

HEDEF BELİRLEME

- Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.
- Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir olmalıdır. Genel ifadeler hedefe ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratacaktır.
- Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.
- Alternatifsiz olarak ifade edilmelidir. Araştırmacılar, hedefin ""şunu ya da bunu yapabilirim"" şeklinde ifade edildiğinde her ikisine de ulaşamadığını göstermektedir.
- Kişiye, çevresine ve topluma zarar verici nitelikte olmamalıdır.



KENDİNİ TANIMA



"Ne olduğumuzu biliyoruz ama ne olabileceğimizi bilmiyoruz"
Napolyon

KARAR VERME SORUMLULUK ALMA

Gençlerde karar verme becerisi ve sorumluluk bilinci oluşturabilmek için;

- Yaş dönemine ve gelişimsel düzeye uygun sorumluluklar vermek,
- Kararları onun vermesini istemek, onu bu yolda desteklemek,
- Sonuçları düşündürmek, değerlendirmek, eleştirmek ve onun bunu yapmasını sağlamak ,
- Yanlışlarını görmesine, yanlışlarını kabul etmesine yardımcı olacak analiz gücünü kazandırmak gerekir.



PLAN OLUŐTURMA

Plan;

- KiŐisel olmalıdır. Bireysel özellikleri, ihtiyaçları, beklentileri, zorunlulukları dengelemelidir.
- Uygulanabilir olmalıdır. Olması gerekeni değil yapılabilecek olanı yansıtmalıdır.
- Sınırları olmalıdır. Genel ifadeler yerine özel hedefleri ifade etmelidir (Matematik çalışmalıyım yerine asal sayıları çalışacağım gibi.)
- Esnek olmalıdır. Uygulama aşamasında yaşanabilecek aksaklıklara karşı ek zamanlar belirlenmelidir.
- Deęerlendirme aşaması gözardı edilmemelidir.
- Mükemmel bir plan olmadığı unutulmamalıdır. Planlar hata yapmamak için değil daha az hatta yapmak için oluşturulur.

ADIM ADIM ÖZ DİŐİPLİNİ GELİŐTİRMENİN 10 YOLU;



- 1- Kendinizi bilin.
- 2- Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.
- 3- Önce acıyı çekin ve hazzı yaşamayı erteleyin.
- 4-Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.
- 5- Kendinizi pozitif durumda tutun.
- 6- Replik ve sloganın gücünü kullanarak Öz Disipline de sadakat edin.
- 6- Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.



ÖZ DİŐİPLİNE GÖTÜREN YOL



SEYHAN

REHBERLİK VE ARAŐTIRMA
MERKEZİ

PINAR MAH. 74041 SK. NO:3