

OTOKONTROL

Öz Denetim -SELF CONTROL



-Veli Sunusu-



Disiplin; kişilerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022).

Öz Denetim; Kilpatrick'in (1960) tanımına göre kişinin hem içsel tatminini sürdürmek hem de toplumun beklentilerine uyum sağlamak amacıyla kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmasıdır.

Disiplinin nihai amacı öz disiplinin gelişmesidir (Rogus, 1985).



OTOKONTROL(ÖZ DENETİM) NEDİR?

- **Kişinin kendi davranışlarına hükmedebilme, dürtü ve isteklerini dizginleyebilme anlamına gelen otokontrol, başka bir deyişle öz disiplin**



AYRICA ÖZ DENETİM (OTOKONTROL) KİŞİNİN;

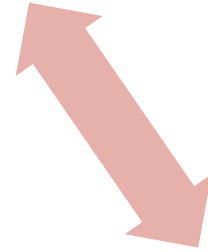
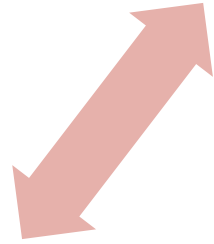


- **Kendi kendini örgütlemesi,**
- **Davranışlarının ve alışkanlıklarının kontrolünü sağlaması,**
- **Sorumluluklarını yerine getirmesi,**
- **Hedeflerine odaklanması,**
- **Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesi,**
- **Duygularını kontrol edebilmesi ve zayıf yönlerini aşabilme yeteneği olarak ifade edilebilir.**



ÖZ DENETİM İÇİN ÜÇ TEMEL KAYNAĞA İHTİYAÇ VARDIR.

Kendine ve diğerlerine karşı
olumlu duygular besleme



Doğru ile yanlışı
ayırt edebilme



Ve problemlere
çözüm yolu
bulabilme



PEKİ BU ŞARTLARIN OLUŞABİLMESİ İÇİN NELER GEREKLİDİR?



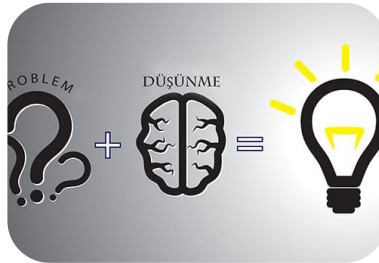
Koşulsuz
Sevgi



İrade



Saygı



Çözüm Yolu
Bulabilme



MARSHMALLOW DENEYİ



Amerikalı psikolog Walter Mischel'in 1960'larda yürüttüğü meşhur bir deneyde çocuklara birer şekerleme verilmişti. Gözetmen çocuklara şöyle diyordu: "İstersen şekerlemeni şimdi yiyebilirsin. O senin. Ama ben dönene kadar biraz bekleyebilirsen, bir şekerleme daha alırsın ve onu da yiyebilirsin. Ama ancak birincisini yemezsen ikinci şekerlemeyi alabilirsin." Ardından gözetmen odadan çıkmış ve on dakika sonra geri dönmüştü. O arada çocuklar gözlenmiş ya da videoya çekilmişti. Çocukların yaptığı davranışlar, öz disiplinleri hakkında birçok sonuç çıkarmayı mümkün kılıyordu.



BİR ÇOCUĞUN KENDİSİ ÜZERİNDE OTOKONTROL SAĞLAMASI İÇİN KAZANMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek,

Empati kurabilmek,

Ahlak ve vicdan duygusuna sahip olmak,

Kendini sözel olarak ifade edebilmek,

Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek,

Başkalarına yardım ve işbirliği becerilerini kazanmak gibi bir takım değerler olmadan kendini kontrol edebilmekten ve sosyal bir birey olmaktan söz edemeyiz.

Öz Denetimin Faydaları

- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve zararlı alışkanlıkların üstesinden gelmek,
- Duyguları tanımak ve yönetebilmek,
- Sportif aktivitelere katılmak,
- Ertelemenin önüne geçmek,
- Kararlara bağlı kalmak ve onları gerçekleştirmek,
- Girişken olmak,

- Hayal etmek ve eyleme geçmek,
- Kontrol etmek, değiştirmek ve yeni alışkanlıklar geliştirmek,
- Yeme alışkanlıklarını kontrol etmek,
- Erken kalkmak,
- Başlanan işi daima tamamlamak,
- Hayır diyebilmek ve fikirlerini dile getirme cesaretine sahip olabilmek.





**YANLIŞ EBEVEYN
TUTUMLARININ
OTOKONTROL
ÜZERİNDE Kİ
ETKİSİ**



ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖZ DENETİM



DİNLENİLMEK
KENDİ SEÇİM VE
KARARLARINA SAYGI
DUYULDUĞUNU
HİSSETMEK

ONEMSENMEK
ALINAN
KARARLARDA SOZ
SAHİBİ OLMAK
SEVİLMEK

BAGIMSIZ
HAREKET ETMEK,
VE ANLAŞILMAK
ISTER

YANLIŞ TUTUMLAR

- Çocukların sınırlarına saygı göstermemek
- Uyku ve Yemek düzeni oluşturamamak
- Demokratik aile yapısı içerisinde olmamak
- Çocuğa her işi zorla yaptırmak, çocuğun fikrini sormamak
- Spordan uzaklaştırıp, sürekli akademik başarı beklemek
- Aile içi şiddet
- Birlikte vakit geçirmemek
- Verilen sözlerin tutulmaması
- Çocuğun hayat rutinine (ders çalışmak, dışarı çıkmak, oyun oynamak, spor yapmak vb.) sadık kalması için teşvik edilmemesi
- Plan yaparken çocuğun görüşlerini görmezden gelmek
- Çocuğu takdir etmemek



ÖZ DİSİPLİNİN OLMADIĞI VEYA DOĞRU İFADE EDİLMEDİĞİ BİR AİLEDE NELER YAŞANABİLİR ?

Disiplin Sorunları



Öfke Nöbetleri



Yalnızlaşma



Akademik Başarısızlık



İletişim Problemi



Aileden Uzaklaşmak



Sağlık Sorunları



Öz Disiplin Kazandırma Yolları



Kendini Tanıma Fırsatı Verin

Öz disiplin geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Kişinin kendini tanıması; ilgilerini, yeteneklerini, değerlerini, kişilik özelliklerini, alışkanlıklarını, güçlü ve zayıf yönlerini tanıması ve bunların farkında olmasıdır.

Hedef Belirlemesine Yardımcı Olun

Gerçekçi, açık ve net bir hedefinizin olması öz disiplin geliştirmede önemli bir yere sahiptir. Çünkü hedef belirleme bize öz disiplin aşılar.



Öz Disiplin Kazandırma Yolları



Organize Olmaları için Destek Sağlayın

Öz disiplinli olmak ve hedeflerimize ulaşmak için günlük yaşamlarını ve hayatlarını organize etmelidirler. Organizasyon, yalnızca okul yaşamında değil, kişisel yaşamda da kazanılması gereken bir beceridir.

Zamanı Planlamalarına Yardım Edin

Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmalarını sağlar. Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı doğru yönetenler, bu zamanı kendilerine kullanan insanlar, diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar.

Öz Disiplin Kazandırma Yolları



Model Olun

Örnek alabilecekleri kişiler olun. Hedeflerine ulaşabileceklerine olan inanclarını pekiştirebilmek için benzer hedeflere ulaşabilmeyi başarmış başka insanların da olduğunu bilmek onlar için önemli olacaktır. Bu kişilerin uyguladığı yöntemler, takip ettiği yollar onlara ilham verebilir.

Hayal Kurmalarına Fırsat Tanıyın

Hedeflerine ulaşmış olduklarını ve bu durumun onlara kazandırdığı avantajları hayal etmelerine destek sağlayın. Hayallerini anlatırken koşulsuz kabul ilkesiyle yargılamdan dinleyin.

Öz Disiplin Kazandırma Yolları



Motivasyonlarını canlı tutmalarına destek sağlayın

Canlandırdıkları görüntünün atomik bir doğası vardır ki, bu sayede vücutlarını bir başarıya tutkusu kaplayacaktır. Bu tutkuyla artık bundan sonraki eylem aşamalarını gerçekleştirebilecek motivasyona sahip olacaklardır

Azimli ve Kararlı Olmaları

Azimli olmak vizyonundan vazgeçmemeyi, ne kadar sürerse sürsün ve zor olursa olsun hedefe varılacaklarını düşünmeyi gerektirir. Zorluklarla baş etmek konusundaki dayanıklılık ise yenilgilere, güçlüklerle, fiziksel ve duygusal acılara rağmen başarıya azmini gösterebilmektir.

