

Çocuğunuz karar almakta zorlanır mı?

Aldığı kararları davranışsal olarak sürdürebilir mi?

İstekleri ve ihtiyaçlarını ayırt edebilir mi?

Aldığı kararları doğrultusunda tercihlerini yönetebilir mi?

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

**Otokontrol Neden Önemli**  
Başkalarına bağlı olmadan özerk hareket edebilir.

Gelişmiş bir özgüvene sahip olur  
Toplumda diğer bireylerle uyum içerisinde yaşamını devam ettirebilir.

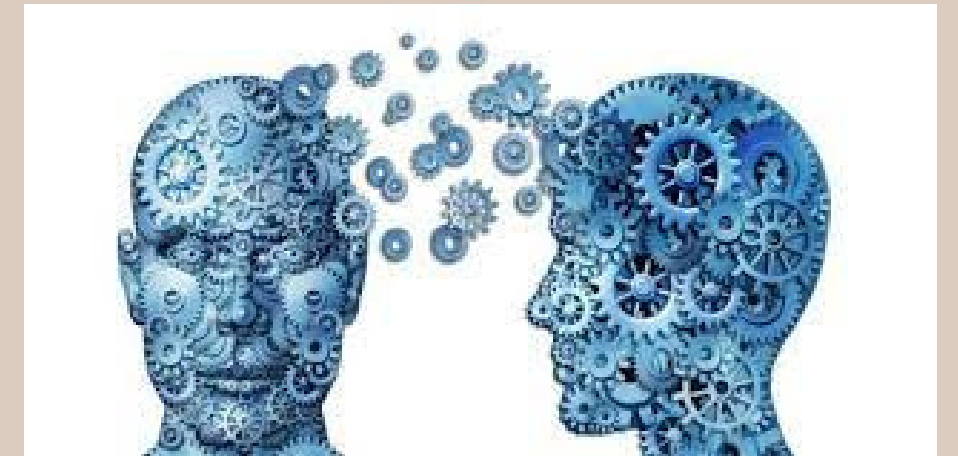
Yaşamında söz sahibi olabilir  
Sorumluluk alabilir ve aldığı sorumluluğu yerine getirebilir



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



## **OTOKONTROL VELİ BROŞÖRÜ**



**KIRKLARELİ CUMHURİYET ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**



## 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 annebaba tutumu
- \*Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi
- \*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



## 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

Rüzgarı her zaman kontrol edemezsin ama yelkenlerini kontrol edebilirsin."

- Dr.Bob Chope