

HAYATIMIZIN KONTROLÜ NEREDE?

Çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda temel faktörlerden bir tanesi kişinin hayatıyla ilgili sorumluluk ve kararları almak konusundaki istekliliğidir. Eğer hayatımızla ilgili sorumluluğu dış dünya ve olaylara bırakırsak, çalışmanızı , başarınızı ve hayatınızı her zaman engelleyecek bir çok sebebiniz olacaktır. Dış dünya yerine hayatımızın iplerini kendi ellerimize alırsak işte tam da o zaman öz denetimi 12 den vurmuş oluruz.

PEKİ NEDİR BU ÖZ DENETİM?

Öz denetim; kendi kendini düzenleme yeteneği, davranış ve beceri edinme üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle tarih boyunca arzu edilen bir nitelik olarak görülmüştür. Davranış ve eğitimsel sonuçlar üzerindeki olumlu etkileri bu alanda pek çok araştırmaya yol açmıştır. Öğrencilerin zihinsel yeteneklerini görevle ilgili becerilere dönüştürdüğü kendi kendini yönetme sürecini ifade eder. Bu, öğrencilerin düşüncelerini yönetmek ve düzenlemek ve bunları öğrenme için kullanılan becerilere dönüştürmek için kullandıkları yöntem veya prosedürdür.



ÇOCUKLARDA

ÖZ DENETİM

VELİ BROŞÜRÜ



AKTEPE İMAM HATİP
ORTAOKULU PDR SERVİSİ

GÜLPERİ KURTOĞLU
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlama ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.

ÇOCUĞUNUZA
VERECEĞİNİZ EN GÜZEL
HEDİYE : ÖZ DENETİM



• EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- **Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek**
- **Tutarlı olmak**
- **İletişimde açık olmak**
- **Problem davranışı anlamak**
- **Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak**
- **Güvenilir bir çevre hazırlamak**
- **Sınırlar koymak**
- **Olayları önceden kontrol etmek**
- **Problem çözme becerisi kazandırmak**
- **Fazla müdahale etmemek;**
- **Gerektiğinde uzman yardımı almak**
- **Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak**