



*"Öz disiplin başarının en önemli unsurudur. Öz disiplin yoksa, diğer her şey önemsizdir."*  
*Howard Fleischman*



0 322 515 83 45



Cumhuriyet Mahallesi,  
Taştekin Sokak No: 69  
Kozan/ADANA



kozanteml@gmail.com



<http://kozanmtal.meb.k12.tr>

**KOZAN ŞEHİT ARDA CAN  
MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ**

**ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME**

Psikolojik Danışmanlık Servisi



## Özündeki Disiplin

### ÖZ DİSİPLİN

Özdisiplin;

\*Kişinin kendi kendini

örgütlemesi

\*Öz kontrolünü sağlaması

\*Sorumluluklarını yerine

getirmesi ve

\*Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



**DİSİPLİN, HEDEF  
İLE BAŞARIYI  
BAĞLAYAN  
KÖPRÜDÜR.**

**JIM ROHN**

## ÖĞRENCİLERDE ÖZ DİSİPLİNİ SAĞLAMA YOLLARI

- Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek
- Tutarlı olmak
- İletişimde açık olmak
- Problem davranışı anlamak
- Öğrencilerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak
- Güvenilir bir çevre hazırlamak
- Sınırlar koymak
- Olayları önceden kontrol etmek
- Problem çözme becerisi kazandırmak
- Fazla müdahale etmemek
- Öğrenciye ve kendinize karşı sabırlı olmak
- Gerektiğinde uzman yardımı almak