

Психологические причины нарушения дисциплины

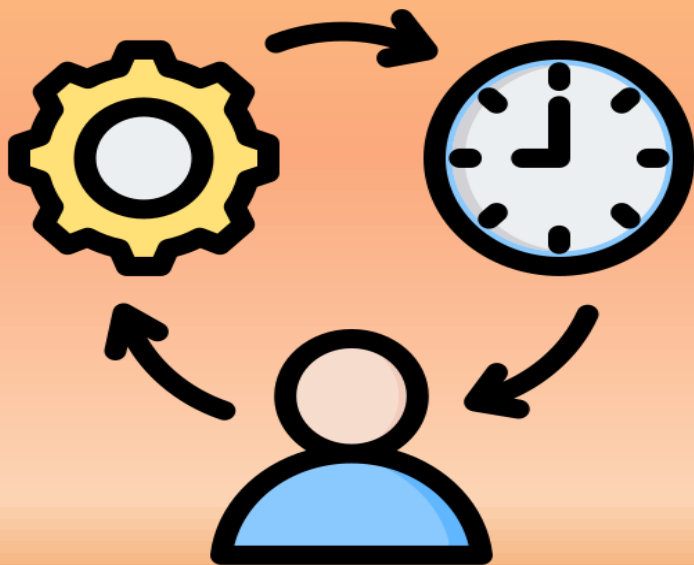


КАК РАЗВИТЬ СВОЮ САМОДИСЦИПЛИНУ?

ДИСЦИПЛИНА – это определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали или требованиям какой-либо организации.

Дисциплина является одним из наиболее важных факторов для достижения успеха в любой сфере жизни.

Это способность помогает нам создавать привычки, которые поддерживают наши цели и делают их достижимыми.



Дисциплина - это система правил и процедур.

Это может быть:

- план ежедневных занятий
- режим питания
- режим работы

Что нам даёт дисциплина ?

- ✓ Помогает нам управлять своим временем и энергией
- ✓ Мы можем планировать свои действия и достигать целей быстрее и эффективнее
- ✓ Держать свои эмоции под контролем
- ✓ Помогает нам быть более уверенными и решительными в делах



Когда мы следуем дисциплине, мы можем лучше реагировать на стрессовые ситуации и не давать эмоциям овладеть нами.

ДИСЦИПЛИНА

ВНЕШНЯЯ

соблюдение установленных правил только благодаря контролю со стороны

Правила установленные государством, государственными органами

Для определённых организации

- Военская
- Трудовая
- Финансовая
- Дисциплина в образовании

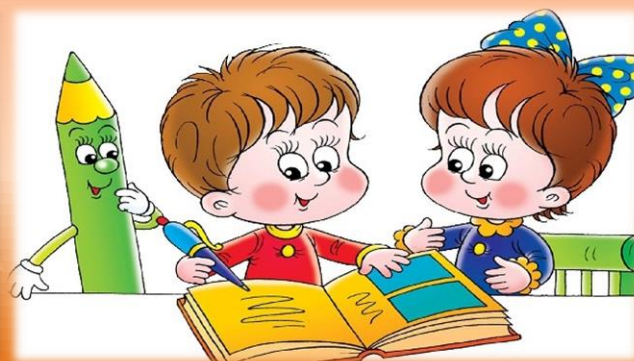
ВНУТРЕННЯЯ (самодисциплина)

соблюдение правил по своей воле, по своему внутреннему побуждению, без внешних санкций и принудительных мер

Самосознание
Самопознание
Саморегуляция
Самоуправление

Дисциплина зарождается в детстве, она начинает своё формирование с семьи, дошкольного учреждения, школы, института.

- Дисциплина формируется в семье - навыки, заложенные в раннем детстве, способствуют школьным успехам и в дальнейшем помогают в реализации взрослых решений.
- Самоорганизация играет ключевую роль в достижении результатов в процессе обучения. Успехи в этом должны приносить радость и поощряться.
- С взрослением самодисциплина — обретает чёткий характер и непоколебимые границы, в которых человек чувствует себя комфортно.



