

OTOKONTROL

Özdenetim kavramıyla aynı anlama gelen otokontrol, kişinin duyguları ve davranışları üzerinde denetim sağlayabilmesi, amacına ulaşabilmek için tepkilerini düzenleyebilmesi olarak tanımlanabilir.

VELİLER İÇİN OTOKONTROL

Otokontrol (Özdenetim) sahibi bireyler nasıl yetiştirilmelidir?

- 1) Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini mutlu etmek için istedik yönde davranış geliştirecektir.
- 2) Çocuklara duygularını ifade etmesi ve doğru davranış tepkileri geliştirme konusunda rol modeli olunmalıdır.
- 3) Çocuklar her istediklerinin her zaman olmayacağı öğrenmeleri sağlanmalıdır.
- 4) Çocuğa problemler karşısında kendi çözümünü sunması için fırsatlar verilmelidir.
- 5) Belirlenen kurallar konusunda net olunmalıdır. Çocuğa tutarlı davranışlar gösterilmelidir.
- 6) Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki nedenler



OTOKONTROL
EN BASİT
TANIMIYLA
KENDİNİ
KONTROL
ETMEK
DEMektir.



Otokontrolün Öğrencilere

Kazanımları

- ◆ Düzenli ve planlı olur.
- ◆ Zamanını daha verimli kullanır.
- ◆ Kendi kararlarını alabilen bir birey haline gelir.
- ◆ İnsan ilişkileri konusunda beceri kazanır.
- ◆ Kişilerarası anlaşmazlıklarını fiziksel ve/veya sözel şiddete başvurmak yerine karşısındaki ile anlaşma yoluyla giderebilir.