

Etkinlik Adı:	Hayır Derim, otokontrolümü sağlarım
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1.Otokontrol geliştirmede ‘hayır deme’ becerisinin önemini kavrar. 2.Uygun yollarla ‘hayır deme’ becerisi kazanır
Sınıf Düzeyi:	5,6,7 ve 8. sınıflar
Süre:	30 - 40 Dakika (1 Ders Saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Örnek Senaryolar)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	EK-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
	Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır: 1.Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini ve otokontrol geliştirmede etkili olan ‘hayır deme’ becerisini konuşacağız. Öncelikle otokontrol konusunu ele alalım.’ denilerek aşağıda verilen sorularla etkileşim başlatılır. Sizce otokontrol nedir? Otokontrol sahibi bireylerin özellikleri nelerdir? Öğrencilerin fikirleri alındıktan sonra otokontrol konusuyla ilgili bilgi verilir. ”Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Örneğin; bisiklet sürme, yemek yeme davranışları gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Diğer bir deyişle otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerine sahip bireyler duygu yönetimi, hedef belirleme, sorumluluk gibi konularda gerekli bilgi düzeyine ve kullanma becerisine sahiptir.” 2. Sevgili öğrenciler, bazen istemediğimiz halde yapmak zorunda kaldığımız, bazen de karşımızdakini kırmamak için kabul ettiğimiz durumlarla karşılaşabiliriz. Bu durumlar olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu sonuçları karşımıza çıkaran, yaşadığımız olaylarda ‘Evet’ veya ‘Hayır’ yanıtlarından hangisini seçtiğimizdir. Tahtaya öğrencilerden alınacak cevapların yazılabileceği şekilde, yan yana ve uygun aralıklarla; ‘durum’ , ‘sebebi’ , ‘sonuç’ kelimeleri yazılır. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir;
	Sizin de istemediğiniz halde ‘Evet’ dediğiniz durumlar oldu mu? Bu durumları düşündüğünüzde ‘Evet’ demenizin sebebi neydi? İstmeden ‘Evet’ demiş olduğunuz durumlarda ne gibi sonuçlarla karşılaştınız?

	Öğrencilerin cevapları ilgili başlığın altına yazılır. 3. Yazma işi tamamlandıktan sonra öğrencilere EK-1 (Örnek Senaryolar) dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir. ‘Şimdi sizlere dağıttığım kâğıtlarda yer alan soruları okumanızı ve ne cevap vereceğinizi düşünerek soruların altındaki boşluklara yazmanızı istiyorum.’ denir. Öğrencilere 10 dakika süre verilir. Süre sonunda aşağıda verilen sorularla etkileşim sürdürülür. Hangi sorularda ‘hayır’ demekte zorlandın? Hayır demekte zorlandığın sorular sana kendini nasıl hissettirdi? Hayır demekte zorlandığın başka durumlar oldu mu? Bu durumlarla nasıl baş ediyorsun? Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra, istenmeyen durumlarda otokontrol becerisini kullanarak hayır diyebilmenin önemi bir kez daha vurgulanır. ‘Sevgili öğrenciler hayatlarımızın her döneminde olumlu yaşantılarla karşılaşamayabiliriz. Bizi olumsuz sonuçlara götürecek olaylar karşısında otokontrolümüzü kullanarak hayır diyebilmek, kendi geleceğimiz için önemli olabilir. Doğru yerde hayır diyebilmeniz dileğiyle.’ denilerek etkinlik sonlandırılır
--	---

EK-1 ÖRNEK SENARYOLAR

- 1.Sınıfta sevdiğin iki tane arkadaşın var. Bu arkadaşlarından bir tanesi diğer arkadaşınla konuşursan sana küseceğini söyledi. Ne cevap verirdin?
2. Mahalledeki arkadaşlarının, yeni komşunuzun çocuğuna kötü davrandığını gördün. Arkadaşların seni de ona kötü davranman için zorlamaya başladı. Ne cevap verirdin?
- 3.Sosyal medyada konuştuğun arkadaşın, hoşlanmadığın fotoğraf ve videolar göndermeye başladı. Ne cevap verirdin?
- 4.Arkadaşın, senin proje ödevi aldığın dersten düşük not aldığını söyledi. notunu yükseltmek için senin emek vererek hazırladığın ödevi kendisine vermeni istedi. Ne cevap verirdin?
- 5.Ailen, fikrini almadan seni ilgi ve yeteneğinin olmadığı bir kursa yazdırdığını söyledi. Ne cevap verirdin?



OTOKONTROL (ÖZ DENETİM)

ORTAOKUL -ÖĞRENCİ

Otokontrol Nedir?

