

Öz Denetim (Oto Kontrol) Nedir ?



Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, Dürtülerine karşı koyabilmesi ve İsteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi olarak da ifade edilebilir. Oto kontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

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)

Sadullah Kuşada İlkokulu Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



Öz Denetimin Bireye Sağladığı Katkıları;

- 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 ve kendisine odaklanmasını sağlar.
 - Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

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



SADULLAH KUŞADA
ILKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA ÖZ DÜZENLEME BECERİSİ

VELİ BROŞÜRÜ

ÖZ DENETİM NEDİR?
ÖZ DENETİMİ ENGELLEYEN DURUMLAR
ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI
ÖZ DENETİMİN BİREYE SAĞLADIĞI
YARARLAR



ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

1 Koşulsuz Sevgi



Eğer bir çocuk koşulsuz sevildiğini hissederse istedik yönde davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Çocuklarımız hata da yapsa bunu bizimle paylaşabiliyor olmalıdır.

2 Net ve Anlaşılır Kurallar Koymak

Kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde birlikte belirlenmelidir. Anne ve baba kurallar ve bu kuralları uygulama noktasında görüş birliğinde ve istikrarlı olmalıdır.

3 Yaşına uygun sorumluluk vermek

Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermeniz, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanır. Bu yüzden de yaşına uygun olacak sofraya hazırlığına yardım, çantasını kendi hazırlaması, odasını toplaması gibi yapabileceği görevleri üstlenmesine izin vermeliyiz.

4 Bilgilendirmede bulunmak

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



5 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 önemseytiğinizi 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

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

Unutulmamalıdır ki;

Her çocuk için öz denetim becerisinin gelişim süresi, hızı ve etkililiği farklılık göstermektedir. Her çocuğun kendine özel ve biricik olduğunu hatırlayarak öz denetim becerisinde zorlanmasının kaynaklarının neler olabileceğini düşünmek her zaman başlangıç noktamız olmalıdır.

