

"GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE
ÖZDENETİMİ
YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN
AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI
OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR."



ÖZDENETİMİN 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.
- Olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı
SABIRLI OLMAK.

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.

Diğer önemli nokta ise çocuklarımıza örnek olmaktır. Bizim hayatımızda uygulamadığımız bir şeyi çocuklarımızdan bekleyemeyiz. Önce kendimiz otokontrollü davranmalıyız.



OTOKONTROL (ÖZDENETİM) VELİ BROŞÜRÜ



ÖZ DENETİM (OTOKONTROL) NEDİR?

Otokontrol 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 ifade edilebilir.

ÇOCUKLARDA 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)

ÇOCUKLARDA 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.

Yaşına uygun sorumluluk vermek;

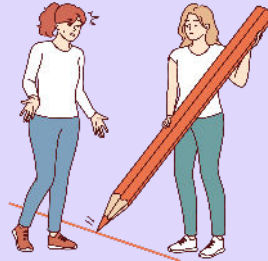
çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermeniz, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanınmalısınız.

Bilgilendirmede bulunmak;

Çocuğa sürekli olarak talimatlar vermek ya da 'öyle yapma, böyle yap' demek yerine hangi davranışların ne zaman beklendiği konusunda önceden bilgilendirmek gerekir.

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.