- Otokontrol, bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bilinçli şekilde yönetme becerisidir. Çocuklarda duygusal ve sosyal gelişim için kritik öneme sahiptir.



Neden Otokontrol Önemlidir?

- Arkadaşlarla İyi Geçinebilmek için

Otokontrol, çocukların sosyal ilişkilerinde uyumlu ve saygılı olmalarını sağlar. Empati kurma ve başkalarının haklarına saygı gösterme becerileri gelişir, böylece sağlıklı arkadaşlıklar kurulur.

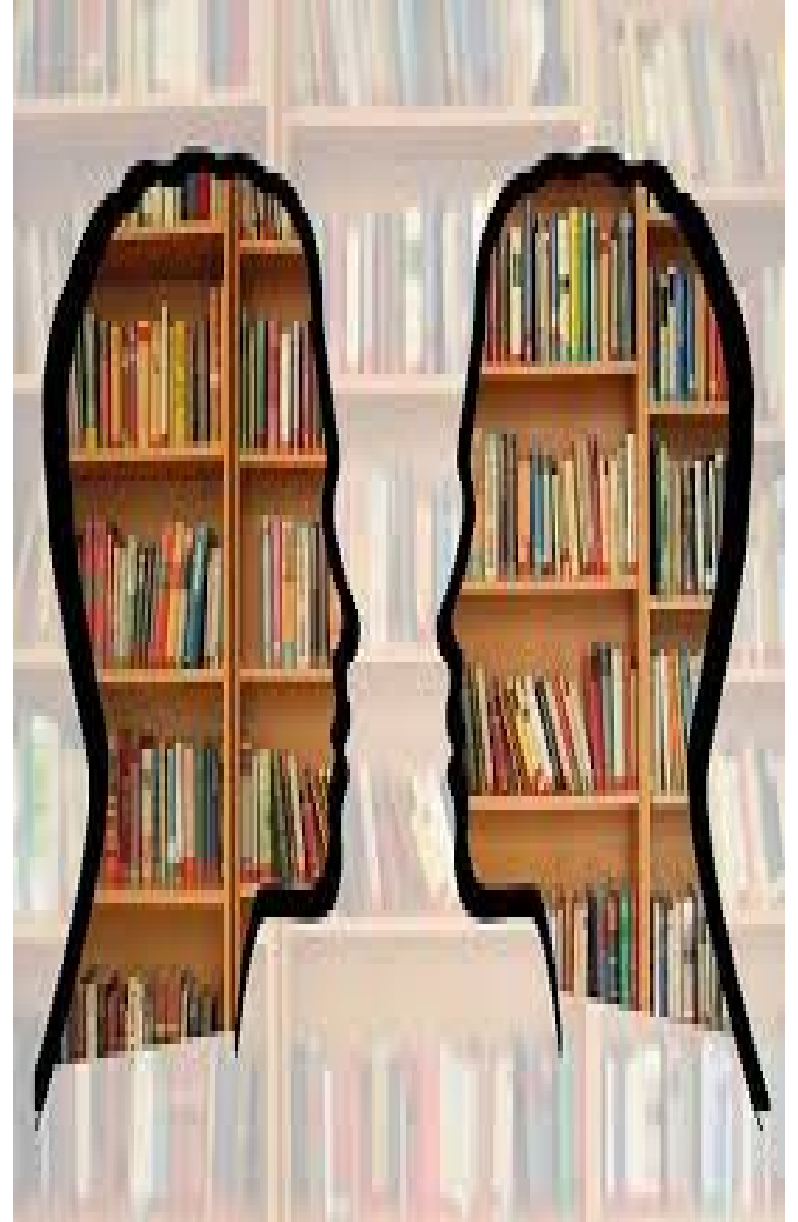


Zor Durumlarla Başa Çıkabilmek için

Öfke ve stres gibi duyguların kontrolü, sakin kalmayı ve uygun tepkiler vermeyi gerektirir. Bu beceriler problem çözme ve sağlıklı iletişim için kritik önemdedir.

Okulda Başarılı Olabilmek için

- Dikkat, sabır ve stres yönetimi otokontrol ile gelişir. Bu beceriler, öğrencilerin sınavlarda ve derslerde daha başarılı olmalarını sağlar, zaman yönetimi ve strateji geliştirmede etkilidir.



Otokontrolün Faydaları

Kavga ve Tartışmaların Azalması

Otokontrol, çocukların ani tepkiler vermek yerine durumları düşünerek hareket etmelerini sağlar ve böylece kavga ve tartışmalar azalır.

Sabırlı ve Başarılı Olmak

Otokontrol, çocukların zor durumlarda sakin kalmasını ve anlık duygusal patlamalardan kaçınmasını sağlayarak başarılarını artırır.

