

OTOKONTROL

ORTAOKUL-VELİ SUNUMU

KIRKLARELİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SEMİNER İÇERİĞİ

- Otokontrol Nedir?
- Otokontrol Becerileri Gelişmiş Bireylerin Özellikleri
- Ergenlik Döneminde Otokontrol
- Otokontrol Geliştirilmesinde Sık Yapılan Hatalar
- Otokontrol Geliştirmeye Dair Öneriler

Velilerimizin Düşünceleri Nedir?

- Otokontrol nedir?
- Otokontrol becerileri gelişmiş bir birey nasıl davranır?

Otokontrol Nedir?

- Öz denetim, irade gücü olarak bilinmektedir.
- Bir hedefe ulaşmak için eylemlerimizi ve düşüncelerimizi kontrol edebilme becerisidir.

OTOKONTROL BECERİLERİNE SAHİPSENİZ

Daha sağlıklı bir hayat

Daha güçlü ilişkiler

Daha iyi iletişim

Gelişmiş finansal başarı
elde etmeniz kolaylaşır

Otokontrol becerisinin bireye sağladığı katkılar

- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.





**“GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE KENDİNİ
KONTROL ETME BECERİSİ YÜKSEK
ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN
AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI
OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR.”**



Çocuklarda otokontrol becerisinin gelişmesini engelleyen durumlar

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranması,
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,

- 
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini Anneannesinin yedirmesi vs.)
 - Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
 - Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
 - Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,

- 
- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması.
 - Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. “Sen yapamazsın”, “Senin gücün yetmez”, “Hayatta başaramazsın” vs.

Çocuklarda otokontrol sağlama yolları

- **Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme;**
- Sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşmak çocuğun istenmeyen davranışla yapmasının önüne geçebilir.
- Çocuğa koşulsuz sevgi sunulmalıdır. Koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun vadede pekiştirmektedir.

► Tutarlı olmak

Ebeveynlerin görüş birliğinde tutarlı olmaları gerekmektedir.

Süreklilik gerektiren kurallar olmalıdır.

Bu gün izin verilen davranışa yarın izin vermemek çocuğu şaşkırtır ve tepkiler vermesine sebep olur.



➤ İletişimde açık olmak

➤ Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğiinden emin olunmalıdır.



► **Problem davranışı anlamak;**

► Ebeveynler iyi bir gözlemci olmalı ve çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlamlandırabilmelidirler.

► Problem davranış ortaya çıkmadan önce ne oluyor? (ne zaman, nerede, kiminle gerçekleşiyor)

Sınırlar koymak

Çocukla için kurallar konulmalıdır. Konulan kurallar tabiki bir polis denetimi gibi karşı konulması güç olmamalıdır.

Yapılması istenmeyen davranışlar belirtildiği gibi istenmeyenler de basit bir dil ile ifade edilmelidir.

Çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda gerçekçi olmamız gerekir.

➤ Problem çözüme becerisi kazandırmak

Yaşanılan bir olay için birden fazla çözüm yolu olduğu her çözümün de bir sonucu olduğu açıklanmalıdır.

Daha sonraki yaşantılarda deneyimleyebilmesi için olumlu çözümler önerilebilir.

► Gerektiğinde uzman yardımı almak

► İnsan yaşamının her evresinde uzman yardımına ihtiyaç duyabilir. Erken çocukluk döneminden itibaren çocukların olaylar karşısında ki tutumları değerlendirilmeli ve başa çıkılamadığın da uzman yardımı alınmalıdır.



➤ **Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak;**

➤ Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum yapmalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

Velilerimizin Düşünceleri Nelerdir?

- Peki sizin ailenizde çocuğun / ergenin otokontrol gelişimini desteklemek için neler yapıyor?



KIRKLARELİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