

Özdenetim ve Okul

Okulda başarı ve bu başarının sürekliliği için en önemli sosyal-duygusal becerilerden biri özdenetim becerisidir.

Sınıfta Pozitif Disiplin

1. Koşulsuz sevme ve bu sevgiyi çocuğa ifade etme...
2. Kuralların belirlenmesinde fikir birliği, uygulanmasında tutarlılık...
3. İletişime açık olma...
4. Problem davranışın nedenlerini anlamaya çalışma...
5. Çocukların sınıfta kendilerini iyi hissetmelerini sağlama...
6. Anlaşılır ve kesin sınırlar koyma...
7. İstenmeyen davranışları görmezden gelip istenen davranışları ödüllendirme...
8. Çocuklara sosyal problem çözme becerisi kazandırma...

ÖZDENETİM

Özdenetim, İstenmeyen davranış eğilimlerini engelleme veya müdahale etme, içsel tepkileri değiştirme veya engelleme becerisi olarak tanımlanabilir.



5 STRATEJİ 1.ORTAMI SEÇİN

Bazı ortamlar çocukların dürtülerini kontrol etmeleri için zorlayıcı olabilir. Böyle durumlarda çocuğu en az zorlayacak ortamı seçmek özdenetim becerisi geliştirmek için faydalı bir stratejidir. Örneğin, cam kenarında oturduğunda dışarıyı izleyen bir çocuğu orta sıraya oturtmak...

2.ORTAMI DÜZENLEYİN

Bazı uyarıcıları uzaklaştırmak da çocuğun özdenetim kazanması için faydalı bir stratejidir. Örneğin aynı davranış sorununu gösteren çocukları sınıfta ayrı yerlere oturtmak...

3.TEPKİLERİNİ HAFİFLETİN

Çocukta ortaya çıkan davranışların altında yatan ihtiyacı fark etmek ve makul bir şekilde bu ihtiyacın karşılanmasını sağlamak çocuğun diğer dürtüleri karşısında özdenetim becerisi kazanmasını kolaylaştıracaktır.

4.BİLİŞLERİ DEĞİŞTİRİN

Bazen durumu değiştirmek veya düzenlemek olanağı olmaz. Böyle durumlarda yine de içinde bulunduğumuz koşullara ilişkin düşüncelerimizi değiştirerek durumu kolaylaştırmak mümkündür. Örneğin çocuğun sınav esnasında yükselen kalp atışını sınav kaygısı yerine başarılı olmaya yönelik duyulan bir heyecan olarak değerlendirmesini sağlamak gibi...



5.DİKKATİNİ GELİŞTİRİN

Dikkat geliştirici etkinlikler çocuğun dikkatini ve enerjisini yapması gereken görevlere odaklamasını ve başka uyarıcılardan etkilenmemesini sağlamak için yardımcı olur.

Bireyin dış etkenlere karşı bağımsız kalması,
Bir hedefinin olması,
Bu hedefi doğrultusunda planlar yaparak uygulaması
Arzularını ve dürtülerini kontrol etmesi,
Davranışlarının ve kararlarının sorumluluğunda olması,
Aldığı kararları uygulaması,
Kendine sınırlar koyması,
Kendini kontrol etmesi,