Saygı ve Anlayış Gelişimi

Otokontrol, çocukların sosyal kurallara uyma ve başkalarının duygularına değer verme becerilerini kazanmalarına yardımcı olur.

Otokontrolü Nasıl Geliştiririz?



- ◉ **Derin Nefes Alma Yöntemiyle:** Derin nefes almak, öfke ve stres gibi yoğun duyguları kontrol altına alarak sakinleşmeyi sağlar ve sinir sistemini dengeler.
- ◉ **Düşünerek Hareket Etme Kuralıyla :** Anlık duygularla hareket etmek yerine durup düşünmek, olası sonuçları değerlendirerek doğru karar vermeyi kolaylaştırır.
- ◉ **Duyguları Tanıyarak :** Duyguları tanımak ve nedenlerini anlamak, duygusal farkındalığı artırır ve otokontrolü güçlendirir.

Öfkeyle Baş Etmenin Yollarını Bilmek

Sakinleşmek için saymak

Derin nefes almak ve 10'a kadar saymak, öfke anında sakinleşmeyi sağlar ve duygusal kontrolü artırır.



Olayı farklı açıdan düşünmek

Durumu farklı perspektiflerden değerlendirmek, öfkenin yoğunluğunu azaltır ve mantıklı karar vermeyi kolaylaştırır.



Uzaklaşmak

Öfke çok yoğun olduğunda ortamdan kısa süreli uzaklaşmak, zihinsel ve bedensel rahatlama sağlar.



Sabırlı Olmanın Otokontrolü Sağlamadaki Önemi

Sabırlı olmak, zor durumlarda sakin kalmayı sağlar ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Bu, problem çözme yeteneklerini geliştirir ve sosyal ilişkileri güçlendirir.

Sabırlı bireyler, akademik ve sosyal alanda daha başarılı olur. Sabır, başarıya ulaşmada kritik bir beceri ve temel bir erdemdir.

Doğru Karar Vermek İçin Otokontrolün Önemi

Karar vermeden önce durup olayları dikkatlice düşünmek, ani tepkilerden kaçınmak ve doğru yolu bulmak için sorular sormak gereklidir.

Olası sonuçları önceden tahmin etmek, olumlu ve olumsuz yönlerini tartmak ve en uygun kararı seçmek, hem bireysel hem sosyal yaşam kalitesini artırır. Bunu da ancak otokontrolümüz güçlü olduğunda yapabiliriz.

Otokontrolümüz iyi olduğunda sosyal kurallara daha kolay uyum saĐlarız.



Sırayla Konuşmak ve Dinlemek

Sırayla konuşmak ve dikkatle dinlemek, karşılıklı anlayış ve saygıya dayalı sağlıklı iletişim sağlar.

Saygılı Konuşmak

Saygılı konuşmak, nazik dil kullanmak ve yapıcı eleştirilerle iletişimi güçlendirir, ilişkileri olumlu etkiler.

Toplumsal Kurallara Uymak

Kurallara uymak, düzeni sağlar, birey ve grup haklarını korur, sosyal sorumluluğu gösterir.

Otokontrolü Günlük Hayatta Kullanmak

- **Okulda ve Evde Otokontrol Kullanımı:**
Otokontrol, okulda derslere odaklanmak ve evde aile ilişkilerinde sorumlulukları yerine getirmek için gereklidir. Bu beceri, sosyal uyumu ve başarıyı artırır.
- Zor durumlarda duyguları yönetmek ve uygun tepki vermek için otokontrol kullanılır. Bu, çatışmaları önler ve sağlıklı iletişimi destekler.

Otokontrolü Güçlendiren Alışkanlıklar



- **Düzenli Uyumak:** Yeterli ve düzenli uyku, beynimizin dinlenmesini sağlar ve sabır ile doğru karar verme yeteneğini artırır.



- **Sağlıklı Beslenmek:** Dengeli beslenme, vücudun enerji ihtiyacını karşılar ve stresli anlarda sakin kalmayı destekler.



- **Spor Yapmak:** Fiziksel aktivite, beden ve ruh sağlığını güçlendirir, öfke kontrolünü kolaylaştırır ve konsantrasyonu artırır.

Otokontrolü Bozan Durumlar



Sinirlenmenin Otokontrol Üzerindeki Etkisi

Çok sinirlenmek, öfkenin kontrolsüz ortaya çıkmasına neden olur ve sakin düşünmeyi engeller. Bu durum hatalı kararlar verilmesine yol açar. Derin nefes alma ve sakinleşme teknikleri önemlidir.

