

OTOKONTROL NE DEMEK?

Otokontrol, özdenetim ile aynı anlama gelmektedir. Yani kişinin önemli bir amaca erişebilmek için kendi tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimlerini denetleyip sınırlandırması, kendi kendini frenlemesi olarak ifade edilir.



Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta otokontrolün bilinçli bir şekilde yapılıyor olmasıdır.



Otokontrol nedir?

Otokontrol, ani tepkileri engelleyip düşünerek hareket etme becerisidir.

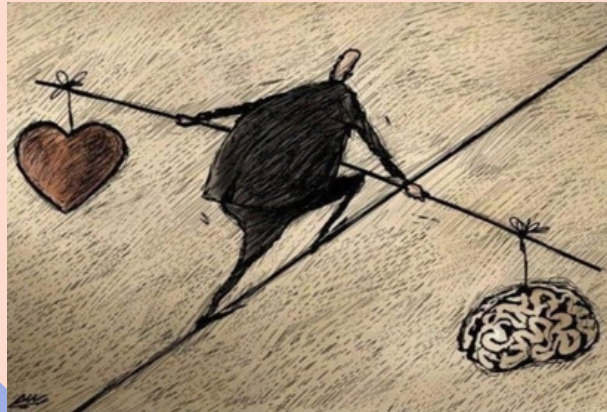
Öğrenciler:

- Sabırlı olur,
- Dikkatlerini daha iyi toplar,
- Uzun vadeli hedeflerine odaklanabilirler.

Bugün herkes hükmetme sevdasına tutulduğu için kimse kendini yönetmeyi bilmiyor.
Charles Baudelaire

Otokontrolün Bireye Sağladığı Katkıları

- Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesine yardımcı olur.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol etmeyi ve denetlemeyi sağlar.
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

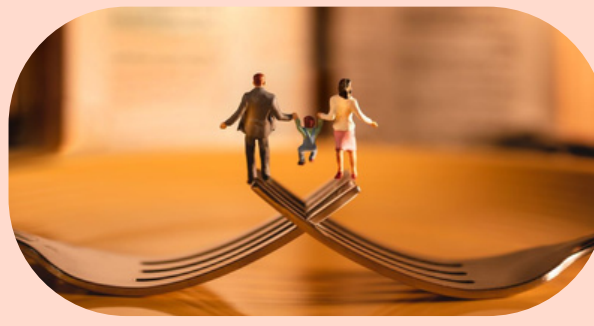


OTOKONTROL

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



”
Senin düşüncen,
Senin iraden!
“



Otokontrol Sağlamada Ailenin Rolü

• OTOKONTROLÜ YÜKSEK BİREYLER

İçsel ve dışsal etkenleri daha kolay kontrol ederler. Örneğin; telefon kullanmaya sınır koyarlar. Kendi kuralları vardır. Kimsenin uyarmasına ihtiyaç duymazlar. Görev ve sorumluluklarını bilirler ve zamanında yerine getirirler. Duygularını tanırlar, düzenlerler ve yönlendirmesini bilirler. Yaptıkları davranışların sonuçlarını kabul ederler. Tüm bu olumlu davranışlar sonucunda bu bireylerde; akademik başarının yükseldiğini, alkol-madde kullanımının azaldığını, sosyal-duygusal ilişkilerinde daha başarılı olduklarını görmekteyiz.

• OTOKONTROLÜ DÜŞÜK BİREYLER

İçsel ve dışsal etkenlerin etkisinde çok kalırlar. Görev ve sorumluluklar ile ilgili kaygıları yoktur. Davranışlarından zevk aldıkları için sonucu önemsemezler. Tüm bu olumsuz davranışlar sonucunda bu bireylerde; akademik başarının düşük olduğu, alkol-madde kullanımının arttığı, sosyal-duygusal ilişkilerinde ise başarısız bir pratiklerinin olduğu söylenebilir.

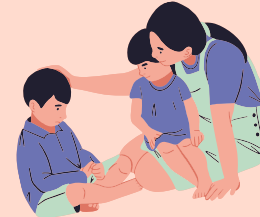
Otokontrolü düşük bireylerde
'aile' desteği çok önemlidir.

- Gençler gelişim dönemleri içerisinde ailelerinden aldıkları eğitimle kendilerini kontrol edebilirler. Aile desteği oldukça önem arz etmektedir. Çocuğunuzun otokontrolünü sağlamada destek olmaya çalışırken şu faktörlere dikkat etmeniz gerekir:

- Anne baba tutumları
- Bireyin kişilik özellikleri
- Çevrenin etkisi
- Bireyin duygularını anlayabilme
- Arkadaş çevresini tanıma
- Hobiler ile ilgili bilgi sahibi olma

Yukarda belirtilen faktörlere dikkat ettiğinizde çocuklarınızın;

- Empati kurma becerisini geliştirmesine
- Başkalarının göstermesine hak ve seçimlerine saygı
- Kendini değerli hissetmesine ve kendisine güvenmesine
- Ahlak ve vicdan duygusuna sahip olmasına - Başkalarına yardım ve işbirliği geliştirmesine vesile olabilir, böylece bu konularda otokontrolünü sağlamada doğrudan etkide bulunabilirsiniz.



**Tabi ki de her konuda
olduğu gibi mutlaka
çocuklarınıza örnek(model)
olun!**

Sizler hayatın sayısız zorlukları karşısında nasıl tepkiler verirsiniz, bunlar çocuklarınız tarafından öğrenilecektir. Ebeveynlerin kendini kontrol etmesi ve etmemesi, stresle hayal kırıklığı ve duygular ile nasıl baş ettikleri, kendi başarılarını değerlendirirken kullanılan standartlar, diğer inların duygularına karşı empati ve hassasiyetlerin tümünü çocuklarınıza model olarak, örnek olarak öğretebilirsiniz.

