

## OTOKONTROL/ÖZDENETİM

# özdenetim

## dürüstlük saygı

# sorumluluk

Özdenetim (özdisiplin), istenmedik davranışlar göstermekten kaçınmak, istedik davranışları çoğaltmak ve uzun erimli amaçlarına ulaşabilmek için, kişinin gösterdiği tepkilerini değiştirebilme, ayarlayabilme ve kişinin kendini denetim altında tutabilme yeterliği olarak tanımlanır. Yapılan araştırmalar, özdenetimin sağlık ve esenlik için önemli bir etken olduğunu göstermiştir.

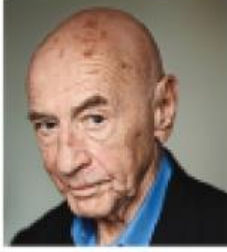
Sağlıklı beslenme, kilo verme, düzenli spor yapma, yapacağı işleri ertelememe, kötü alışkanlıklarını bırakma ve para biriktirme gibi konular, özdenetimin özellikle gerekli olduğu alanlar olarak sayılabilir.

Özdenetim kavramı için, halk arasında, özdisiplin, kararlılık, dayanıklılık, katlanabilirlik, sürdürülebilirlik, istenç (irade) gibi deyişler de kullanılır.

Özdenetim, ayartılmamak, doğru yoldan çıkmamak ve amaçlarına ulaşmak için davranışlarını denetim altında tutmak; anlık haz almayı erteleyebilmek ve istenmedik dürtü ya da davranışlar gösterme eğilimine karşı koymak olarak da anlaşılabilir.

Amerika Psikoloji Birliği'nin (APA) yaptığı bir çalışmada, araştırmaya yanıt verenlerin % 27'si, kendilerini amaçlarına ulaşmaktan alıkoyan başlıca etkenin istençsizlik (irade gücü zayıflığı) olduğunu söylemiştir. Konu, ister okulu bitirme, ister kilo verme olsun, önemli olan konu, birtakım tutum ve davranışlarını denetim altında tutabilmektir. Çalışmaya alınan kişilerin büyük bir çoğunluğu, özdenetimin, hem öğrenilebileceğine, hem de bunun güçlendirilebileceğine inandığını söylemiştir. Yapılan başka bir çalışmada da, okul başarısında, özdenetimin, zekadan daha önemli bir etken olduğu saptanmıştır.

## ÖZDENETİM BECERİSİNİ GELİŞTİRME



*Özdenetim, uzun vadeli hedeflerin başarılı bir şekilde takip edilmesi için çok önemlidir. Şefkatli ve karşılıklı olarak destekleyici ilişkiler kurmak için gerekli olan kendini sınırlama ve empatiyi geliştirmek için de aynı derecede önemlidir. İnsanların sonuçlara umursamaz olmaktan veya nefret ettikleri işlerde takılıp kalmaktan kaçınmalarına yardımcı olabilir. Dayurucu bir yaşam inşa etmek için gerekli olan duygusal zekanın altında yatan "ustalık yeteneği" dir.*

*Walter Mischel*



## Özdenetim nedir?

İç kontrollü disiplin olarak da ifade edilen özdenetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal bir uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanabilir. *Onancı, yenileyici ve yaşantısal* nitelikleri olan özdenetim becerisi kişinin isteklerini, arzularını bastırabilmesi ya da değiştirebilmesinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimleri de kontrol ederek onları yapmaktan kaçınmasına yardımcı olur. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki özdenetim becerisi, fiziksel ve zihinsel sağlık, akademik başarı ve mutluluk da dahil olmak üzere çocukların sahip olmalarını isteyeceğimiz birçok özellik ile yakından ilişkili bir beceridir. Özdenetim kendi için iki önemli alt boyut içermektedir. Bunlardan birincisi gerekli olduğunda uzun vadede elde edileceklerin bilinmesi, yani hazın ertelenmesi; ikincisi ise kontrolün kendi kendine başlatılması, yani özdenetim becerisi geliştikçe dışarıdan hatırlatmaların azalmasıdır.

