


ÖZ DENETİM NEDİR?


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



Problem gözme becerisi kazandırmak

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

 www.zehra-ogretmen.com


 [zehra_ogrtmn](https://www.instagram.com/zehra_ogrtmn)


Fazla müdahale etmemek

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözleendiğinde 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.

Sınırlar koymak

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

 www.zehra-ogretmen.com

 [zehra_ogrtmn](https://www.instagram.com/zehra_ogrtmn)

Olayları önceden kontrol etmek

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

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.

İletişimde açık olmak

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



Problem davranışı anlamak

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

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme

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



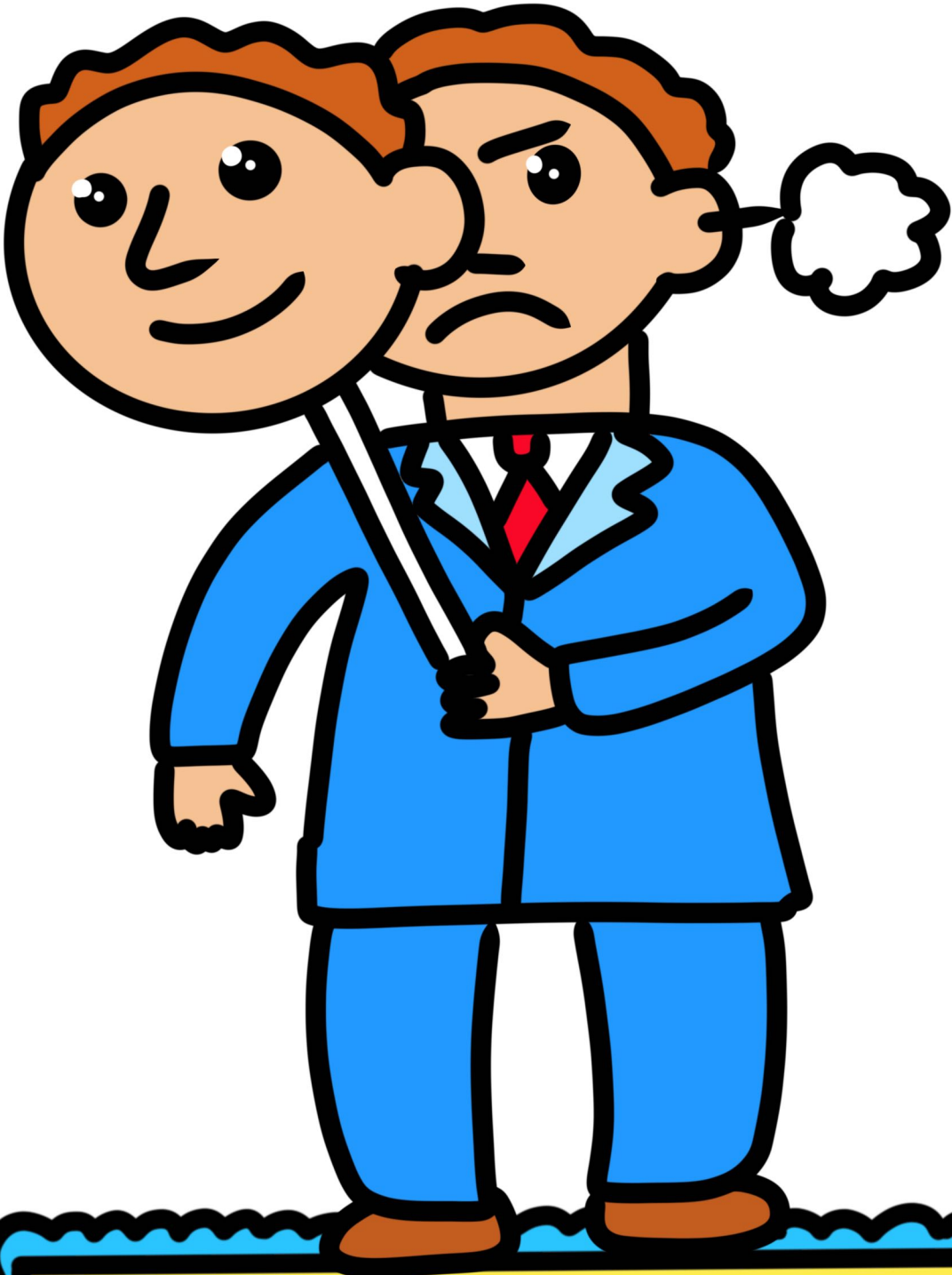
www.zehra-ogretmen.com



[zehra_ogrtmn](https://www.instagram.com/zehra_ogrtmn)

