

OTOKONTROL (ÖZDENETİM)

VELİ BÜLTENİ

OTOKONTROL (ÖZDENETİM) NEDİR?

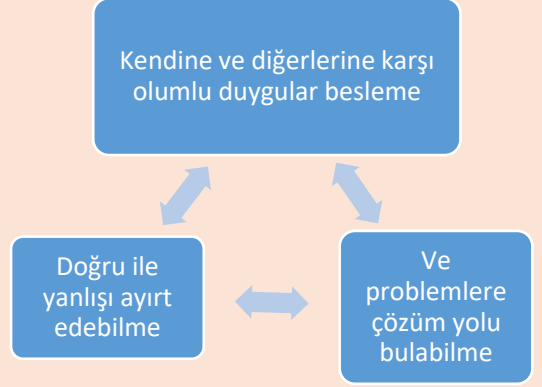
Kişinin kendi davranışlarına hükmedebilme, dürtü ve isteklerini dizginleyebilme kendi duygu düşünce ve davranışlarını yönetebilmesi otokontroldür.

Ayrıca öz denetim (otokontrol) kişinin;

- 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 denetim için üç temel kaynağa ihtiyaç vardır.



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. Çocukların iradesini test eden bu deney kısa ve basit olmasına karşın araştırmacılar, çocukların erken yaşta bu deneyde gösterdikleri performans ile çeşitli alanlarda geleceğe dönük başarılarının tahmin edilebileceğini bulguladı. Çalışmaya göre atıştırılma öncesi daha uzun süre bekleyebilen çocuklar,

- Ebeveynleri tarafından, büyüdüklerinde akademik ve sosyal açıdan daha yeterli, dikkatli ve mantıklı olarak değerlendirilen;
- Ergenliklerinde gerilim ve stresle daha iyi başa çıkabilen;
- Üniversite sınavından daha yüksek puanlar alabilen; 30 yıl sonra aşırı kilolu olma olasılığı daha düşük olan bireyler olmaktadır.



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,
- 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 ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Yanlış 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 edilmesi
- Plan yaparken çocuğun görüşlerini görmezden gelmek
- Çocuğu taktir etmemek

Yanlış ebeveyn tutumları çocuğunuzun duygularını kontrol etme, yeterli desteği alabilme, düşünce ve davranışlarını yönetebilme, başarılı olma, içsel motivasyonunu sağlama gibi becerilerde eksiklikler yaşamasına özgüvenini kaybetmesine neden olabilmektedir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖZ DENETİM

Ailesi tarafından anlaşılma ve kendi seçim ve kararlarına saygı duyulduğunu hissetmek ister.

Önemsenmek alınan kararlarda söz sahibi olmak sevilmek ister.

Bağımsız hareket etmek, ve anlaşılma ister

Otokontrol 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 sağlar
- **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 diğer insanlardan bir adım öndedir.



- **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 yargılamadan dinleyin



- **Kendilerini Ödüllendirmelerine Yardım Edin:** 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. Bu yüzden öz disiplin kazandırma sabırlı olmayı ve sürekli destek sağlamayı gerektirebilir.