Öz Disiplin Kazandırma Yolları



Bağışlayıcı Olmak

Kendilerini, çevrelerindekiileri affedin. Pişmanlık ve tereddüt onları yavaşlatacaktır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin kazanmalarına yardımcı olmayan duygulardır.

Kendilerini Ödüllendirsinler

Hedeflerine ulaştıklarında, eylemlerini sürekli kılmak ve motivasyonlarını yeniden sağlamak için kendilerini ödüllendirmelerine destek sağlayın.

Unutmayın ki öz disiplin davranışı geliştirmek zaman alabilir ve her çocuk farklıdır. Sabırlı ve sürekli bir süreç gerektirebilir.



ÖZ DENETİMDE DE YİNE ÖNEMLİ BİR KONU OLAN SINIR KOYMAYA BİRAZ DEĞİNELİM..

Sınır Koyma Nedir?

Bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini, dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler ve kendilerini daha güvende hissederler.



SINIR KOYMANIN YARARLARI NELERDİR?

Ebeveynin hem destek hem de sınırlamayı birlikte uygulaması, destekleyip ergenin sorumlu, kendine yeten bir birey olarak yaşamını sürdürmesine gencin kendini düzenleme becerilerinin gelişimini yardımcı olabilmektedir.

Bireylere hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.

Sınırlar, bireyi hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir. Kural ve sınırlara sahip olan aileler ergenlik dönemindeki çocuklarının hayatını düzene koyarak çocuklarının kendilerini güvende hissettiği bir ortam yaratmış olurlar.