Tutarlı olmak

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



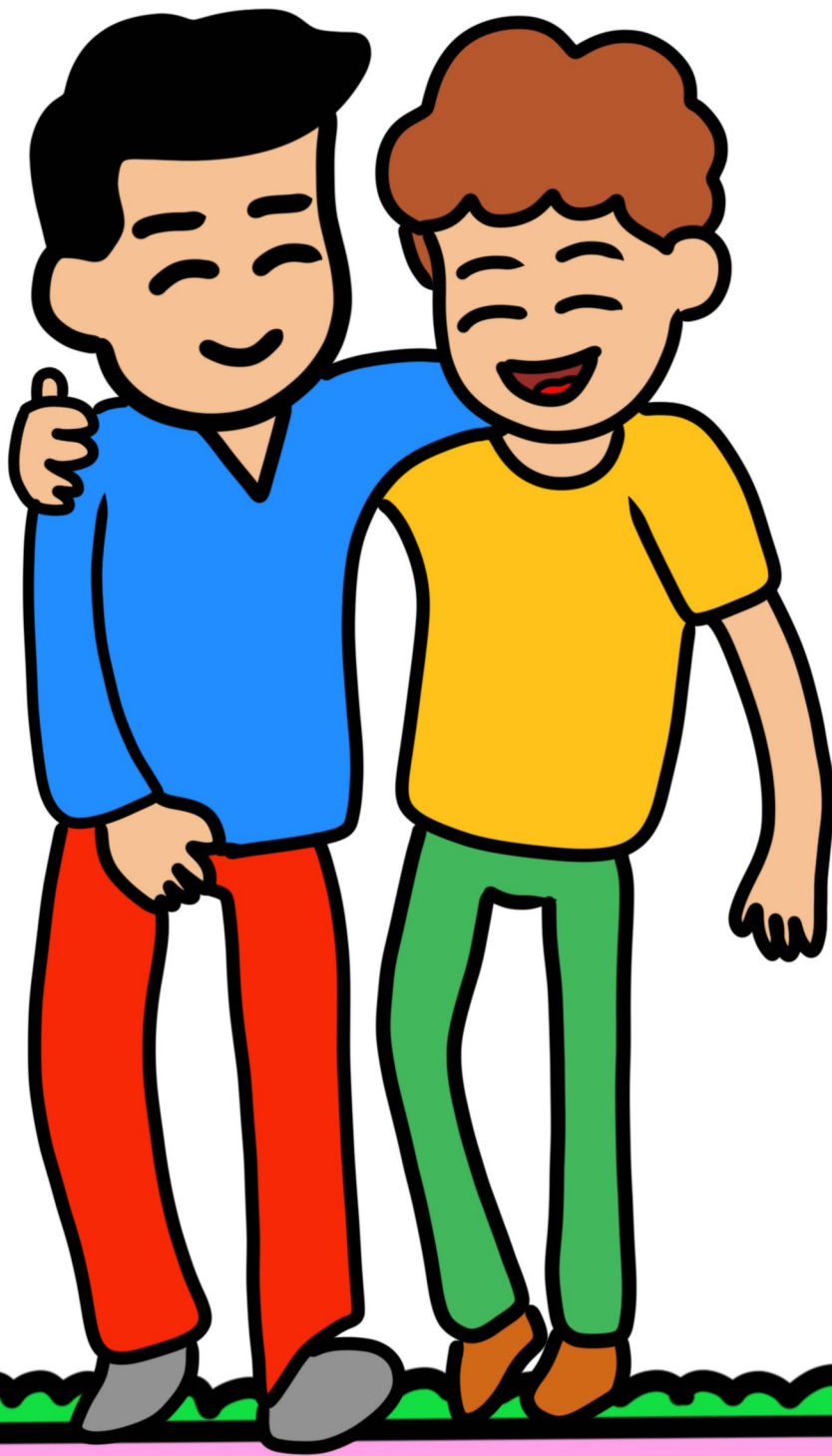
**Öfkelendiğimde
öfkemi yenerim.**



www.zehra-ogretmen.com



[zehra_ogrtmn](https://www.instagram.com/zehra_ogrtmn)



**Arkadaşlarımla
kavga etmem.**

ÖZ DENETİM NEDİR?

