

# ÖZ DİSİPLİN

## ORTAOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

<b>ETKİNLİĞİN ADI</b>	Özdisiplin
<b>KADEME</b>	Ortaokul
<b>KAZANIM</b>	Öz Disiplinin Ne Olduğunu ve Nasıl Geliştireceğini Öğrenir
<b>ÖĞRENCİ SAYISI</b>	Tüm Sınıf
<b>SÜRE</b>	40 dk.
<b>ORTAM</b>	Sınıf
<b>SINIF DÜZENİ</b>	U Oturma düzeni
<b>ARAÇ GEREÇ</b>	Koli bandı, A4 Kağıdı
<b>HAZIRLAYANLAR</b>	Alanya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ORTAOKUL

### Anahtar Kelimeler;

- Öz Disiplin
- Motivasyon
- Zaman Yönetimi
- Erteleme
- Hazzı Erteleme
- Kontrol

### 1-Açıklama/Tanım

#### Öz Disiplin deyince aklınıza neler geliyor?

Aldığınız cevapları tahtadaki " ÖZ DİSİPLİN" yazısından oklar çıkararak yazınız.

Öz Disiplin,kişinin bazı kuralları ve rutinleri benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara ve rutinelere uyması olarak tanımlanabilir. Öz disiplin kontrolündeki amaç bireyin kendi kendini yönetme becerisi kazanmasıdır.

### 2-Marshmallow Testi Videosunu izleyelim.

Öğrencilerin videoyla ilgili düşüncelerini al. Sonra aşağıdaki açıklamayı yap: 1960 yıllarında Stanford Üniversitesi tarafından yapılan bilimsel bir çalışmada 4 yaşındaki çocuklara bir araştırmacı tarafından lokum benzeri şekerler (marshmallow) sunulmuş, ancak bir süre beklerlerse sadece bekleyebilen çocuklara bu şekerlerden iki tane verileceği söylenmiştir. Çalışmanın sonucu 15-20 dakika kadar bekleyebilen çocukların öz disiplin yetkinlik ve becerilerinin yüksek olduğunu gösterecektir. Bu çalışmaya katılan çocukların ancak 1/3 ü bekleyebilmiş ve ikinci şekeri almaya hak kazanabilmişlerdir. Çalışmanın ikinci aşamasında her iki grupta yer alan çocuklar liseden mezun olduklarında tekrar izlenmiş ve ortaya önemli farkların çıktığı görülmüştür. Sonuçlara göre, bekleyen çocukların daha olumlu, iç motivasyonu daha yüksek, daha amaca yönelik ve kararlı davranışlar sergiledikleri saptanırken, beklemeyenlerin sorunlu, inatçı, kararsız, özgüveni zayıf, güven vermeyen kişiler oldukları ve halen hazzı erteleme becerisini geliştiremedikleri saptanmıştır. Beklemeyen çocuklar ayrıca Amerika'da YKS benzeri olarak uygulanan SAT sınavlarında önemli bir farkla daha az başarılı olmuşlar, evlilik, meslek seçimi, gelir düzeyi ve sağlık gibi hayati önem taşıyan konularda başarısız olmaya devam etmişlerdir

# ÖZ DİSİPLİN

## ORTAOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

*İşte tam da bu örnekteki gibi hazzı erteleyebilmektir öz disiplin.*

### Disiplin

Sorun Odaklı  
Yetişkin Tarafından Dayatılır  
Aşırı Kurallı  
Otorite  
Kontrol  
Yönetme  
Başkası Adına Karar Alma  
Ödül/Ceza

### Öz Disiplin

Çözüm Odaklı  
Birey Davranışının Sorumluluğunu Üstlenir  
Sınır Belirleme  
Tartışma/Müzakere  
Teşvik  
Analiz

*Öz disiplini tanımladığımızı göre; sizin çevrenizde öz disiplini yüksek kimler var?*

### Ünlü ve Başarılı İnsanların Rutinleri:

- **Bill Gates (Microsoft)** : Sabah Spor, Düzenli Uyku.
- **Jeff Bezos (Amazon)** : Günlük 8 Saat Uyku, Güne Erken Başlama.
- **Steve Jobs(Apple)** : Bugün hayatımın son günü olsaydı az sonra yapacağım işlerden mutluluk duyar mıydım?
- **Jack Ma (Ali Baba)** : Her sabah Tai Chai yapıyor.
- **Jack Dorsey (Twitter)** :Meditasyon ve koşu, her sabah.
- **Marc Zuckerberg (Facebook)** : Spor

### Hemen hemen hepsinin ortak rutinlerini şu başlıklar altında toplayabiliriz;

Günlük Tutma, Kitap Okuma, Belirli Aralıklarla Elektronik Cihazlardan Uzak Durma, Sıradan(sade) Yaşam (hep aynı kıyafet, ihtiyacından fazlasını almama gibi), Güne Erken Başlama, Günü Planlama (Zamanı Yönetme), Düzenli Uyku, Meditasyon, Egzersiz (Spor), Israrcı Olma, Etkili İletişim.

**Yukarıda bahsettiğimiz insanlar; bütün bu saydıklarımızı uyguladıkları için başarılı ya da çok ünlü değiller; bu insanlar bu rutinleriyle Öz Disiplindeki içsel motivasyon ve sürekliliği sağladıkları için başarılarını devam ettiriyorlar.**

Öz Disiplin ve İçsel Motivasyon birbirinden ayrılmaz kavram ve becerilerdir. Birbirlerini kapsar ve desteklerler. Aşağıda Motivasyon için bir farkındalık etkinliği yer almaktadır. Yönergeyi takip ediniz:

### 3- Etkinlik:

- (Oturumdan önce A4 kağıtlarının birine gülen, diğerine üzgün bir yüz çizin. Koli bandını odanın bir ucundan diğerine kadar olacak şekilde düzgün bir çizgi şeklinde yere yapıştırın. Daha sonra odanın bir ucuna gülen yüzü, diğer ucuna üzgün yüzü yapıştırın.
- Bu oturumumuzda motivasyonu konuşacağız.
- (Tahtaya büyük harflerle MOTİVASYON yazın ve etrafından oklar çıkarın). Motivasyon kelimesi deyince aklınıza ne geliyor? Herkes sırayla gelip bu kelimeyi oklar çıkararak yazsın. Kim başlamak ister?
- Motivasyon bizim bir hedefe doğru gitmemiz için bizi harekete geçiren ve hedefimize kilitlenmemizi sağlayan bir güçtür. İster acıktığımızda yemek yemek için isterse iyi bir liseye gitmek için bizi harekete geçiren güçtür.

# ÖZ DİSİPLİN

## ORTAOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

### 3- Etkinlik:

-Şimdi gelin bir etkinlik yapalım.Ayağa kalkalım ve şu yerde gördüğümüz bandın arkasına geçelim. Dikkat ederseniz iki tarafınızda yüz resimleri var. Bunlardan gülen yüz olanı genel anlamda motivasyonu yüksek bir öğrenciyi, üzgün yüz ise motivasyonu düşük bir öğrenciyi temsil ediyor. Siz genel anlamda motivasyonunuzu nerede görüyorsunuz? Bu iki yüz arasında nerede olduğunuzu belirleyin ve oraya gidip durun.

- (Önce üzgün yüzün yakınında duran öğrencilerden başlamak üzere şu soruları sorun)

- o Neden burada olduğunuzu bizimle paylaşır mısınız?
- o Gülen yüzün yakınına gitmek için ne yapmaya ya da neye ihtiyacın var?
- o (Gülen yüzün yakınındakilere) Burada olmak için neler yapıyorsunuz?

**Motivasyon üç unsurdan oluşuyor. Bunlar:**

·**Harekete Geçme:** Bu hedefe giden ilk adımı belirleme ve bu adımı gerçekleştirmek demek. Elbette bu süreç harekete geçmek için gerekli cesareti toplamamızı da kapsıyor. Örneğin, gıda mühendisi olmak istiyorsunuz ama bu konuda çok fazla bilginiz yok. Bu konuda ilk adım bilgi toplamak olabilir. Gıda mühendisi ne yapar? Bitirince iş bulma olasılığı nedir? Hangi üniversitelerde bu bölüm var?

·**Süreklilik:** Bu unsur tutarlılığı ve sebatı da kapsıyor. Sebat bir işi sonuna kadar götürmek için gösterdiğimiz sabır ve azimdir. Hedefe giden yolda önümüze engeller çıksa da azimle yola devam etmemiz gerekir. Örneğin, bir okul futbol ya da basketbol takımı il şampiyonluğuna katılmak istiyor ama yeterli alt yapıları, yani antrenman yapacakları bir salonları ya da sahaları yok. Bunun için ne yapmaları lazım sizce? (Yanıtları alın). Belki komşu okulun böyle bir imkanı vardır ya da ilçede antrenman yapacak yerleri belirleyebilirler. Bizim böyle bir yerimiz yok diye vazgeçemezler değil mi?

· **Yoğunluk:** Bu hedefe ulaşacak yeterince konsantrasyonumuz ve enerjimiz var mı? Yeterince çaba gösteriyor muyuz? Hiçbir hedefe çaba göstermeden ulaşmamız mümkün değil. Bir bardak su almak için bile yerimizden kalkıp mutfağa gidip, bardak alıp içine su koyup bardağı ağızımıza götürmek zorundayız.

Motivasyon içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayrılır. Dışsal motivasyon bizim hedefe ulaştığımızda alacağımız ödüdür,örneğin kupa,üniversite sınavını kazanma gibi. İçsel motivasyon ise bizim hedefe ulaşmaktan dolayı duyduğumuz haz, memnuniyet,gurur ve sevinçtir.

### 4-Sonuç:

İnsanları birbirlerinden farklı kılan en önemli özellik, yani -bazıları sıradanlık batağına saplanırken, diğerlerinin koyduğu her hedefe ulaşmasını sağlayan anahtar-yetenek, okulda verilen eğitim, ya da salt zeka değil, öz disiplindir. Öz disiplinle her şey mümkündür. Eğer öz disiplin yoksa en basit hedef bile imkansız bir hayal gibi görünür.