

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.

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

-Marry Truman-

OTOKONTROL • BROŞÜRÜ



İBRAHİM TURHAN
MESLEKİ ve TEKNİK
ANADOLU LİSESİ
Rehberlik Servisi

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 sürdüklerini 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 annesaba 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 *Çözümüne aktif olarak katılmasını sağlamak *Hata yapmalarına izin vermek *Çabalarını takdir etmek *Bireysel sorumluluklarının yanı sıra sosyal sorumluluk bilincinin gelişmesini desteklemek