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



Problem gözme 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 gözleendiğinde 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.

Sınırlar koymak

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

 www.zehra-ogretmen.com

 [zehra_ogrtmn](https://www.instagram.com/zehra_ogrtmn)

Olayları önceden kontrol etmek

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

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.

İletişimde açık olmak

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



Problem davranışı anlamak

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

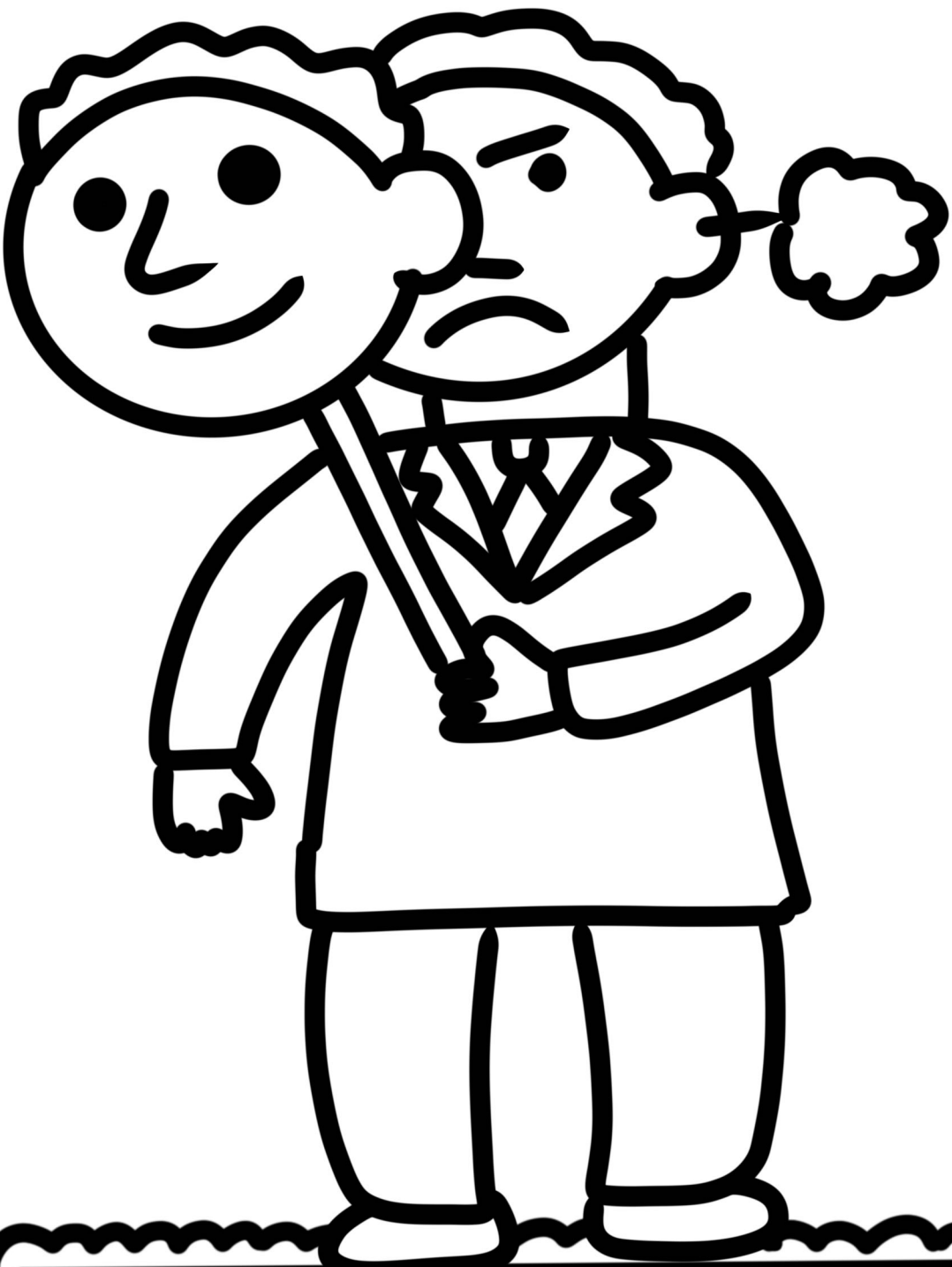
Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme

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

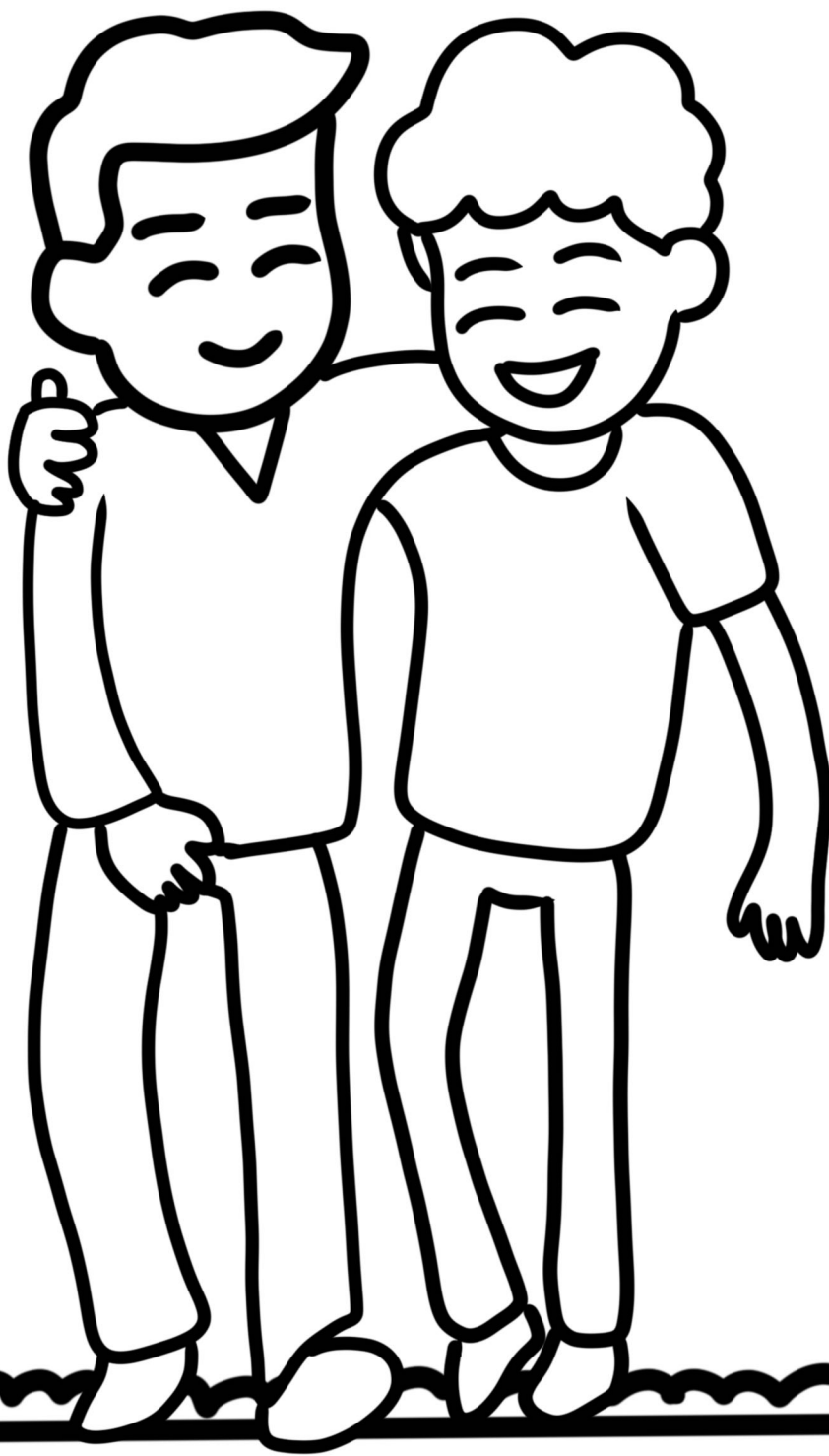


Tutarlı olmak

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



**Öfkelenendiğimde
öfkemi yenerim.**



**Arkadaşlarımla
kavga etmem.**



www.zehra-ogretmen.com



[zehra_ogrtmn](https://www.instagram.com/zehra_ogrtmn)