

# ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİM BECERİSİ GELİŞTİRME LİSE VELİ BROŞÜRÜ



Öz denetim; kişinin bir hedefe ulaşmak ve toplumda işlev görebilmek için davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisidir.

Öz denetim aslında irade, planlama ve kişinin kendi hayatı üzerinde kontrol ve hakimiyet gücüdür.

## ÖZ DENETİM BECERİSİNİN BİREYE SAĞLADIĞI KATKILAR

- \*Bireyinin hedeflerine ulaşabilmesi amacıyla davranışlarını ve düşüncelerini kontrol edebilmesini sağlar
- \*Bireyin daha iyi uyuma sahip olmasını sağlar
- \*Bireyin yaşamında gelişen durumlara kendisini adapte edebilmesini sağlar
- \*Bireyin kendine zarar verecek davranışlardan uzak durmasını sağlar
- \*Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir
- \*Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme becerisini geliştirir
- \*Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini ve sorumluluklarını zamanında yerine getirmesini sağlar
- \*Çevresiyle etkili iletişim kurmasını sağlar ve sorumluluk sahibi bir birey 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

## ÖZ DENETİM 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
- \*Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin ebeveynleri tarafından yapılması ya da üstlenilmesi
- \*Çocuğun yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi
- \*Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi
- \*Ebeveynlerin sevgiyi koşullu sunmaları
- \*Çocuğun yapmış olduğu olumlu davranışların ebeveynleri tarafından takdir edilmemesi

## ÇOCUKLARDA ÖZDENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

**Koşulsuz Sevgi;** eğer bir çocuk koşulsuz sevildiğini hissederse istendik yönde davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Koşullu sevgi, istenmeyen davranışları uzun vadede pekiştirecektir.

**Net ve anlaşılır kurallar koymak;** kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde çocukla birlikte belirlenmelidir. Anne ve baba kurallar ve kuralları uygulama noktasında görüş birliğinde olmalıdır.

**Yaşına uygun sorumluluk vermek;** çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermeli, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanınmalıdır.

**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.

## UNUTULMAMALIDIR Kİ;

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.

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.

Öz denetim becerisi aynı zamanda akademik hayatın da düzenlenmesi, planlanması ve kişinin kontrolünde olması demektir. Öğrenci neyi, nasıl ve ne zaman çalışacağını planladığında daha verimli bir ders çalışma süreci geçirecektir.

**Büyük insanların hayat hikayelerini okurken ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de öz denetim başta geliyordu.**

**Marry Truman**

**"ÖZ DENETİM, TOPLUMSAL UYUM İLE BİRLİKTE AKADEMİK BAŞARIYI DA BERABERİNDE GETİRECEKTİR"**



**HAKAN SEVİM  
FEN LİSESİ  
2015**