

# 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 isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi olarak da 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)



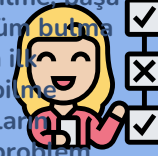
# ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI



-Koşulsuz sevgi: Sevgi çocukların Çocuklarımız her ne yaparlarsa yapsın, onları sevdiğimizi ve onların yanında olduğumuzu bilmelerini sağlamamız önemlidir. Bu tutum kendilerinin sevildiğini anlamaları ve değerli olduklarını hissetmeleri için önemlidir. Ayrıca sevildiğini ve değerli olduğunu hisseden çocuk kurallara daha ilımlı bakıp, evdeki disiplinin veya konulan kuralların gerekli ve onların yararına olduğunu anlamalarını sağlayacaktır.

-İletişimde açıklık ve tutarlı davranışlar sergilemek: Doğru iletişim kurmak tüm insanlar arasında olduğu gibi çocuklarımızla kuracağımız iletişimde de önem arz etmektedir. Çocuklarımızla kuracağımız iletişimde anlayabilecekleri şekilde cümleler kullanmak, göz teması kurmak önemlidir. Örneğin; "ben bugün işyerinde fazla yoğunum ve bu nedenle çok yoruldum. Bana bir saat zaman verersen seninle sonrasında ilgileneyeğim" gibi açık, net ve onun sizin durumunuzla ilgili bilgi sahibi olması ve sizin davranışınızı farklı şekilde (ilgisizlik) anlamamasına neden olacak ve böylece çocuğunuzla olan iletişiminiz daha sağlıklı olacaktır. Bunun dışında sergileyeceğimiz tutarlı davranışlar çocuklarımızın yaptığı davranışlarda neyi yapıp neyi yapmaması gerektiğini anlaması ve idrak etmesi için gereklidir. Böylece bizim kararlı olduğumuzu gören çocuklarımız kendi yaşamlarında da bu şekilde davranmaya başlayacaklar ve konulan kurallar onlarda netlik kazanacaktır. Örneğin davranışın yanlış olduğunu söyleyip başka bir zaman aynı davranışı sergilediğinde tepkisiz kalmamız onların ikilemde kalmalarına neden olacaktır. Ebeveynlerin bu gibi davranıştan kaçınmaları yerinde olacaktır.

-Problemlerine çözüm yolları bulma becerisi kazandırma: Problem çözme bir sorun karşısında düşünebilme, ne yapılacağına ve nasıl yapılacağına karar verebilme, eldeki imkânları kullanabilme, başa çıkmak için alternatif çözüm yolları ile çözümü bulma becerisi olarak tanımlayabiliriz. Çocukların ilk yıllarından itibaren kendi sorunlarını çözebilme yetilerini kazanabilmesi çok önemlidir. Onların becerisine göre verdiğimiz sorumluluklar problem çözme becerilerini geliştirecektir.



Bunların yanında;

- Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; doğru olan davranışı kabul etmek ve çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal etmemek.
- Çevresini güvenli hale getirmek; doğası gereği hareketli olan çocuğun araştırma, karıştırma, eşyaların yerlerini değiştirme gibi yönelimleri vardır. Çocukların bu meraklarını tatmin etmek için onlara gerekli fırsatlar sunularak, merak ve algılayıp anlama ihtiyaçları kontrollü şekilde giderilmelidir.
- Sınır koyarken; Kurallar çocuklarımız için gerekli ve önemlidir. Fakat bunu yaparken sanki bir polis gözetiminde yargılayıcı ve sorgulayıcı olmak yerine, bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit cümlelerle çocuğumuza yapmasını istemediğimiz şeyleri belirtmekle beraber yapılmasını istenilenleri de açıklamak gerekmektedir.
- Olayları gerçekleşmeden kontrol; Olayları kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için oluş öncesinde önlemek ve aktif birer denetleyici olmak gerekmektedir.
- Dozunda müdahale; çocuklarımızın yanlış veya zarar verici davranışı gözleendiğinde, aşırı tepki vermeden, azarlamadan, cezalandırmadan olumsuz davranışından dolayı onu bulunduğu alandan kısa süreliğine uzaklaştırarak sessizce oturup bekleyeceği bir yere götürmek etkili olabilmektedir.
- Gerekli durumda uzmandan yardım alma; Okul öncesi yıllarda çocukta gözlenen problemlerli davranışlar şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Sabırlı ebeveynler tarafından çözüme ulaşabilmektedir. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin Ve en önemlisi tüm bunları yaparken
- Çocuğumuza ve kendimize karşı sabırlı olma; yeni iletişim yolları denediğimiz bu süreçte sabırla hareket etmek, gerekirse özveride bulunmak ve pes etmemek önemlidir.



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.

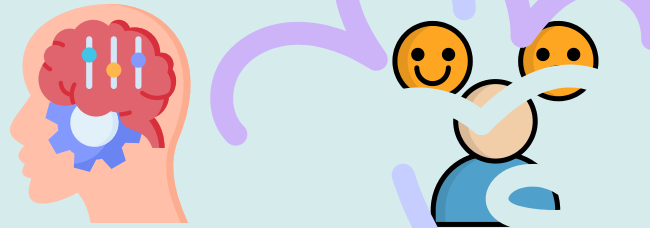


TÜM BUNLARI UYGULADIKTAN SONRA YAPILMASI GEREKEN BİR ŞEY DAHA VARDIR: O DA YENİ İLETİŞİM YOLLARI DENERKEN KENDİNİZE VE ÇOCUĞUNUZA KARŞI SABIRLI ÖLMK



## UNUTULMAMALIDIR Kİ:

Özdenetim bireyin içten gelen davranışsal ya da tepkisel dürtülerini kontrol edebilme gücü ve davranışları üzerinde kontrol sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır. Disiplinli davranışların temelinde çocuğun özdenetimini sağlaması öngörülmektedir. Böylelikle çocuklar ne yapıp yapamayacağına karar verme yetisi kazanabilecek ve kurallarla kendini yönetme becerisi kazanacaktır. Çocuğun özdenetimi kazanması için ebeveynlerin tutumları çok önemli yer teşkil etmektedir. Çocuklarına ne yapıp yapmaması gerektiğini söylerken genel doğrular hakkında eğitim vermek ve ona yol göstermek önemlidir.



NIK SAR ANADOLU LİSESİ

"Başarıya Açılan Kapı"

## ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİM BECERİSİ GELİŞTİRME



VELİ BROŞÜRÜ