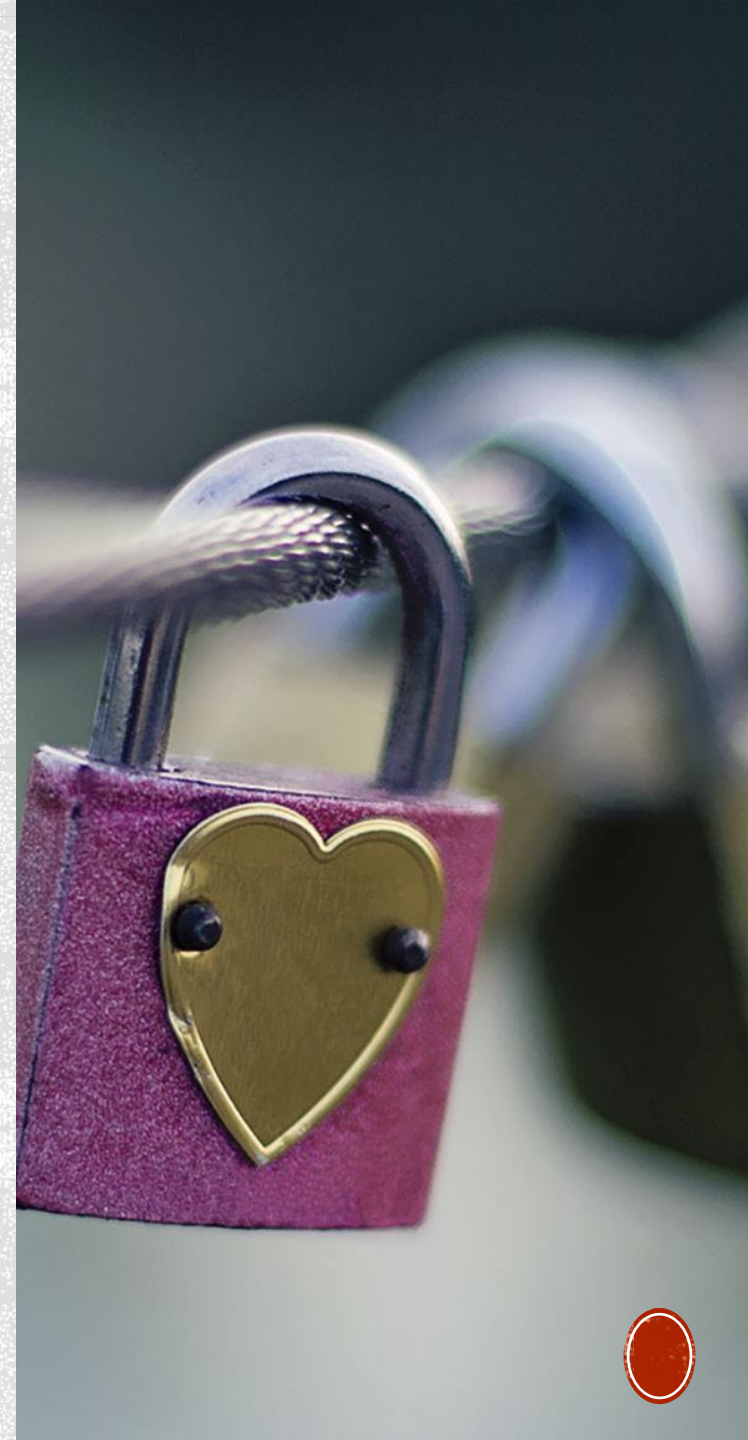


SINIR KOYMANIN YARARLARI

Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.

Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

Her şeyden önce ebeveynlerin çocuğa koşulsuz sevgi ve kabul gösterilmesi gerekmektedir.



SINIR KOYMANIN AMAÇLARI

Çocuğun kendini kontrol etmesini, karar vermesini ve kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını sağlamak.

Çocuk ve yetişkinin duygusal ve fiziksel güvenliğini sağlamak, hareket alanını somutlaştırmak.

Karşılıklı saygı.





SINIR KOYULABİLECEK DURUMLARA ÖRNEKLER:

- Çocuğun isteği zaman dışarı çıkmak istemesi,
- Arkadaşlarıyla geçirdiği zamanı uzatma isteği,
- Gün boyunca cep telefonundan oyun oynamak istemesi,
- Öğretmenin ihtiyaç duyduğunda koyabileceği diğer bireysel sınırlar ve kurallar.

SINIR KOYMANIN İŞE YARAMADIĞI DURUMLARDA YAPILMASI GEREKENLER:



Şiddete kesinlikle göz yummama:

Çocuk şiddet uygulamaya devam ederse çocuğa öfkelenmeden fiziksel olarak engellenir. Çocuğun öfke ve yalnızlık isteğine her zaman saygı gösterilir. Ancak şiddet uygulamasına izin verilmez.

Kontrolü sürdürmek:

- Tüm çocuklar sınırları zorlamayı
- denerler, bu durumda başarısız hissedilmemeli ve çocuk negatif
- özellikle algılamamalıdır.

Fiziksel nedenlere bakma:

- Yorgunluk, açlık, hastalık vb. Çocuğun fiziksel ihtiyacı giderilmelidir.

Davranış problemlerini tanıma:

Kronik öfkeli davranışlar sergileyen ya da sürekli karşı koyan çocuklarda duygusal problemler olabilir, uzman yardımına başvurmak gerekebilir..



SINIR KOYMA AŐAMALARI

1. Aőama

Davranış Tanımlama: Ođlum Ahmet, gece geç saatlerde dışarı ıkman anladığım kadarıyla hoőuna gitti.

2. Aőama

Sınırı İfade Etme: Ancak evimizin kurallarından birisi de gece geç saatlerde dışarı çıkmıyoruz.

3. Aőama

Seçenek Sunma: Eđer arkadaşlarınla vakit geçirmek istiyorsan gündüz saatlerini tercih edebilirsin.

4. Aőama

Final Seçeneđi: Ođlum Ahmet yaşanabilecek olumsuz bir durumdan dolayı gece dışarı ıkmanı istemiyorum.

5. Aőama

Kararı Uygulama



AİLELERE ÖNERİLER

- Sınırlar, bireyin yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
- Gelişim sürecini engelleyici bir tutum sergilenmemelidir.
- Kurallar aile tarafından, kendi istekleri ve ergenin özellikleri göz önünde bulundurularak koyulmalıdır.
- “Hayır!” kelimesini gerçekten gerekli olduğu noktada kullanılmalı.
- Aşırı ısrarcı ve baskıcı olunmamalıdır.
- Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır.
- Herkesin sakin olduğu ve birbirini dinlediği anda yapılmalıdır.
- Kuralların olabildiğince az sayıda ama kesin ve net olması, ebeveyne ve bireye hareket alanı bırakması gerekir

Unutmayın ki sınır koyma davranışını da geliştirmek zaman alabilir ve her çocuk da süreç farklı ilerlemektedir. Sabırlı bir süreç gerektirebilir.