



ÖZ DENETİM NEDİR?

BİREYE SAĞLADIĞI KATKILAR NELERDİR?

ÇOÇUĞUMUZDA ÖZ DENETİMİN GELİŞMESİNİ NASIL SAĞLARIZ?

Otokontrol/Öz Denetim;
Bir hedefe ulaşmak için
kişinin kendi davranışlarını
kontrol etmesi , dürtüler ne
karşı koyabilmesi ve
isteklerin bir süreliğine
erteleyebilmesidir. Öz
denetim aslında irade
demektir. Öz denetim kişinin
kontrol ve hakimiyet gücü
olarak belirtebiliriz.

**Büyük
insanların hayat
hikayelerini
okurken ilk
zaferlerini
kendilerine
karşı
kazandıklarını
görmüşümdür,
hepsinde de
özdenetim
başta geliyordu
Marry Truman**



OTOKONTROL

15 TEMMUZ
ŞEHİTLERİ
ANADOLU İMAM
HATİP LİSESİ

PSİK.DANIŞMAN
AYŞENUR ÇELİK



OTOKONTROL BECERİSİNİN BİREYE SAĞLADIĞI KATKILAR

- *Kişinin hedeflerine ulaşabilmesi açısından davranışlarını ve düşüncelerini kontrol edebilmesini sağlar
- *Kişinin kendisi ve dünya ile daha iyi uyuma sahip olmasını sağlar
- *Kişinin yaşamında gelişen durumlara kendisini adapte edebilmesini sağlar
- *Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar
- *Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir
- *Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar
- *Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini ve sorumluluklarını zamanında yerine getirmesini sağlar
- *Çevresiyle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur
- *Yapılan araştırmalar öz denetim becerisi yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğunu, daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürdüklerini ortaya koymaktadır

OTOKONTROL BECERİSİNİN GELİŞMESİNİ ENGELLEYEN DURUMLAR

- *Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi ,
- *Aile içinde kuralların olmaması ve olan kuralların sürekli değişmesi ,
- *Anne-babanın sürekli tutarsız davranması
- *Aşırı baskıcı ya da serbest anne-baba tutumu
- *Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi
- *Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin ebeveynler tarafından yapılması ya da üstlenilmesi
- *Çocuğun yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi
- *Çocuğun davranışlarına, fikirler ne, görüş ve öneriler ne değer verilmemesi
- *Ebeveynlerin sevgiyi koşullu sunmaları
- *Çocuğun yapmış olduğu olumlu davranışların ebeveynler tarafından takdir edilmemesi

ÇOCUĞUMUZUN OTOKONTROL BECERİSİNİN GELİŞMESİNİ NASIL SAĞLARIZ?

- *Rol model olmak
- *Kuralları çocukların yaşlarına, kişilik özelliklerine ve özel durumlarına uygun şekilde belirlemek
- *Zaman algısının ve zamanı yönetebilme becerisinin gelişmesine yardımcı olmak
- *Sorumluluklarını hatırlamasını için yardımcı olmak
- *Çözüme aktif olarak katılmasını sağlamak
- *Hata yapmalarına izin vermek
- *Çabalarını takdir etmek
- *Bireysel sorumluluklarının yanı sıra sosyal sorumluluk bilincinin gelişmesini desteklemek

