

" Otokontrol becerileri, hedeflerimizin peşinden başarıyla gitmemiz için gereklidir ama bize yön ve motivasyon veren de hedeflerin kendileridir. "

**Marshmallow Testi**  
**Otokontrolde Ustalaşmak**

**Walter Mischel**

Veliköy Mahallesi Sanayi Bulvarı No  
34A/1 Veliköy / Çerkezköy /  
TEKİRDAĞ



**İLETİŞİM**

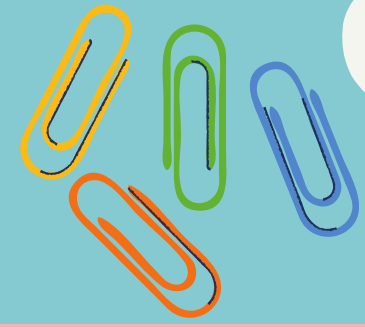
Okul Psikolojik Danışmanı  
Buket GÖKTEN

**VELİKÖY**  
**BELEDİYESİ**  
**ORTAOKULU**

REHBERLİK SERVİSİ



# İç Disiplin Oto-kontrol Özdenetim



## Özdenetim Nedir?

Kelime anlamı, daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlamasıdır.

Özdenetim, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması ve uygulamasıdır.

Kısaca, insanın kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmasıdır. Ne yapıp ne yapmaması

gerektiğini bilip kendi kendine yapma, sürekli

uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmedir.

Sorumlulukları yerine getirmenin en doğal yoludur.



## Özdenetimin 3 Alanı;

- Duygu kontrolü
- Dürtü kontrolü
- Fiziksel alan kontrolü

Özdenetim çocuğun vücudunu kontrol edebilme becerisi, uygun bir şekilde duygularıyla başa çıkabilmesi ve dikkatini bir şey üzerinde odaklayabilmesi anlamına gelir. Özdenetim sadece öğrenme için gerekli bir beceri değil yaşamsal bir beceridir. Çocuklara erken yaşta öğretilmeli ve ebeveynler çocukların bu becerilerini hayatları boyunca desteklemelidir.



## Öneriler

- Koşulsuz sevgi ve saygı
- Tutarlı davranmak
- İletişimde açık olmak
- Problemleri davranışını anlamak
- Güvenilir bir çevre hazırlamak
- Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak
- Sınırlar koymak
- Problem çözme becerisi kazandırmak
- Fazla müdahale etmemek
- Gerektiğinde uzman yardımını almak