Нарушения дисциплины в школе

- Разговоры на уроках
- Опоздание на уроки
- Пропуски уроков
- Игры с телефоном
- Бег по лестницам и по коридору школы
- Драки
- Порча школьного имущества и оборудования
- Словесное оскорбление учителя
- Метание различных предметов (бумажек, пуговиц)

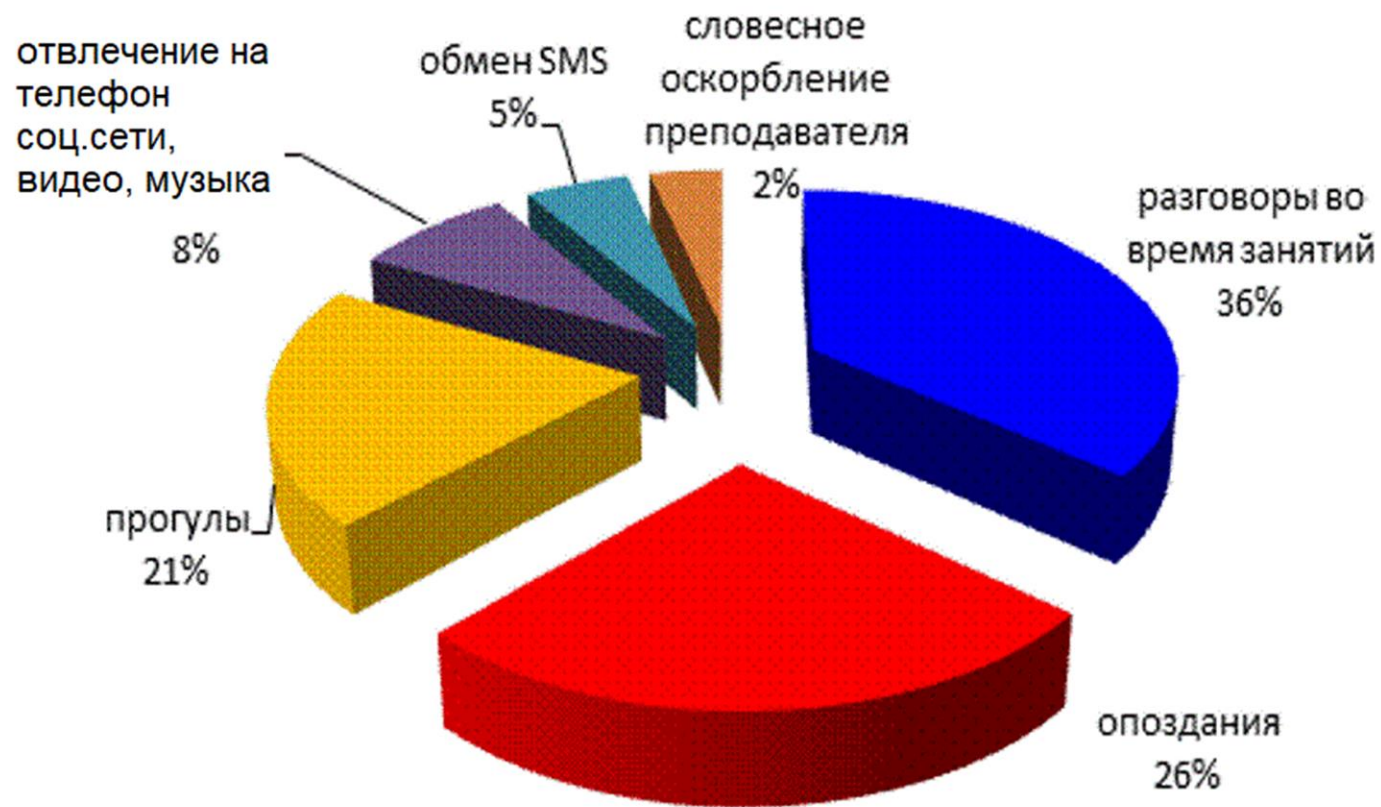
Нарушение дисциплины в вузе

- Несоблюдение пропускного режима
- Курение в неположенных местах
- Несоблюдение правил противопожарной безопасности
- Распитие алкогольных напитков, появление в общественном месте в пьяном виде
- Драки, недостойное поведение по отношению к сокурсникам или преподавателям
- Порча имущества
- Несоблюдение режима тишины
- Академическая неуспеваемость, прогулы
- Несоблюдение срока сдачи отчетных работ – курсовых, диплома
- Неявка на экзамены, «завал» экзаменов и т. д.

