

ÖZ DENETİM

AKDERE ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

BÜLTEN İÇERİĞİ

ÖZ DENETİM NEDİR?

ÖZ DENETİMİ ENGELLEYEN DURUMLAR

ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

ÖZ DENETİMİN BİREYE SAĞLADIĞI YARARLAR SINIRLARI OLMAYAN ÇOCUKLAR NASIL OLUR?



ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ ENGELLEYEN DURUMLAR

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi
- Aile içinde kuralların olmaması
- 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)

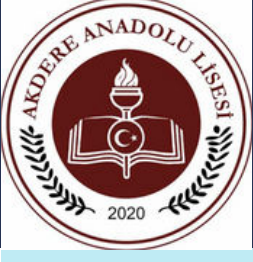
Öz Denetim Nedir?

Oto kontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

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

Kişinin hedefine ulaşmak için veya toplumda işlev görebilmek için duygu, düşünce ve arzularını dışardan bir yönlendirme olmadan düzenleyebilme becerisidir.

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



ÖZ DENETİM

AKDERE ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

SINIRLARI OLMAYAN ÇOCUKLAR NASIL OLUR?

- Dünyayı kendinin zanner.
- İlişkilerinde düş kırıklığına uğrayabilmektedir.
- Kuralların doğru olmadığını düşünür.
- Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşar.
- Arkadaşları tarafından fazlaca onaylanmamaktadır.
- Okulda ciddi sorunlar yaşar. Sık sık öfke nöbetleri geçirebilmektedir.
- Kendini yalnız hisseder.



ÖZ DENETİMİN FAYDALARI:

- Daha iyi akademik başarı
- Sağlıklı sosyal ilişkiler
- Düşük stres ve anksiyete seviyeleri
- Daha yüksek özsaygı ve özgüven

ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

- Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir. Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.
- Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır.
- Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye "hayır" dememek gerekir.
- Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çığnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.
- Günü kurtarmak adına gerçekçilikten uzak geçici çözümler üretilmemelidir. Çocuklar sizin her sorunu çözemeyeceğinizi, dünyadaki herkesi yenemeyeceğinizi, tüm dünyayı kurtaramayacağınızı bilmelidir.
- Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız.
- Olumsuz davranışı görmezden gelmek ve tepkisiz kalmak ya da davranış ortaya çıktığında farklı bir konu açmak, dikkati farklı yöne çekmek genellikle davranışı durdurmada etkili bir yoldur.

Önemli: Unutulmamalıdır ki Otokontrol çok önemlidir ve çocuklara "çok rahat" bir hayat sunmak, onlara uzun vadede "yarar" sağlamak değil, "zarar" vermek anlamına gelir ve hiçbir şey sınırsız değildir elbet bir gün tükenmektedir.