Acelecî ve Düşüncesiz Davranışlar

Acelecî davranmak ve düşünmeden hareket etmek, ani tepkilere ve sosyal ilişkilerde sorunlara neden olur. Otokontrol, duyguların farkındalığı ve dürtülerin kontrolü ile sağlanır.



Öneriler;

Otokontrolü öğrenirken sabırlı olalım

Otokontrol becerisi zamanla gelişir ve her bireyin öğrenme hızı farklıdır. Sabırlı olmak, bu sürecin sağlıklı ilerlemesi için gereklidir.

Hatalar, otokontrolü öğrenirken sürecin doğal bir parçasıdır. Bu hatalardan ders almak, duygularımızı yönetmeyi kolaylaştırır.

Otokontrolü Geliştirme Sürecinde Aile ve Arkadaşlardan Destek Almak

Duygularımızı paylaşalım. İnsanlar, duygularını aile ve arkadaşlarıyla paylaşarak kendilerini daha iyi ifade eder ve zor durumlarda sağlıklı çözümler bulurlar.

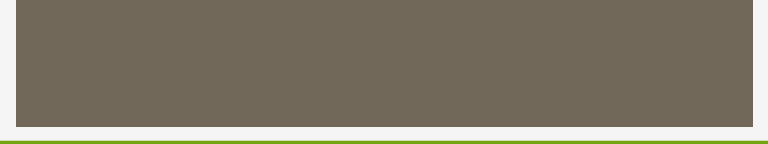
Yardım istemekten çekinmeyelim. Yardım istemek, duygusal dayanıklılığı artırır ve sorunlarla başa çıkmayı kolaylaştırır.

Birlikte çözüm bulmaya çalışalım. Sorunları paylaşarak ve karşılıklı anlayışla çözüm üretmek, her zaman işleri daha da kolaylaştırır.

Otokontrol ile Daha Mutlu ve Başarılı Olalım!



- **Kendimize Güvenmek:** Otokontrol becerisi, kendimize olan güvenimizi artırır ve zorluklarla daha sağlıklı başa çıkmamızı sağlar.
- **Zor Durumlarda Sakin Kalmak:** Sakin kalmak, duygularımızı yönetmemize yardımcı olur ve olumsuz durumların üstesinden etkili şekilde gelmemizi sağlar.



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ..**

OTOKONTROL ÖĞRETMEN EL BROŞÜRÜ

OTO KONTROL

Öz denetim-öz düzenleme, kişinin belli bir hedefe ulaşmak için dışardan bir etken olmadan kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini erteleyebilmesini ifade eden içsel bir yönelimdir.

Bu yolla insanlar davranışlarını belirli koşullara göre düzenleyebilir, duygularını ve düşüncelerini var olan durumla uyumlu hale getirebilir, çevresiyle daha sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurarken, okulda ve iş yaşamında daha başarılı olabilirler.



OTOKONTROL BECERİSİ YÜKSEK OLAN BİREYLER

- * Zamanlarını etkin bir şekilde yönetebilirler
- * Kendilerini tanırlar ve sorumluluklarının farkındadırlar.
- * Problem çözme becerileri gelişmiştir.
- * Düzenli ve sistematik bir çalışma prensibine sahip başarı odaklı kişilerdir.
- * Öz düzenleme becerileri gelişmiştir.
- * Sosyal uyum becerileri gelişmiştir.
- * Davranış problemlerine daha az rastlanır

ÖZ DENETİMİ DÜŞÜK OLAN BİREYLERİ BEKLEYEN RİSKLER

- Kötü alışkanlıklar
- Düşük akademik başarı
- İletişim problemler
- Suç davranışlarına eğilim
Yeme bozuklukları



Öz denetimin önemli bir yanı, anlık haz almayı erteleyebilme ya da istediğini elde edebilmek için bekleyebilme yeterliğidir. Başka bir deyişle, uzun vadeli ödüller almak için, kısa vadeli istekleri bir yana bırakabilmek demektir. Söz gelimi, özel diyeti olan bir kişi, zaman zaman sağlıksız yiyecekler yeme isteğini baskılamak durumundadır.



Öğretmenler Tarafından Otokontrol Becerilerinin Gelişimi İçin Neler Yapılabilir ?

Öğretmenler olarak öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimi için dikkat kontrolü, planlama yapma, motivasyon, erteleme ve duygu kontrolü becerilerinin gelişimini desteklemeliyiz. Çünkü bu beceriler öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimini sağlayacak önemli becerilerdir. Bunun dışında kişinin kendini tanıması, hedef belirleme, rahatlama teknikleri kullanma, negatif düşüncelerden uzak durabilme, rol model edinme, sabırlı olma, beyni aktif tutma, sorumluluk alma ve zorluklarla yüzleşme gibi diğer davranış biçimleri de otokontrol gelişimi için önemli bileşenlerdir.

