

## Gençlerde öz disiplin becerisi geliştirmek için neler yapılabilir?

- Duygularını dile getirebileceği ortam sağlamak
- Kabul edici tavırlar sergileyerek zorlandıkları noktada birlikte çözümler üretmek

SENİNLEYİM

YALNIZ DEĞİLİM

" Yapılan araştırmalara göre öz disiplin becerisi yüksek olan öğrencilerin daha azimli daha başarılı ve daha huzurlu oldukları görülmüştür."

ÖZ DİSİPLİN

## Neden Öz Disiplin?

- Anne baba olarak uzun süreli hedeflerimize ulařmada gösterdiğimiz çabayla olumlu model olmak.
- Gençlere karşı hedef belirleme sürecinde tutarlı tutumlar içerisinde bulunmak.

TOSYA KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

## Öz Disiplin Gençlerde Neden Önemlidir?

Öz-disiplin, kişinin hedefine ulaşmak için iradesini kullanma becerisi ve arzu ettiği standartları sürdürme yeteneğidir.

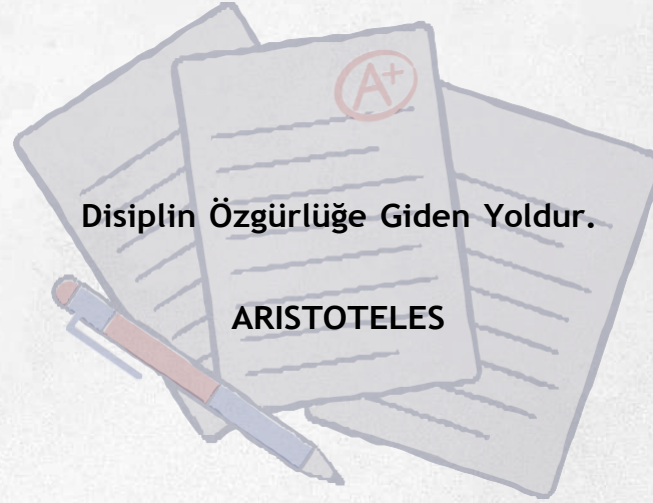
Gençlerde öz disiplin gelişimi hem akademik hem de günlük hayatın yönetiminde önemlidir.

Öz disiplin öğrencinin kendini kontrol etme mekanizmasını oluşturup doğru kararlar almasına ve uzun süreli hedeflere ulaşmasını sağlayacak davranışlar geliştirmesine yardımcı olacaktır.



## Neden öz disiplin becerisi önemli bir karakter özelliği olarak karşımıza çıkar?

- Belirledikleri hedefler doğrultusunda daha kolay ve uzun süre ilerlemelerini sağlar.
- Öz disiplin sahibi bireyler daha huzurlu, daha mutlu, daha kontrollü ve hedefleri için azimlidirler.



## Gençlerimizde öz disiplin becerisi geliştirmek için neler yapılabilir?

- Gençlerin hedeflerini belirlemede, duygu ve düşüncelerini ifade etmesinde, farkındalıklarını artırmada yardımcı olmak.
- Gençlerin problem çözme sürecindeki olumlu davranışlarını fark edip bununla ilgili motive edici geri bildirimlerde bulunmak. Örneğin; daha önce çalışmak için çok az vakit ayırırken şimdi ayırman gereken vakti düzenleyebiliyorsun...
- Gençlerle kullanılan iletişim dilinde daha olumlu ve yapıcı olmak

