

-ÇÖZÜM YOLU BULMALI VE UYGULAMALIYIZ; VAR OLAN ENGELİ TESPİT ETTİKTEN SONRA ÇÖZÜM YOLU BULMALI ,KARAR VERMELİ VE HAREKETE GEÇİP UYGULAMALIYIZ.

-STRESİMİZİ KONTROL ALTINA ALMALIYIZ; BU BİZİ STRES ALTINDA YANLIŞ KARARLAR VERMEKTEN KORUR. OLUMLU STRES DÜZEYİ OTOKONTROLÜMÜZÜ DE OLUMLU YÖNDE ETKİLER. VAROLAN ZORLUKLARI KABUL ETMEK STRESİMİZİ KONTROL

-PLANLI OLMALIYIZ; İYİ BİR PLANLAMA NETLİK KAZANDIRDIĞI VE SINIRLARI ÇİZDİĞİ İÇİN OTOKONTROLÜMÜZÜ SAĞLAMIZ DAHA KOLAY OLACAKTIR.

-DİKKATİMİZİ TOPLAMALI VE ODAKLANMALIYIZ ; HEDEFİMİZE ODAKLANIRSAK AYRINTILARI VE ENGELLERİ GÖRMEMİZ DEĞİŞTİRMEMİZ KOLAYLAŞIR .

-DOĞRU İLE YANLIŞI AYIRT EDEBİLMELİYİZ; ERKEN YAŞLARDA KAZANILAN BİR BECERİDİR. BURADA KİŞİNİN KENDİNE DÜRÜST OLMASI GEREKLİDİR. İSTENMEYEN SONUÇLARDAN BAŞKALARINI SORUMLU TUTMAMALIYIZ. YAPTIĞIMIZ DAVRANIŞLARIN SONUÇLARINI ALMALIYIZ.

OTO KONTROL (ÖZ DENETİM) NEDİR?

Özdenetim (oto kontrol), istenmedik davranışlar göstermekten kaçınmak, istendik davranışları çoğaltmak ve uzun erimli amaçlarına ulaşabilmek için, kişinin gösterdiği tepkilerini değiştirebilme, ayarlayabilme ve kişinin kendini denetim altında tutabilme yeterliği olarak tanımlanır.



OTO KONTROL (ÖZDENETİM) NASIL KAZANILIR?

-OLUMLU DUYGULAR BESLEMELİYİZ; 'BAŞARILI BİR ÖĞRENCİYİM', 'YANLIŞLARIM, DOĞRU BİLGİYİ KAZANABİLMEK İÇİN BİR FIRSATTIR', 'ZAMANIMI PLANLAYABİLİYORUM', VB. OLUMLU DÜŞÜNMEK ÇÖZÜM İÇEREN CÜMLELER KURMAK ÖNEMLİ.

MİMAR SİNAN ANADOLU LİSESİ OKUL REHBERLİK SERVİSİ

OTOKONTROL KONUSU VELİ
BROŞÜRÜ



ÇOCUĞUNUZA GÜVENİN

Çocuğumuzun kendine güvenmesi için önce anne ve baba olarak bizim çocuğumuza güven duymamız ve duyduğumuz güveni çocuğumuza hissettirmemiz gerekir. Çocukluğunda güven verilmemiş bir insan yetişkin olduğunda bunun eksikliğini yaşar. Çocuğumuza güvenmeli ama burada bir dengeyi çok iyi kurmalıyız. Biz sana güveniyoruz evladım diyerek onu denetimsiz bırakmak doğru değildir.

Çocukların ve gençlerin denetime, kontrol edilmeye ihtiyaçları vardır.

Çocuğunuzla asla arkadaş gibi olmayın, güvenin, güvenilin, paylaşın ancak şunu da unutmayın sizler anne babasınız, bu ayrım noktasını gözden kaçırmayın.



İKİ YAŞINDAKİ ÇOCUK ONUN ELİNDEN TUTMANIZI İSTEMEZ. KENDİ BAŞINA YÜRÜMEK İSTER. AMA BİR AN DÖNÜP BAKTIĞINDA ANNESİNİ GÖREMEZSE AĞLAMAYA BAŞLAR. ANNESİNİ YANINDA İSTER AMA ELİNİ TUTMAK İSTEMEZ. ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ GENÇTE BÖYLEDİR. KURALLARA UYMAK İSTEMEZ AMA KURALLARIN OLMASINDAN DA HOŞLANIR ASLINDA. İTİRAZ ETMESİNE RAĞMEN ANNE VE BABANIN, ISRARLA KOYDUKLARI KURALIN ARKASINDA DURMASI GENÇ KENDİNİ GÜVENDE HİSSETTİRİR. AKŞAM SAAT YEDİDE EVDE OLMASI GEREKİYORSA, GENÇ KİŞİ BU KURALI DELMEK İÇİN BİRKAÇ HAMLE YAPACAKTIR. BİR GÜN YEDİ BUÇUKTA BİR GÜN SEKİZDE EVE GELECEKTİR. ANNE BABA BU DURUMA ALDIRMAZ, SINIRLARI ESNETİR" MADEM ÖYLE BARI EVE GİRME SINIRINI SEKİZ YAPALIM" GİBİ BİR TUTUM SERGİLERSE GENÇ SINIRI BİRAZ DAHA AŞMAYA ÇALIŞACAKTIR. ASLINDA BU DURUM GENÇİN HOŞUNA GİDİYOR GİBİ GÖRÜNSE DE BELİRSİZLİK ORTAMI VE ANNE BABANIN SÖZLERİNİN ARKASINDA DURMADIĞINI GÖRMEK GENÇİ RAHATSIZ EDER.



SORUMLULUK DUYGUSU

Anne-babalar için çocuklarının sorumluluk sahibi olması, daha çok okul hayatı ile birlikte gündeme gelir. Eşyalarına sahip çıkmak, ev ödevlerini yapmak, ders çalışmak bir çocuğun sahip olması gereken en temel sorumluluklardır. Ancak küçük yaştan itibaren sorumluluk bilincini geliştirmek için fırsat verilmemiş çocuğun, sorumluluk bilincini geliştirmek için okul yıllarını beklemek, anne babaların hayal kırıklığı yaşamalarına neden olabilir. Oysa küçük yaşlardan itibaren, çocuğun döküp saçacağını bile bile ona kendi başına yemek yemesine fırsat tanıma, döktüğü oyuncaklarını toplamasını bekleme, kendi odası ve yatağını kabullenmesini sağlama sorumluluk alma sürecinde çocuğu cesaretlendirir ve olumlu yol kat etmesini sağlar. ÇOCUĞUNUZA YAPMASI GEREKEN GÖREVLERİ TAMAMLAMASI İÇİN ALAN YARATIN :)