Виды нарушений трудовой дисциплины

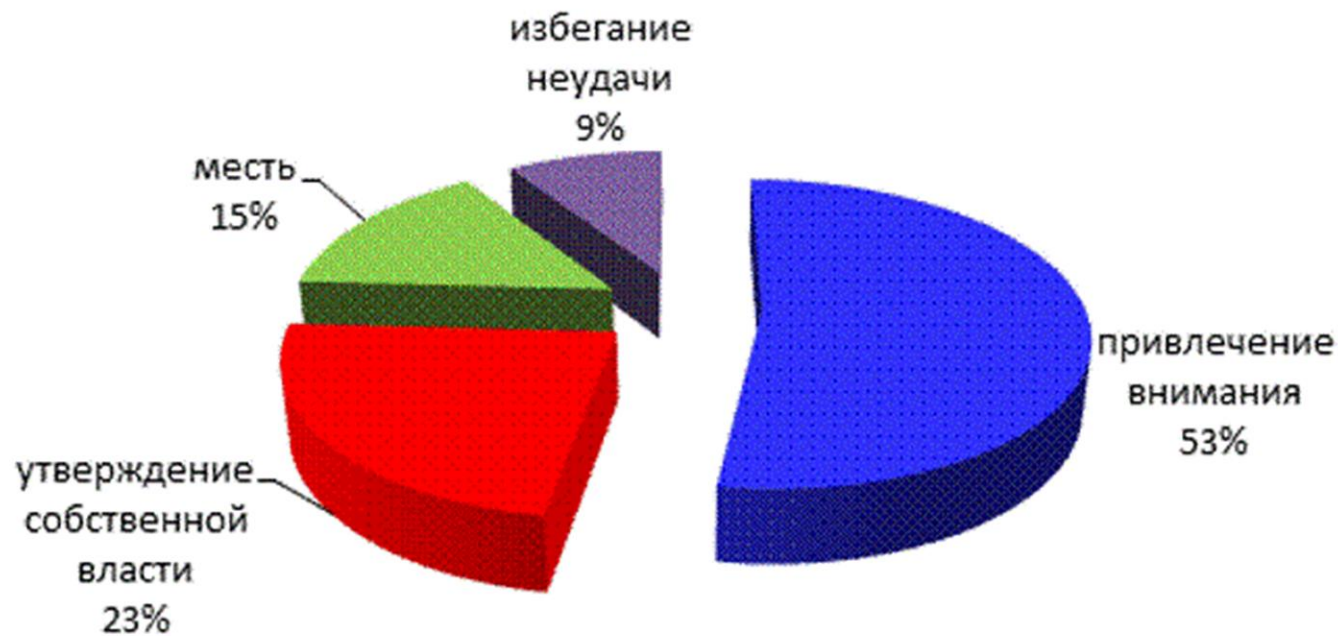
- Опоздание или ранний уход с работы
- Прогулы
- Несоблюдение норм производственной безопасности
- Грубое поведение по отношению к коллегам, агрессивность
- Появление на рабочем месте в пьяном виде
- Невыполнение требований непосредственного руководителя, саботаж
- «Зависание в телефоне» в рабочее время
- Растрата или порча имущества работодателя

Статистика нарушений дисциплины в вузе



Психологические причины нарушения дисциплины

Американский педагог Рудольф Дрейкурс, изучая причины нарушения дисциплины, указал на четыре мотива плохого поведения



Характеристика ЭТИХ МОТИВОВ:

- **Привлечение внимания** - «**Делай плохо - и тебя заметят**». Хотят взаимодействовать с преподавателем, но не знают, как это сделать: задают вопросы не по существу, реплики вслух, игры, комментарии по ходу занятия, несдержанное поведение, работа в замедленном темпе (в-час-по-чайной-ложке).
- **Утверждение собственной власти** - «**Ты мне ничего не сделаешь**». Важно установить власть над преподавателем и аудиторией: шумят, пытаются спровоцировать преподавателя, неуважительно отвечают, дерзят, при пассивной форме - оправдываются ленью, забывчивостью, плохим физическим состоянием.
- **Месть** - «**Вредить в ответ на обиду**». Мститель мстит за боль, которую ему кто-то когда-то нанес. Формы разные, например, студент методично опаздывает, если часто говорят о пунктуальности и т. п.
- **Избегание неудачи** - «**Не буду и пытаться – всё равно не получится**». Откладывают «на потом», не доводят дело до конца, уходят с уроков, редко взаимодействуют с группой и преподавателем.

