



- Uymayı beceremeyen, komuta etmeyi de beceremez. **Benjamin Franklin**
- Başarı yalnız yetenek değil, disiplin, özveri, bağımsız ve ödünsüz bir kişilik, içten bir yurt ve insan sevgisi gerektirir. Ancak o zaman, gerçek ve hak edilmiş bir başarı olur. **Atilla İlhan**
- Başarı, zamanla kazanılan ve planlayabileceğin her şeyin ötesinde getiriler sağlayan küçük günlük disiplinler vasıtasıyla oluşur. **Robin Sharma**

SORGUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

- Telefon : 0354 415 21 35
- Adres : Yeni Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad.  
No: 23 SORGUN/YOZGAT

## ÖZ DENETİM



### VELİ KATALOĞU



### ÖZ DENETİM NEDİR?

ÇOCUKLARA ÖZ DENETİM KAZANDIRMA YOLLARI NELERDİR?

NASIL ÖZ DENETİM KAZANABİLİRİZ?

## ÖZ DENETİM NEDİR?



Öz denetim düşünce, dürtü ve duyguların üzerine çıkabilme becerisidir. Bu beceriye sahip olanlar ise okulda ve iş yaşamında daha başarılı olma eğilimindedir.

Bu doğrultuda öz denetimi yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğunu, aynı zamanda daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı ve daha uzun yaşayan insanlar olduklarını gösteren çalışmalar vardır.

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir.

**1. Kendinizi ve yapabileceklerinizi bilin.**



**2. Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.**

**3. Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.**



**4. Kendinizi pozitif durumda tutun.**

**5- Replik ve sloganın gücünü kullanarak Öz Disipline de sadakat edin.**



**6- Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.**

**7- Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.**



**8- Sonuca Odaklanın.**

## ÇOCUKLARA ÖZ DENETİM KAZANDIRMA YOLLARI

Sayfa 6



- ✓...
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....

**1. Ev İçindeki Kural Ve Beklentiler Katı Ve Değişmez Değildir. Kurallar Çocuğun Yaşına, Kişilik Yapısına Ve Özel Durumlara Göre Düşünülmek Üzere Uygulanır.**

**2. Çocuğa Kuralların Nedeni İzah Edilir. Beklenen Davranışlar Açıklanır**



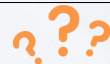
**3. Çocuğa Kuralların Uygulanmasında Aktif Rol Ve Sorumluluk Verilir.**

**4. Çocuğun Beklenir Davranışları (veya ona yakın olanlar) Ve Çabası Takdir Edilerek Pekiştirilir.**



**5. Her İsteklerinin Her Zaman Olamayacağını Öğrenmeleri Sağlanmalıdır.**

**6. Kendi Çözümünü Bulması İçin Fırsat Verilmelidir.**



Sayfa 3

Stanford Üniversitesi/ Prof. Walter Mischel- Çocukların özdenetim becerilerini ölçmek için araştırma yapıyor.

Ben şimdi dışarı çıkıyorum lokumunu yemek istersen yiyebilirsin ama ben dönünceye kadar yemezsem sana iki lokum vereceğim. O gün bazı çocuklar bekliyor ve ikinci lokumu alıyor bazıları ise beklemiyor. Araştırmanın esas ilginç yanı ise 20 yıl sonra araştırmacılar bu kişileri buluyor ve hayatlarını inceliyor görüyorlar o gün lokumu yemeyenler hem akademik alanda hem de iş hayatında çok daha başarılı olmuş daha iyi okullara gitmişler ve daha çok para kazanmışlar hatta daha mutlular neden çünkü o gün bekleyenlerin farkı özdenetim becerilerinin yüksek olmasıdır. öz denetimi düşük olanlar başkalarıyla tartışırken kendi düşüncelerini bekletemez, dürtüsel davranır, aklındaki her şeyi hemen söyler, karşıdakileri konuşma fırsatı tanımaz ve onları dinlemez. Bu da ilişkilerini bozar ve mutsuzluğu artırır.

Beni Ödülle Cezalandırma, Özgür Bolat



## ÖZ DENETİM

Bir çamaşır makinesi düşünün, sadece açma ve kapatma düğmesi var. Yıkama bitince, makinenin sizi uyaracağı bir sistemi yok. Çamaşırı makineye attınız ve oturma odasına geçtiniz. Yıkamanın bittiğini nasıl anlarsınız? Anlayamazsınız. Sürekli kontrol etmeniz gerekir. Makinenin özdenetim sistemi yoksa siz onu kontrol etmek zorunda kalırsınız. Ama bir kurma düğmesi varsa, makineyi önceden kurarsınız, kontrol etmek zorunda kalmazsınız. Yıkama bitince makine size haber verecektir. Aynı şekilde siz bazı değerleri çocuğa kazandırırsanız, o da kendi kendini denetleyecektir. İç denetim kazanmış bir çocuğu dışarıdan sürekli kontrol etmenize gerek yoktur. Çocuğa değer kazandıramadıysanız veya ödevle ilgili öğrenme aşkı geliştiremediyseniz onu dıştan zorlamanız ve denetlemeniz gerekir. Çocuğa değerleri kazandırırsanız, çocuk bunları içselleştirir, ama ödülle iş yaptırırsanız değerleri dışsallaştırır.

Beni Ödülle Cezalandırma, Özgür Bolat

- ⇒ Yaş büyüdükçe, öz denetim becerisi giderek artar.
- ⇒ Öz denetim yapabilen çocuklar, yaşıtlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.



⇒ Öz denetim edinme sürecinde çocuklar için dürtü kontrolünün kazanılması oldukça önemlidir. Küçük çocuklar biyolojik kökenli istek ve yönelimlerini ertelemekte zorlanırlar ve hemen doyurulması için çok yoğun çaba içine girebilirler. Bu durum onların ve ebeveynlerin birçok sorun yaşamasına da neden olabilir. Çünkü çocuklar o anda daha çok dürtüsünün doyumuna haz alamaya odaklanırlar ve sonuçlarını hesaplayamazlar. Bu nedenle de ertelemekte zorlanabilirler.

- ⇒ Burada dürtü bazen bir yiyeceği elde etmek veya bir oyuncuğa sahip olmak olabilir. Bazen de arkadaşına vurmak gibi öfke ve kızgınlığını zarar verici şekilde ortaya çıkarabilir. Sonuçları itibariyle de zor durumda kalabilirler.