## Marshmallow Deneyi:

“Zevki Erteleme Becerisi Testi” olarak da anılan bu çalışma Walter Mischel tarafından 1970 yılında 4-6 yaş arasındaki çocukların kendilerini kontrol etme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmeyi hedeflemektedir. Özdenetim becerisinden bahsederken üzerinde en çok durulan konulardan bir tanesi olan *hazı erteleyebilme* becerisi bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır.



Yapılan bu çalışmada çocuğun hem duygularını hem davranışlarını kontrol etmesi beklenmektedir. Yani çocuk hem güdülerini kontrol edebilmeli hem de beklerse daha iyisini kazanmanın mantıklı olacağını düşünerek bu yönde karar verebilmeli. Deneyde bazı çocuklar bu beceriyi sergilerken diğerlerinin bunu yapmakta zorlandığı gözlemlenmektedir. Özdenetim becerisi yüksek olup deneyde istenileni yapabilen çocukların ileri yaşlarda daha yüksek akademik başarıya ve daha sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

**Öz Disiplin/Otokontrol;** kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

**Öz disiplin/Otokontrol** günlük hayatı kontrol edebilmeyi sağlar ve kişi için tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROLÜ OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Kendilerine ve başkalarına karşı saygılıdır.
- Kendi kararlarını kendileri verebilirler.
- Sorumluluk üstlenirler.
- Duyularını ifade edebilirler.
- Kendi problemlerini kendileri çözebilirler.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROLÜ OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

**Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler kendi düşüncelerini kontrol ederler ve zihinlerinin patronu olurlar.** Çevremizde bizi yaptığımız planlardan alıkoyacak, sorumluluklarımızı engelleyecek bir sürü uyaran mevcuttur. Kilo verme hedefi olan bir birey için tatlılar, piknik planları, kahve molaları kişiyi bu hedefini gerçekleştirecek davranışları uygulamaktan uzaklaştırabilir. Sınavda yüksek puan hedefi olan ve bunun için çalışan bir öğrenci için sevdiği grubun konseri, tv dizileri çalışma planını aksatan etkenlerdir. **Öz disiplin/Otokontrol becerisi yüksek bireyler düşüncelerini daha iyi kontrol edebildikleri için bu tarz anlık istekleri göz ardı edebilir ve mevcut planını uygulamaya devam edebilirler.**



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROLÜ OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

**Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler dış etkenlerin negatif etkilerinden etkilenmezler.**

Bu beceri kişisel ve ruhsal gelişimi pozitif yönde destekler. Bu nedenle dışarıdan gelen olumsuz durumlarda pes etmek yerine planını revize edip hedefi doğrultusunda devam ederler.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Kendinizi Tanıyın:**

Öz disiplin/Otokontrol becerisi geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Yeteneklerinin ve ilgilerinin farkında olmasıdır. Neleri iyi yapıp neleri iyi yapmadığınızı bilmek hedef belirlerken, planlama yaparken göz önünde bulundurmanız gereken en önemli faktördür. Kendini yeterince tanımayan bireyler kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan hedefler seçebilir sonucunda başarısızlığa uğrayabilir. Ayrıca kendini tanımak sadece yetenek ve ilgiyle ilgili değildir. Kişinin kendini tam anlamıyla tanıması ile ilgilidir. Sağlık durumu, günlük rutini, alışkanlıkları, uyku düzeni, motivasyon kaynakları gibi pek çok değişken açısından kişinin kendisini tanıması Öz disiplin/Otokontrol becerisi gelişiminde önemlidir.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Hedef Belirleyin:**

Gerçekçi bir hedefinizin olması başarılı olmanın birinci adımıdır diyebiliriz. Öz disiplinin/otokontrolün motoru hedeflerdir. Aktif hedef belirlemek ile pasif hedef belirlemek arasındaki farkı anlamanız gerekir. Pasif hedef belirlediğinizde o hedef sadece zihninizde yer alır. Detaylı olmadıkları için pasif olarak adlandırılırlar.