Gelişimi için önemli bileşenler:
- Kendini tanıma
- Hedef belirleme
- Rahatlama teknikleri kullanma
- Negatif düşüncelerden uzak durabilme
- Rol model edinme
- Sabırlı olma
- Beyni aktif tutma
- Sorumluluk alma
- Zorluklarla yüzleşme



OTOKONTROL (ÖZDENETİM)

VELİBROŞÜRÜ



Otokontrol, herhangi bir otorite olmaksızın bireyin davranışlarını kontrol edebilme ve davranışlarının sonuçlarını kabul edebilme becerisidir.



Otokontrol, kişilerin haz odaklı olmak yerine uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik motivasyonunu sağlayan bir beceridir.

OTOKONTROL BECERİSİ YÜKSEK OLAN BİREYLER,

- * Zamanlarını etkin bir şekilde yönetebilirler
- * Kendilerini tanırlar ve sorumluluklarının farkındadırlar.
- * Problemçözmebecerileri gelişmiştir.
- * Düzenli ve sistematik bir çalışma prensibine sahip başarı odaklı kişilerdir.
- * Öz düzenleme becerileri gelişmiştir.
- * Sosyal uyum becerileri gelişmiştir.
- * Davranış problemlerine daha az rastlanır

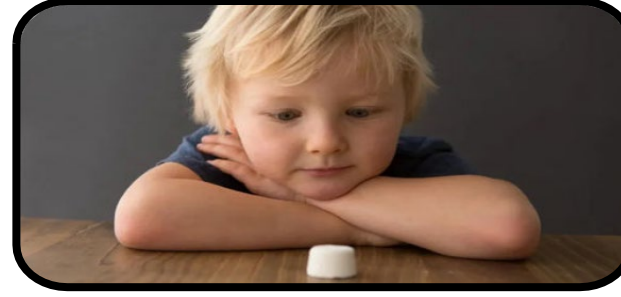
ÖZ DENETİMİ DÜŞÜK OLAN BİREYLERİ BEKLEYEN RİSKLER

- Kötü alışkanlıklar
- Düşük akademik başarı
- İletişim problemler
- Suç davranışlarına eğilim
- Yeme bozuklukları



ÇOCUĞUMUZA OTOKONTROL BECERİSİ KAZANDIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR

Çocukların otokontrol becerileri, onların duygusal ve sosyal gelişimlerinin önemli bir parçasını oluşturur.



Hayatımızın hemen hemen her alanında kendi duygu, düşünce ve davranışları kontrol etmemiz gerekmektedir. Çünkü ne kendimizi ne de çevreyi üzmemiz bizim için önemlidir.

Otokontrolün hayatımızdaki yerini anlatan deneyler bulunmaktadır. Bunlardan en bilinişi ve en iyi olanı Marshmallow deneyidir.

Stanford Marshmallow Deneyi, 1960'ların sonu 1970'lerin başlarında yapılmış, çocukların lezzetli bir atıştırmalıkla bir odaya yerleştirildiği ve bu atıştırmalığı yemeden kısa bir süre beklerlerse ekstra bir atıştırmalıkla ödüllendirildikleri bir psikolojik deneydir.

Bu deneyin takibinde yapılan çalışmalar, çocukların bu durumda özdenetim sergileme kabiliyetlerinin (yan odadaki atıştırmalığı yemeden bekleyebilmelerinin) akademik başarı ve fiziksel sağlık gibi geniş bir olumlu sonuç yelpazesi ile bağlantılı olduğunu gösterdi. Bu deneyden anlaşıldığı üzere özdenetim (otokontrolü) yüksek bireyler akademik açıdan başarılı olabildikleri gibi fiziksel ve ruhsal açıdan da sağlıklı birer birey olma yolunda emin adımlarla ilerlemektedirler

SANILDIĞININ AKSİNE BİLİMSEL, BÜYÜK EDEBİ ESERLER OLAĞANÜSTÜ BEYİNLERDEN DEĞİL, BAŞARILI BİR OTOKONTROL VE KENDİNİ KONTROL SONUCUNDA DOĞAR.”

örnek olun; Aileler, çocuklarına otokontrol becerilerini geliştirmek için iyi bir örnek olmalıdır. Kendi duygu yönetimi üzerine çalışmak ve çocuklara model olmak, onların bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olacaktır

İletişim Kurun ; Aileler, çocuklarıyla açık ve anlayışlı bir iletişim kurmalıdır. İyi bir iletişimin ilk adımı koşulsuz kabul ve sevgidir. Çocukların duygusal durumlarını anlamak ve onların hissettiklerini paylaşmalarına izin vermek, otokontrol becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.