Основными источником причин нарушения дисциплины являются издержки семейного воспитания и явления, происходящие в нашем обществе.

Мотивы нарушения дисциплины	Основные причины плохого поведения
Привлечение внимания	эмоциональная холодность родителей, внимание уделяется плохому, а не хорошему поведению
Власть	мода на «сильную личность», отсутствие примеров конструктивного подчинения в окружении растущего человека
Мечь	рост насилия в обществе
Избегание неудачи	слишком высокие требования родителей и учителей

Исследование: причинами нарушения дисциплины студенты считают



Видно, что результат опроса соотносится с теорией Дрейкурса. Желание самоутвердиться, эгоизм, стремление заработать авторитет – все это представляет собой попытку привлечь внимание или утверждение собственной власти.

Человек в соответствии с правилами внутреннего распорядка и Уставом заведения обязан соблюдать дисциплину, потому что конечный смысл дисциплины - не послушание, а работоспособность человека и группы людей.



Зачем нужна самодисциплина?

- ✓ Какую бы задачу мы себе ни поставили, контролировать ее выполнение придется самостоятельно.

Если цель — здоровое и крепкое тело, нужно регулярно следить за своим питанием и посещать тренировки. Если нужно выучить язык, придется постоянно учить слова и грамматику.

- ✓ Самодисциплина нужна для того, чтобы не сбиваться с пути и с каждым днем, с каждым шагом становиться ближе к поставленной цели. Такой навык необходим каждому из нас.

САМОДИСЦИПЛИНА — КОМПЛЕКСНЫЙ НАВЫК

1

Отслеживать свое состояние

Такой человек держит контакт с окружающим миром и с самим собой — и это помогает ему корректировать стратегию достижения цели.

2

Укреплять силу воли

Даже самым дисциплинированным людям хочется понежиться в кровати, прогулять тренировку. Но они помнят о своих целях — и именно поэтому «встают и делают».

3

Прилагать усилия

Как бы ни хотелось достигать успеха «в легкости», в реальной жизни, чтобы чего-то добиться, нужно приложить усилия. Нужно уметь следовать правилам и не поддаваться лени и эмоциям.

4

Не останавливаться

Регулярность - ключевая часть самодисциплины. Чтобы достигать видимых результатов, нужно не просто прилагать усилия, но и делать это регулярно, в большинстве случаев — ежедневно.

Наладить режим

Режим — всему голова.

Прежде чем становиться на путь успешного успеха, попробуй наладить сон, питание и физическую активность.

Поставить цели

реалистичные,
выполнимые.

Желательно, чтобы их можно было достичь в течение первых месяцев — так ты быстро получишь первые результаты и не потеряешь мотивацию.

Ввести привычки

Первое время действительно сложно заставить себя делать «то, что надо», но как только действие входит в привычку, прилагать так много усилий уже не нужно

КАК РАЗВИВАТЬ САМОДИСЦИПЛИНУ?

Создать окружение

Поддерживающее окружение. Окружи себя людьми и процессами, связанными с новыми целями.

Убрать соблазны

Сила воли — хороший ресурс, но она не может действовать бесконечно. Чтобы не приходилось регулярно проверять ее на прочность, лучше избавиться от соблазнов.

Хвалить себя

Не будь слишком жестким по отношению к себе: дай себе время на развитие навыков и достижение целей — даже самых маленьких. И не забывай хвалить себя за каждый сделанный шаг — это даст тебе поддержку и мотивацию двигаться дальше.

- Дисциплина - это не статичная характеристика, а процесс, который нужно постоянно развивать и совершенствовать
- Не стоит бояться корректировать свою дисциплину или даже начинать сначала, если это необходимо для достижения целей.
- Важно понимать, что дисциплина - это инструмент, который помогает нам жить более качественной жизнью и достигать наших мечтаний.