**Aktif hedef ise farklıdır.** Tüm detayları not almışsınız, bu hedefi gerçekleştirmek için neler yapmanız gerektiğini somut bir şekilde öğrenmişsiniz demektir. Aktif hedef spesifik ve ölçülebilirdir. Uzun vadeli planlar aktif şekilde hazırlanır ve her gün bu hedefi gerçekleştirmek için az ya da çok bir çaba sarf edilir. Aktif hedef belirleme bize öz disiplin aşılar. Çünkü bize yön verir. Ayrıca, belirli bir günde yapılması gerekenleri görerek dikkat dağınıklığından kaçınmamıza yardımcı olur.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Düzenli ve Tertipli Olun:**

Kişisel olarak kendinizi organize edin. Organize olmuş bir yaşam, disiplinli bir yaşamdır. Düzen ve intizam disiplinin en önemli etkilerinden biridir. Düzgün giyinmek, odamızı temiz ve eşyaları düzgün tutmak. Hatta en görünmeyen noktada bile düzgün eşyaları düzgünce yerleştirmek; hepsi organizasyon yeteneğimize bağlıdır. Aynı zamanda düzenli ve tertipli olduğunda dikkat dağıtıcı etkenleri minimuma indirmiş olursunuz. Hayatınız daha organize olduğunda daha çok disiplinli olursunuz. Evdeki çekmece organizasyonundan tutun da evdeki diğer işlere, oradan iş yerine kadar hayatın her alanında sizi başarıya götürecektir işlerde sabretmeyi ve prensipli olmayı öğretecektir.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Zamanınızı Planlayın:**

Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar. Öz disiplin kabiliyetimiz büyük ölçüde zamanımızı etkin bir şekilde yönetme kabiliyetimizden kaynaklanmaktadır. Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı doğru yönetenler, bu zamanı kendi lehine kullanan insanlar, diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar. Zamanınızı doğru yönettiğinizde sizin için önemli şeylere de vakit ayırabilirsiniz. Uzun vadeli planlarınızı gerçekleştirebilmek için de en acil işlere değil, en önemli işlere zaman ayırmak şarttır.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Pes Etmeyin, İsrarcı Olun:**

Başarısızlıklar karşısında pes etmeyin, hatalarınızı tespit edin ve onlardan ders çıkarın. Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

Pes etme huyundan vazgeçmek için de bir şeyi neden istediğinizi açıkça bilmeniz gerekir. Gerekçeleriniz yeterince güçlü ve inandırıcı değilse, çabucak vazgeçmek maalesef mümkün olabilir. **Vazgeçmek, iddianıza kendinizin bile inanmadığınız anlamına gelebilir.** Hatta vazgeçtiğinize göre, lüzumsuz hedeflerle uğraşıyorsunuz demektir.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Düzenli ve Sağlıklı Beslenin:**

Açken konsantre olmakta zorlanırsınız, beynimiz olması gerektiği gibi çalışmaz. Kan şekerimiz düşer. Bu durum bizim daha gergin, karamsar ve verimsiz olmamıza sebep olur. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız. Bu nedenle düzenli ve sağlıklı beslenmenin öz disiplin becerisi üzerinde olumlu etkisi vardır.





## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Uyku Düzeninize Dikkat Edin:**

Uyku ve öz disiplin/otokontrol birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Konsantre olup verimli bir şekilde çalışabilmek için yeterli ve kaliteli uyumak büyük önem arz eder. Yeterli uyunmadığında bu ruh durumuna, odaklanmaya, yargı yeteneğine, beslenmeye ve genel sağlığa olumsuz etki eder. **Uyku neden bu kadar önemlidir?** Daha disiplinli olmanın yanında, uyku hafızayı güçlendirmekte, vücuttaki iltihap ve ağrıları azaltmakta, stresi azaltmakla birlikte, yaratıcılığı arttırmakta, dikkat ve konsantrasyonu yükseltmekte, depresyondan uzak durmayı sağlayarak öz disiplini desteklemektedir.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### **Şükretmeyi Bilin:**

Minnettar olduğumuz şeylerin farkında olmak zihinsel ve duygusal sağlığımızı olumlu yönde etkiler. Yoksunluk hissinden uzaklaşmamızı sağlar.