* **sınır koymayı öğretin;**Sınırlar, öğrencinin dikkat dağınıklığını azaltır ve odaklanmasını kolaylaştırır
* **empatik olmalarını sağlayın;** Aileler, çocuklarının empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Bu, otokontrolün bir parçasıdır çünkü başkalarının duygularını anlamak, çatışmaları çözmeye yardımcı olur.

Stres yönetimini öğretin; Ergenlik döneminde, çocuklar daha fazla stres yaşayabilirler. Aileler, çocuklarına stresi nasıl tanımlayacaklarını ve etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerini öğretebilirler. Çocuklarınızı nefes egzersizleri ve fiziksel aktivitelere vakit ayırmaya teşvik ederek streslerini yönetmelerini destekleyebilirsiniz

***Problem çözme yeteneklerini geliştirin;** Aileler, çocuklarına sorunları tanımlama, çözüm yolları bulma ve sonuçları değerlendirmede rehberlik edebilirler.



OTOKONTROL(ÖZ DENETİM)

ORTAOKUL-VELİ



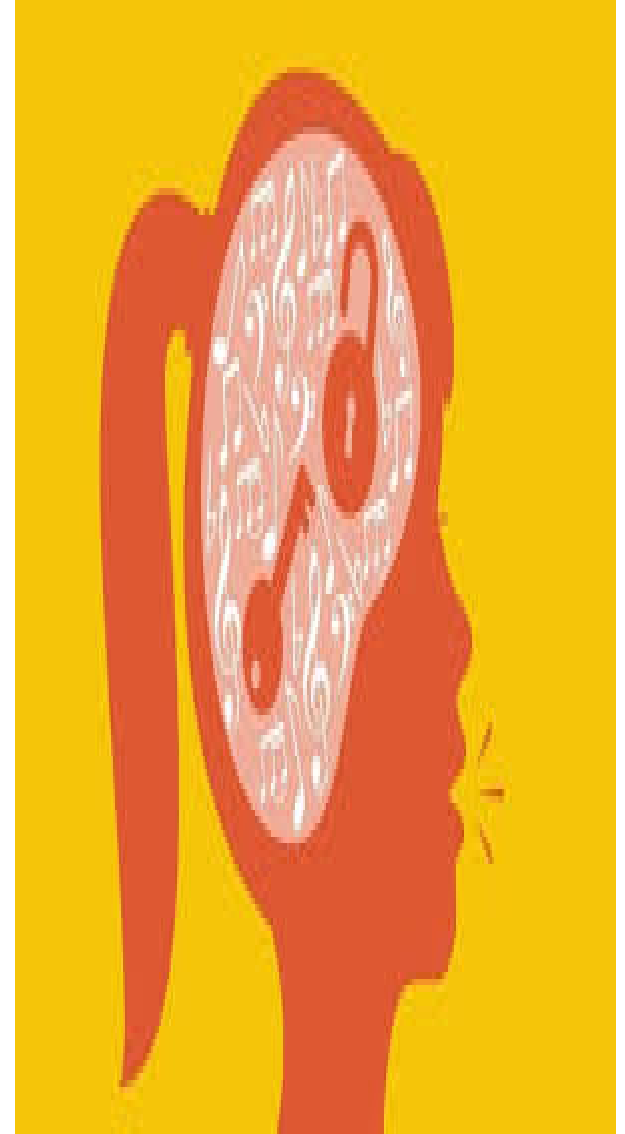
OTOKONTROL(ÖZ DENETİM) NEDİR?

- Kişinin kendi davranışlarına hükmedebilmesi, dürtü ve isteklerini dizginleyebilmesi anlamına gelen otokontrol, başka bir deyişle öz disiplindir.



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 yanlış ayırt edebilme
- Ve problemlere çözüm yolu bulabilme



BU ŞARTLARIN OLUŞABİLMESİ İÇİN NELER GEREKLİDİR?



