

BENİM SORUMLULUKLARIM VAR



Gideceğim yere geç kalmam,
söz verdiğim yere
zamanında giderim.



Kendimi diğer canlılara karşı
sorumlu görürüm. Çevremdeki
canlılara zarar vermem.



Sokağa asla çöp atmam,
sokağın da bizim evimiz
sayıldığını bilirim.



Grup çalışmalarında üzerime
düşenleri yaparım, çalışmayı
aksatmam.



Ödevlerimi zamanında
ve düzenli yaparım.



Odamı düzenli, temiz
tutarım. Yatağımı kendim
açar ve toplarım.



Evdeki görevlerimi bilirim
ve bunları aksatmam.



Gereksiz yanan
lambaları söndürürüm.
Suyu boşa harcamam.

ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

Problem çözme becerisi kazandırmak

Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.

Fazla müdahale etmemek

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak

Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Güvenilir bir çevre hazırlamak

Ebeveynlere düşen görev çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaktır.

ÖZ DENETİM NEDİR?

Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur.



Öfkeli olduğumda öfkemi yenerim



Arkadaşlarımla kavga etmem.

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek

Eğer bir çocuk sevildiğini hisderse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır.

Tutarlı olmak

Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

İletişimde açık olmak

Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmamız ve göstermemiz gerekir.

Sınırlar koymak

Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır.

Olayları önceden kontrol etmek

Büyükler olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar.

Problem davranışı anlamak

Yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler.



Arkadaşlarımla
kavga etmem.

ÖZ DENETİM



Öfkeli olduğumda
öfkemi yenerim

SEÇİMLERİ VE
SONUÇLARI DÜŞÜN

TUTARLI OL.
DENETİMİ AL.
BAŞARIYA DOY.

KENDİNİ
KONTROL ET

KONTROLSÜZ GÜÇ GÜÇ
DEĞİLDİR. KENDİNİ
KONTROL ET.

HER ŞEYİN FAZLASI
İNSAN VÜCUDUNA
ZARAR VERİR.

BENİM SORUMLULUKLARIM VAR



Gideceğim yere geç kalmam,
söz verdiğim yere
zamanında giderim.



Kendimi diğer canlılara karşı
sorumlu görürüm. Çevremdeki
canlılara zarar vermem.



Sokağa asla çöp atmam,
sokağın da bizim evimiz
sayıldığını bilirim.



Grup çalışmalarında üzerime
düşenleri yaparım, çalışmayı
aksatmam.



Ödevlerimi zamanında
ve düzenli yaparım.



Odamı düzenli, temiz
tutarım. Yatağımı kendim
açar ve toplarım.



Evdeki görevlerimi bilirim
ve bunları aksatmam.



Gereksiz yanan
lambaları söndürürüm.
Suyu boşa harcamam.

ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

Problem çözme becerisi kazandırmak

Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.

Fazla müdahale etmemek

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak

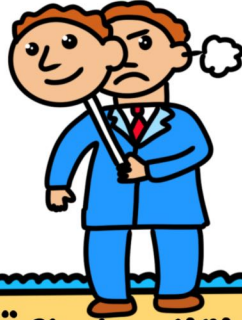
Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Güvenilir bir çevre hazırlamak

Ebeveynlere düşen görev çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaktır.

ÖZ DENETİM NEDİR?

Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur.



Öfkeli olduğumda öfkemi yenerim

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye

Eğer bir çocuk sevildiğini hisderse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır.



Arkadaşlarımla kavga etmem.

Tutarlı olmak

Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

İletişimde açık olmak

Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmamız ve göstermemiz gerekir.

Sınırlar koymak

Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır.

Olayları önceden kontrol etmek

Büyükler olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar.

Problem davranışı anlamak

Yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler.



Arkadaşlarımla
kavga etmem.

ÖZ DENETİM



Öfkeli olduğumda
öfkemi yenerim

SEÇİMLERİ VE
SONUÇLARI DÜŞÜN

TUTARLI OL.
DENETİMİ AL.
BAŞARIYA DOY.

KENDİNİ
KONTROL ET

KONTROLSÜZ GÜÇ GÜÇ
DEĞİLDİR. KENDİNİ
KONTROL ET.

HER ŞEYİN FAZLASI
İNSAN VÜCUDUNA
ZARAR VERİR.