**Şükretme duygusu olmadığında zihinsel kapasitemizin çoğunu sahip olamadığımız şeylerle ilgili endişelenmeye, sahip olduklarımızı ise unutmaya harcamış oluyoruz.**

Oysa ihtiyaçlarımızı fırsata çevirerek daha da disiplinli olmaya ve hedeflerimize ulaşmaya odaklanmak önemli bir adımdır.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### Bağışlayın:

Kendinizi affedin, çevrenizdekileri affedin. Pişmanlık ve tereddüt sizi yavaşlatır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin kazanmanıza yardımcı olmayan duygulardır. Bunun yerine bu tür olumsuzluklardan ders çıkarmayı, bu tür problemleri deneyim olarak görmeyi denemelisiniz. Bağışlama alışkanlığı olmadan, öz disipline sahip olmak mümkün gözüküyor. **Çünkü affetmek, kişinin kendisiyle barışık olması demektir.** Bu barışıklık hali, kendi hayatınızın dümeninde sizin olduğunuzu, yani öz disipline sizin yön vereceğiniz anlamına gelmektedir.



## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- Öz disiplin/Otokontrol becerisi geliştirmek bir süreçtir, bu konuda aceleci davranmayın. **Öz disiplin/otokontrol bir gecede kazanılmaz.** İşe küçük adımlar atarak başlayın. Yukarıda bahsettiğimiz basamakları yavaş yavaş hayatınıza eklemeye çalışın.
- İmrendiğiniz kişilerden **ilham alın.** Disiplin konusunda kendini kanıtlamış ve sevdiğiniz bilim insanı, politikacı, sanatçıların yaşam hikayeleri ve başarı sırlarını okuyarak kendinize örnek alabilirsiniz.
- **Spor yapmak ya da bir müzik aleti çalmak öz disiplin/otokontrol becerisi kazanmakta yardımcı olacaktır.** Her iki alan da disiplinli çalışmayı gerektirir. Burada kazanacağınız alışkanlıklar günlük yaşamınızda da uygulayabilirsiniz.

## ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- Örnek olun. Disiplin konusunda çevrenizdekilere, arkadaşlarınıza örnek olun. Bu hem mevcut alışkanlığınızın devamını sağlar hem de dışarıdan gelen olumlu dönütler motivasyonunuzu artırır.
- Hedeflerinizi, planlarınızı ertelemeyin, vazgeçmeyin.  
**Öz disiplinin/otokontrolün en büyük düşmanı ertelemek ve vazgeçmektir.**
- Gerektiğinde arkadaşlarınıza 'Hayır!' demeyi bilin. Sizi olumsuz davranışlara yönlendirecek, sonucunda zararlı çıkacağınız tekliflerden uzak durun. Ancak arkadaşlarınıza, ailenize zaman ayırmayı da ihmal etmeyin.

## Çocuklarda özdenetim becerisinin geliştiğini nasıl fark ederiz?

Çocuklar için disiplin uygulamaları ile varılmak istenen asıl sonuç kendi özdenetimlerini sağlamalarıdır. Çocukların ne yapıp yapmamaları gerektiğini bilip, uyarılara gerek kalmadan kendi kendilerine yapmaları ve yaptıkları davranışın sorumluluğunu da alabilmeleri; iç kontrollü disiplin yani özdenetim geliştirmelerine bağlıdır. Çocuğun ceza korkusu ile kaçındığı bir davranış, ebeveyn olmadığında kontrolsüzce kullanılıyorsa çocuk özdenetim yeteneği kazanmamış demektir. Doğru olanla olmayanı henüz içselleştirememiştir.



