeli ve bir plan yapılmalıdır. Bu plan doğrultusunda ise belirlenmiş, küçük adımlarla ilerlenmeli, çocuklar bireysel çalışma yönünde desteklenmeli ve gerekli durumlar için takip etmeye hazırlanmalıdır (Wiener & Philips, 1971; Akt. Parlak,Rakap A. 2011).

ÖĞRENCİLERDE "ÖZ DİSİPLİN" GELİŞTİRMENİN ÖNEMİ

Öz disiplin gelişiminin, öz-denetim, sorumluluk ve öz-düzenlemeyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Balat, 2005; Bear, 2005; Oktay, 2005; Post, Boyer, & Brett, 2006).

Çocuklar, küçük yaşlardan itibaren öz disiplinin gelişimi için desteklenmelidir.



ÖĞRENCİLERDE ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİREREK SINIF YÖNETİMİ

Sınıf yönetimi modelleri öğretmene sınıf içerisinde gerçekleşen uygun olmayan davranışları önleme ya da başa çıkmada kullanabilecekleri çeşitli yöntemler sunmaktadırlar. Bu yöntemlerin kiminde öğretmen azami derecede güç kullanırken kiminde güç öğretmenin sınıf yönetiminde kullanacağı etkili bir yöntem olarak ele alınmamaktadır ve öğretmenin güç kullanmasından daha ziyade öğrencilerde öz-disiplin gelişiminin önemi vurgulanmaktadır (Wolfgang, 2001; Akt. Parlak,Rakap A. 2011).



ÖRNEK OLAY

Asuman bu sene 12. sınıfa başlamıştır ve sınava hazırlanmaktadır. Çocukluğundan beri hep doktor olmak istemiş ve bu yolda çaba göstermiştir. Covid-19 salgını nedeniyle okula bu sene gidemediği için canlı dersleri takip etmekte, ancak yine de kaygı yaşamaktadır. Bu kaygısından dolayı da çalışmakta zorluk yaşamaktadır. Bu yüzden de kendisi ile çatışma yaşamakta ve suçluluk hissetmektedir.

Sizce Asuman ne için böyle hissediyor olabilir?

Siz, Asumanın yerinde olsaydınız ne yapardınız ve nasıl hissederdiniz?

Asuman'a ne söylemek istersiniz?

Sizce, Asuman öz disipline sahip mi? Cevabınız hayır ise, öz disiplin geliştirmesine bir öğretmen olarak nasıl katkı sağlayabilirsiniz?

