



Ergenlerde Öz Denetim Becerisini Geliştirme

Veli Broşürü

**ÖZ DENETİM NEDİR?
ÖZ DENETİMİ ENGELLEYEN DURUMLAR
ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI
ÖZ DENETİMİN BİREYE SAĞLADIĞI
YARARLAR**

ÖZ DENETİMİN BİREYE SAĞLADIĞI KATKILAR

- 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.

"GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE ÖZ DENETİMİ YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR."

ÖZ DENETİM (OTO KONTROL) NEDİR?

Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, Dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi olarak da ifade edilebilir. Otokontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

ERGENLERDE ÖZ DENETİMİ ENGELLEYEN DURUMLAR

Her istediğinin hemen yerine getirilmesi
Aile içinde kuralların olmaması
Yaşına ve gelişim sürecine uygun görev ve sorumlulukların verilmemesi
Aşırı baskıcı ya da tutarsız ebeveyn davranışları
Fikir ve düşüncelerine önem verilmemesi
Onun adına kararlar alınıp bireyin bu kararlara uymaya zorlanması
Bireye olumsuzluk içeren ifadelerde bulunma
("Sen bu çalışmayla kazanacağını mı sanıyorsun?" vb)



Ergenlerde Öz Denetimi Sağlama Yolları

1. Koşulsuz Sevgi

Eğer bir ergen koşulsuz sevildiğini hissederse istedik yönde davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun vadede pekiştirecektir.

2. Net ve anlaşılır kurallar koymak

Kurallar ergenin yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde birlikte belirlenmelidir. Anne ve baba, kurallar ve kuralları uygulama noktasında görüş birliğinde olmalıdır.

3. Yaşına uygun sorumluluk vermek

Ergenin yaşına uygun sorumluluklar vermeniz, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanımalısınız.

4. Bilgilendirmede bulunmak

Ergene sürekli olarak talimatlar vermek ya da 'öyle yapma, böyle yap' demek yerine hangi davranışların ne zaman beklendiği konusunda önceden bilgilendirmek gerekir.

5. Sınır koymak

Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, ergenin kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, sınırlar her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.

Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez çocuğa seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır.

Not: Sınır koymak adına her şeye "Hayır" demek ergenle çatışmaya neden olacaktır. Bu nedenle sınırlar amaca yönelik olmalıdır. Ayrıca ergene neyi yapamayacağı açıklanırken neleri yapabileceği de belirtilmelidir.

6. Ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte nitelikli vakit geçirmek

Ebeveyn olarak sınırlarımız bellidir. Çocuğumuzun arkadaşına değil, anne ve baba figürüne ihtiyacı vardır. Bu nedenle rol karmaşası oluşturulmamalı. Role uygun kaliteli zaman geçirilecek ortak etkinliklere önem verilmelidir.



Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı **SABIRLI OLMAK.**

Unutulmamalıdır ki;

Her birey için öz denetim becerisinin gelişim süresi, hızı ve etkililiği farklılık göstermektedir. Her bireyin kendine özel ve biricik olduğunu hatırlayarak öz denetim becerisinde zorlanmasının kaynaklarının neler olabileceğini düşünmek her zaman başlangıç noktamız olmalıdır.

"RÜZGARI HER ZAMAN KONTROL EDEMEZSİN AMA YELKENLERİNİ KONTROL EDEBİLİRSİN."

Dr. Bob Chope