İRÂDE



SAYGI



**ÇÖZÜM YOLU
BULABİLME**



KOŞULSUZ SEVGİ



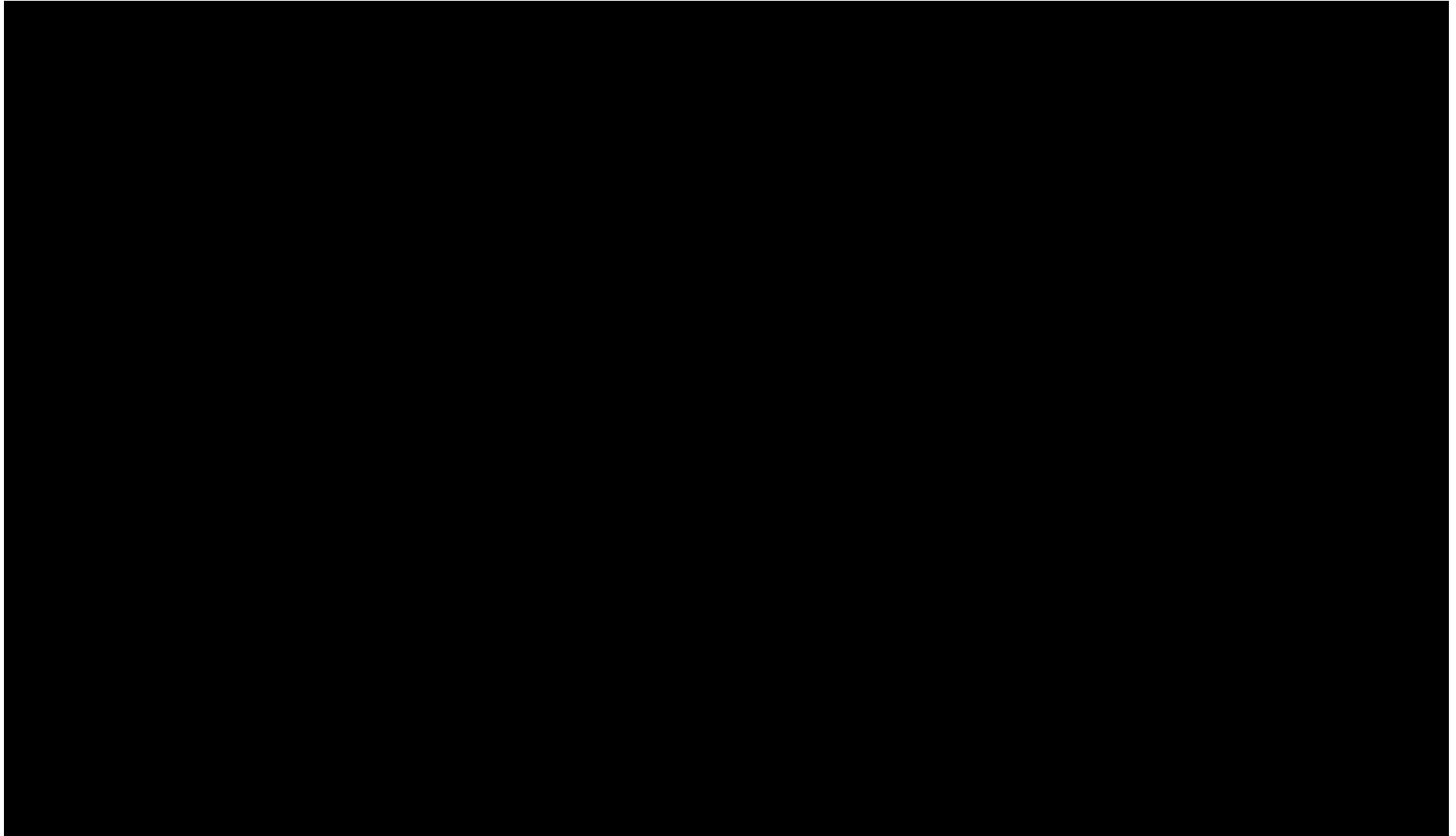
MARSHMALLOW DENEYİ



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.



MARSHMALLOW DENEYİ



BİR ÇOCUĞUN KENDİ 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 DENETİMİN FAYDALARI

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





**YANLIŞ EBEVEYN TUTUMLARININ
OTOKONTROL ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖZ DENETİM



DİNLENİLMEK
KENDİ SEÇİM VE KARARLARININ
SAYGI DUYULDUĞUNU
HİSSETMEK

ONEMSENMEK
ALINAN KARARLARDA SOZ
SAHİBİ OLMAK SEVİLMEK

BACIMSIZ HAREKET ETMEK, VE
ANLAŞILMAK İSTER

YANLIŞ TUTUMLAR

- Çocukların sınırlarına saygı göstermemek
- Uyku ve Yemek düzeni oluşturmamak
- 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



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



Disiplin Sorunları



Öfke Nöbetleri



Yalnızlaşma



Akademik



Başarısızlık



Aileden Uzaklaşmak



Sağlık Sorunları



İletişim Problemi



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 etmelidir. 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



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 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 hissederek.



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 secim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları secimler 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.

