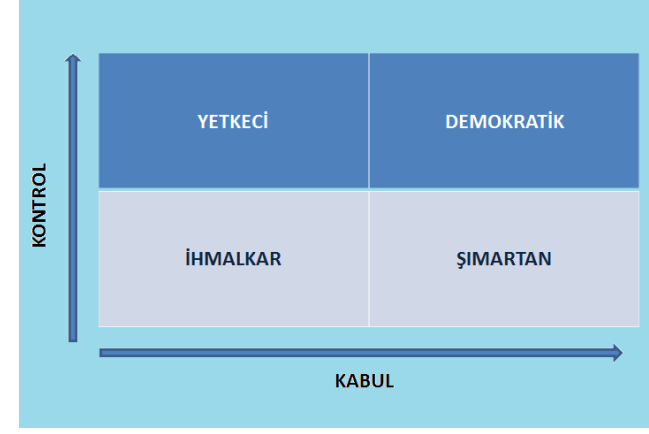




ÖZDENETİM VE AİLE

Çocukta özdenetim
becerisinin
geliştirilmesi sabır ve
emek ister. Ödülü ise
hem sizin hem onun
için güven ve
huzurdur...



***DEMOKRATİK
EBEVEYNLER
OLUN...***

Bazı aileler çocuklarının davranışları üzerinde aşırı kontrol gösterir. Fakat çocuğun ihtiyaç duyduğu sevgi ve kabulü göstermezler. Böyle aileler otoriter ailedir. Bazı ailelerde tersine çocuklarına çok fazla sevgi ve kabul gösterirken davranışları üzerinde hiçbir kontrol sergilemezler. Böyle aileler ise şımartan ailelerdir. Fakat demokratik aileler çocuklarına sevgi ve kabul gösterirken onun davranışları üzerinde de kontrol sahibidir. Çocukta özdenetim becerilerinin gelişmesi için ise bu tutum çok değerlidir.

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, evde ders çalışırken çocuğun dikkatini dağıtan çok fazla uyarıcı varsa ders çalışmak için kütüphane gibi bir mekan kullanmak...

2.ORTAMI DÜZENLEYİN

Bazı uyarıcıları uzaklaştırmak da çocuğun özdenetim kazanması için faydalı bir stratejidir. Örneğin ödevlerini yaparken telefon, tablet vb. çocuğun odasından çıkarmak gibi.

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 yaptığı bir hatayı bir kriz olarak değil, öğrenmek için bir fırsat olarak görmesini 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,