



“GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE ÖZ DENETİMİ YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR.”



ÖZ DENETİMİN BİREYE SAĞLADIĞI KATKILAR

- Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesine yardımcı olur.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol etmeyi ve denetlemeyi sağlar.
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

Otokontrol kendi içinde iki önemli alt boyut içermektedir:

- ↳ Hazzın ertelenmesi, olduğunda uzun vadede elde edileceklerin bilinmesi.
Örneğin: YKS'ye hazırlanan öğrencinin bilgisayar oyunlarından çok keyif almasına rağmen çalışma planına bağlı kalarak ders çalışmaya devam etmesi
- ↳ Kontrolün kendi kendine başlatılması, yani özdenetim becerisi geliştikçe dışarıdan hatırlatmaların azalmasıdır.
Örneğin: YKS'ye hazırlanan öğrencinin dışsal uyarıcıyla ders çalışırken zamanla bu davranışı kendi kendine yapabilmesi

Tüm bunları uyguladıktan sonra yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı, destekleyici, tutarlı ve kararlı olun.

UNUTULMAMALIDIR Kİ;

Her çocuk için özdenetim becerisinin gelişim süresi, hızı ve etkililiği farklılık göstermektedir.

Her çocuğun kendine özel ve biricik olduğunu hatırlayarak özdenetim becerisinde zorlanmasının kaynaklarının neler olabileceğini düşünmek her zaman başlangıç noktamız olmalıdır.



OTOKONTROL (ÖZ DENETİM) BECERİSİ GELİŞTİRME

NURETTİN GENÇALIOĞLU ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BROŞÜRÜ

Ergenlik dönemi, bedensel, zihinsel ve duygusal değişimlerin yoğun yaşandığı dönemdir. Kimlik arayışının hızlanıp bağımsızlaşma ihtiyacının ön plana çıktığı bu dönemde; gençlerin duygusal iniş çıkışları sık yaşanmakta, kendi bedenleri hakkındaki algıları değişiklik göstermekte, değişen bedenine uyum sağlarken sakarlıklar yaşayabilmektedir. Yaşanan tüm bu değişimler çocuklarımızda zorlanmaya ve kendi hayatlarıyla ilgili sağlıksız karar alıp eylemlerde bulunmasına yol açabilmektedir.

Otokontrol ise, bu noktada çocuklarımızın kendi karar ve eylemlerini olumlu destekleyen bir beceridir. Öncelikle otokontrol(özdenetim) sizin ve çocuğunuzun daha sağlıklı, mutlu, iyi ilişkiler kurmasını ve başarılı olmasını olanaklı kılar.

Özdenetim süreç içinde kazanılan bir beceridir. Çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen süreçte yaşanan tecrübe ve uygun çevre(aile gibi) desteğiyle birlikte kazanılır.



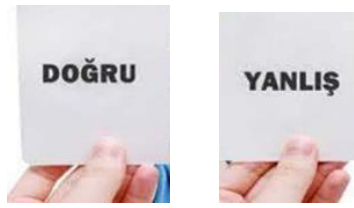
ÖZ DENETİM (OTO KONTROL) NEDİR?

Oto kontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

- Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi,
- Dürtülerine karşı koyabilmesi ve
- İsteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi olarak ta ifade edilebilir.

ÖZ DENETİMİ ENGELLEYEN DURUMLAR

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi
- Aile içinde kuralların olmaması
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görev ve sorumlulukların verilmemesi
- Aşırı baskıcı ya da tutarsız ebeveyn davranışları
- Çocuğun fikir ve düşüncelerine önem verilmemesi
- Çocuk adına kararlar alınıp çocuğun bu kararlara uymaya zorlanması
- Çocuğa olumsuzluk içeren ifadelerde bulunma ("Sen bu çalışmayla kazanacağını mı sanıyorsun?" vb.)



ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

- **Koşulsuz Sevgi;** eğer bir çocuk koşulsuz sevildiğini hissederse istedik yönde davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun vadede pekiştirecektir.
- **Net ve anlaşılır kurallar koymak;** kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde birlikte belirlenmelidir. Anne ve baba kurallar ve kuralları uygulama noktasında görüş birliğinde olmalıdır.
- Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermeniz, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanımalısınız. Çocuklarınızın bir birey olarak size ihtiyacı olduğu kadar bireyselleşmeye de ihtiyacı olduğunu bilerek onlara kendi karar ve sorumluluk almalarına olanak sağlayın.
- **Bilgilendirmede bulunmak;** Çocuğa sürekli olarak talimatlar vermek ya da 'öyle yapma, böyle yap' demek yerine hangi davranışların ne zaman beklendiği konusunda önceden bilgilendirmek gerekir.
- Çocuklarınızla konuşurken istenmeyen davranışlar yerine istenen/beklenen davranışları ifade edin. (Örneğin; Eve geç gelme demek yerine akşam yemeklerin seninle birlikte yemek istiyoruz denilebilir.)



- Çocuklar söylemlerden çok davranışları dikkate alır. Bu nedenle siz de uygun rol model davranışlar sergileyin.
- Dönemsel özelliklerin farkında olarak çocuklarınızın mizacı ve kişilik özelliklerin tanımaya çalışın.
- **Sınır koymak;** Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, sınırlar her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.

Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez çocuğa seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır.

Not: Sınır koymak adına her şeye "Hayır" demek çocukla çatışmaya neden olacaktır. Bu nedenle **sınırlar amaca yönelik olmalıdır.** Ayrıca çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken neleri yapabileceği de belirtilmelidir.

- Çocuklarınızın hata yapmalarına fırsat verin ve süreçte onların sergilediği çabayı takdir edin. Sonuçlara ilişkin yapıcı değerlendirmelerde bulunun. (Örneğin; Herkes hata yapabilir. Sence tekrar aynı hatayı yapmamak için neler farklı yapabilirsin.)
- Zamanı planlama ve verimli kullanma konusunda çocuğunuzu destekleyin.
- Ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte nitelikli vakit geçirmek, kurallı, sıralı oyunlar oynamak onun sınırları kayraması açısından faydalı olacaktır.