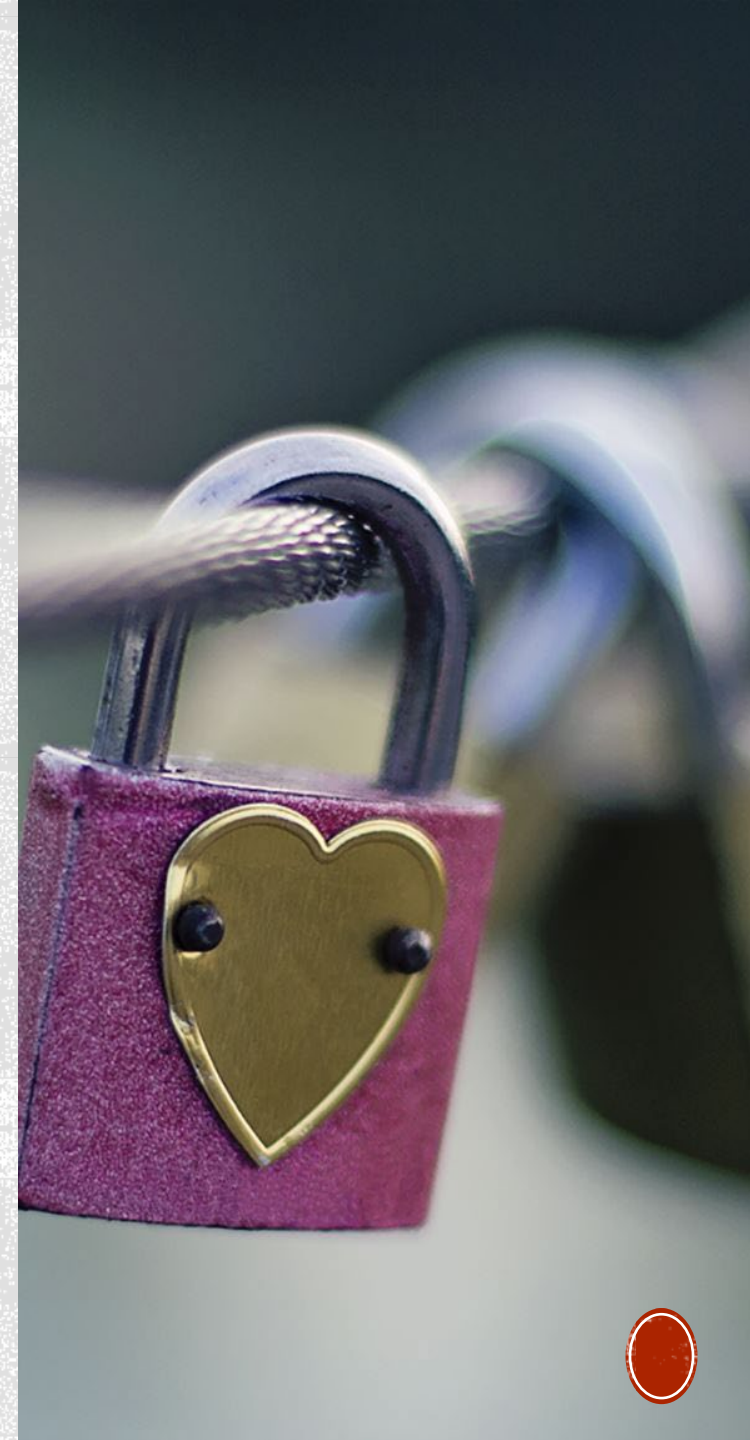


SINIR KOYMANIN YARARLARI

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 KOYULABİLECEK DURUMLARA ÖRNEKLER:

- Çocuğun isteği zaman dışarı çıkmak istemesi,
- Arkadaşlarıyla geçirdiği zamanı uzatma isteği,
- Gün boyunca cep telefonundan oyun oynamak istemesi,
- Öđretmenin 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
- özellikte 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 AŞAMALARI

1. Aşama

Davranış Tanımlama: Oğlum Ahmet, gece geç saatlerde dışarı çıkman anladığım kadarıyla hoşuna gitti.

2. Aşama

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

3. Aşama

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

4. Aşama

Final Seçeneği: Oğlum Ahmet yaşanabilecek olumsuz bir durumdan dolayı gece dışarı çıkmayı istemiyorum.

5. Aşama

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.

KAYNAKÇALAR

- Ataş, A.,Efeçınar,İ.(2017).Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri. Remzi Kitabevi,İstanbul
- Eriş, B., Sekman, M. (2017). Çocuklar Nasıl Başarır? Alfa Eğitim, İstanbul.
- Şirin, S., (2019). Yetişin Çocuklar. Doğan Kitap, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1995). Çocuk Eğitimi El Kitabı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Şimşir, Z. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-Disiplin:
- Azim, Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma. Yayımlanmış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

