

ŞANLIURFA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBER ÖĞRETMENLERE SÖMESTR TAVSİYELERİ



Büyük insanların hayat hikayelerini okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de öz disiplin başta geliyordu.

Marry Truman

Öz Disiplin Geliştirmek için Neler Yapılabilir?

Kitap Önerileri

1. Çocukta Dış Disiplin mi İç Disiplin mi? (Dr. Thomas Garden)
2. Ben Kimim? Sahtelikten Gerçekliğe, Kabuktan Öze Yakınlık (Tahir Özakkaş, Ahmet Çorak)
3. Çocuk ve Disiplin (Linda Weilburger)
4. Disiplin Nedir, Ne Değildir? (Tony Humphreys)
5. Beşinci Disiplin (Peter M.Senge)

Film Önerileri

1. Full Metal Jacket
2. Ölü Ozanlar Derneği
3. Deney
4. Koro
5. Rocky

Makale Önerileri

1. Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyi ile Sınıf Yönetiminde Kullandıkları Disiplin Modelleri Arasındaki İlişki (Necati Cemaloğlu-Yücel Kayabaşı)
2. Bir Grup Rehberliği Programının Öğretmenlerin Disiplin Anlayışına Etkisi (Ömer Faruk Şimşek)
3. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi (H.Nejat Basım-Fatih Çetin-Akif Tabak)
4. Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi (Fatih Çetin-Hakkı Okan Yeloğlu)

Aşağıda Öz-Disiplin ile İlgili Kısa Özet Halindeki Bilgileri Bulabilirsiniz

- Öz-disiplininizi geliştirme ile mücadele içinde olma bir güçsüzlük ya da karakter kusuru değildir.
- Öz-disiplin iki kısımdan oluşur: yapmak istemediğiniz şeyleri kendinize yaptırmanız ve kendinizi yapmak istediğiniz şeyi yapmaktan alıkoymanız.
 - Bu her iki kısım da birer beceridir, ne daha fazlası ne de daha azıdır.
 - Öz-disiplin bir beceri olduğu için herkes tarafından öğrenilebilir!
 - Birçok ebeveyn, en iyi niyetli olanlar bile, bu becerileri çocuklarına yeterince iyi öğretme konusunda başarısız olurlar (Çocukluk Dönemi Duygusal İstismarı).
 - Eğer çocuklukta öz-disiplinin iki becerisini özümsememişseniz, bunları kendinize bir yetişkin olarak öğretebilirsiniz.

ÖZ DİSİPLİNLİ BİR BİREY MİSİNİZ?

1. Problemlerinizi genellikle işin içinden çıkılmaz durumlar olarak görür müsünüz?
2. Günlük işinizi gelişmiş bir şekilde planlar mısınız?
3. Gününüzü iş, egzersiz, hobi ve dinlenme şeklinde zamanı bölerek dikkatli planlayıp kontrol eder misiniz?
4. Genellikle düzenli ve iyi uyur musunuz?
5. Başarısız olduğunuzda kendinize sorumluluk yükler misiniz?
6. Hedef oluştururken açık, net, somut hedefler mi belirlersiniz?
7. Günlük kendinizi izleme kağıdı oluşturur musunuz?
8. Planladığınız bir işi başardığınızda kendinizi ödüllendirir misiniz?
9. Sağlıklı beslenmeye dikkat eder misiniz?
10. Çoğu zaman işinizin daha iyi ve verimli olarak nasıl yapabileceğinizi değerlendirir misiniz?

Bu Sorulara Vereceğiniz Cevapların Çoğu Evet İse Öz disiplini Yüksek Bir Bireysiniz Demektir, Hayır İse Sömestr Tatilinizi Size Önerdiklerimizle Geçirebilirsiniz..

Emin olun yapabilirsiniz. "Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından azdır." Hepimiz bir adım atmalıyız, zincirlerimizi kırıp, harekete geçmeliyiz. Gerçekten içimizde yapabileceğimizden daha fazlası var. Etrafımızdaki insanlar size güveniyor ve yapabileceğinizden daha fazlasını yapabileceğinizi potansiyelinizi olduğunu görüyor. Bu insanların size olan güvenini boşa çıkarmamalısınız. Karşınıza zorluklar çoğu zaman çıkacaktır, fakat iç konuşmalarla, öz disiplinle zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Hayatta kolaya alışan zoru gördüğünde yıkılır. Bu kutsal yolda başarılar...

