



OTOKONTROL (ÖZDENETİM)



**İRİADE VE ÖZ DİSİPLİN,
AKIL VE YETENEKTEN DAHA ETKİLİDİR**

Akıroq Brost

ÖZDENETİM NEDİR?

OTOKONTROL, BİREYİN İRADE GÜCÜNÜ ETKİN KULLANABİLMESİNE YARAYAN DUYGULARINI DÜZENLEMESİNE ETKİ EDEN ÖNEMLİ BİR MEKANİZMADIR.

ÖZDENETİM, KİŞİNİN KENDİSİ VE DÜNYA ARASINDA DAHA İYİ, DAHA İDEAL BİR UYUMA SAHİP OLMASI İÇİN KENDİNİ DEĞİŞTİRME VE UYARLAMA KAPASİTESİ OLARAK TANIMLANABİLİR.

ONARICI, YENİLEYİCİ VE YAŞANTISAL NİTELİKLERİ OLAN ÖZDENETİM BECERİSİ KİŞİNİN İSTEKLERİNİ, ARZULARINI BASTIRABİLMESİ YA DA DEĞİŞTİREBİLMESİNİN YANI SIRA İSTENMEYEN DAVRANIŞSAL EĞİMLERİ DE KONTROL EDEREK ONLARI YAPMAKTAN KAÇINMASINA YARDIMCI OLUR.

ÇOCUKLARIN NE YAPIP YAPMAMALARI GEREKTİĞİNİ BİLİP, UYARILARA GEREK KALMADAN KENDİ KENDİLERİNE YAPMALARI VE YAPTIKLARI DAVRANIŞIN SORUMLULUĞUNU DA ALABİLMELERİ; ÖZ DENETİM GELİŞTİRMELERİNE BAĞLIDIR.



**ÖZDENETİM ÇOCUĞUNUZU
NELERDEN KORUR?**

Yeme-İçme bozuklukları

Bağımlılık

Suç

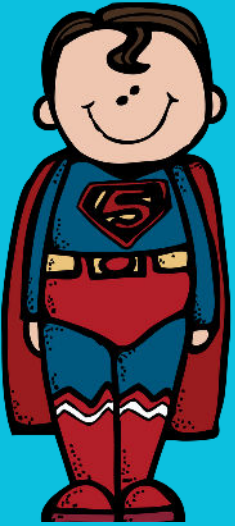
Başarısızlık

Şiddet

ÖZDENETİM BECERİSİNE SAHİP BİREY...

- ★ Duygu ve düşüncelerini yönetebilir
- ★ Hedefler belirler ve hedeflerine ulaşmak için harekete geçer
- ★ Kurallara uyar
- ★ Sorumluluklarını ertelemeyebilir
- ★ Görevlerini yerine getirir
- ★ Güçlü ilişkiler kurar ve sürdürür

Öz denetimin öğrenebilen ve geliştirilebilen bir beceridir



ÇOCUĞUNUZUN ÖZDENETİM BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



İstekleri Ertelemek

Çocukların dürtülerini ertelemeyi öğrenmesi için bir ortam yaratmak, öncelikle çocuğun isteklerini anında gerçekleştirmemek, beklemeyi öğrenmesini sağlamakla başlar.



Rol Model Olmak

Çocukların ilk ve en güçlü rol-modelleri ebeveynleridir. Bu nedenle, özdenetimi çocukların öğrenebilmesi için ilk önce ebeveynlerin kendi davranışları ile onlara örnek olması gerekmektedir.



Sorumluluk Vermek

Çocuğunuza yaşına uygun sorumluluklar vermeniz, aldığı ya da alamadığı tüm sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanımanız gerekir. Çocuğunuzun yerine her şeyi yapmanız onun öz denetim becerisi kazanabilmesinin önündeki en büyük engeldir.



Sınır ve Kural Koymak

Çocuğunuza net ve anlaşılır kurallar koymanız gerekir. Kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde belirlenmelidir. Erken dönemden itibaren çocuğunuza sınır koymalısınız.



Nitelikli Zaman Geçirmek

Ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte nitelikli vakit geçirmek, kurallı, sıralı oyunlar oynamak onun sınırları kavraması, beklemeyi öğrenmesi ve öz denetimini geliştirmesi açısından faydalı olacaktır.