### Özdenetim;

Kendini, duygu ve düşüncelerini yönetmedir.

Hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini harekete geçirmedir.

Harekete geçerken dış etkenlerden bağımsız kalabilme, duygu ve isteklerini de kontrol edebilmedir.

Aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, ruh durumunu düzenleyebilmedir. Engelleri aşmak için moral bozukluğunun etkilerine kendini kapamadır.

Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uymasıdır. Olumlu ve olumsuz duygularını yönlendirebilme iradesine sahip olmasıdır.



Karar verme ve uygulama, karar ve davranışlarının sonuçlarını kabullenmedir. Davranışlarının sorumluluğunu taşımaya aday olmaktır.

Öfkenin zararlarını bilerek insanın kendi kontrolünü her durum ve şartta elinde tutmasıdır. Kendine sınır koymadır. İsteklerini zarara dönüşebilecek noktada durdurabilmektir.



Ne yapıp yapmaması gerektiğini bilip kendi kendine yapma, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmedir. Sorumluluklarını yerine getirmenin en doğal yoludur.

Neyi ne zaman yapacağını ve bunun için ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu bilmesidir. Gereken zamanda olması gerektiği yerde veya yapması gereken işin başında olabilmektir.

Kendi kendini yönetme yeteneğidir. Ne tamamen duygusal ne de tamamen mantıkla davranma, ikisinin arasında dengeyi kurmadır.

Okul çağında olan tüm çocukların ders takibi yapabilme, yönergeleri uygulayabilme, sorumluluklarını zamanında yerine getirebilme, sınıf tartışmalarında sırasını bekleyerek söz alabilme gibi becerilerdir.

## Neden bazıları özdenetim konusunda daha çok zorlanır?

Özdenetim becerisi her bireyde farklı zamanlarda ve farklı düzeylerde gelişir. Parmak izimiz kadar farklı olan kişilik özelliklerimiz, deneyimler, içinde bulunulan durumlar ve daha birçok faktörün de etkisiyle bazı çocuklar duygu ve davranışlarını kontrol etmekte yaşlarına göre biraz daha fazla zorlanabilirler.

Özdenetim becerisinin gelişmesini olumsuz etkileyen en yaygın sebeplerden bir tanesi dikkat ve odaklanma konularıdır. Kaygı seviyesinin yüksek olması ya da kaygı yaratan bir durumun içerisinde olmak çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştıran sebeplerden bir diğeridir.



Nedeni her ne olursa olsun, özdenetimin zayıf olması çocukların kendileri için de rahatsızlık veren bir durumdur. Özellikle ne yapmaları gerektiği konusunda farkındalığı yüksek olan çocuklar kendilerini kontrol edemedikleri durumlarda utanmış ya da hayal kırıklığı hissedebilirler.

Böyle durumlarda çocukları anlayabilmek ve destekleyebilmek becerilerini geliştirmek konusunda motivasyonlarını artıracaktır.

## Çocuğumuzun özdenetim becerisinin gelişmesini nasıl sağlarız?

Özdenetim becerisi çocukların erken yaşlardan itibaren sahip olmalarını beklediğimiz ve zaman içerisinde gelişen bir beceridir. Çocuklar büyüdükçe duygu ve davranışlarını kontrol etme konusunda daha başarılı olabilirler. Çocukların özdenetimini geliştirebilmesi için zamana ihtiyacı vardır. Çocuklar doğruyu yanlış öğrense bile davranışlarını buna göre ayarlamaları zaman alır. Bu sebeple başlangıçta kontrole ihtiyaç duymaları doğaldır. Ancak ilerleyen zamanlarda çocuktan beklenen davranışlar ve kontrolün düzeyi çocuğun olgunluğuna göre ayarlanmalıdır.

Ergenlik dönemi ile birlikte çocukların büyük bir çoğunluğu düşünmeden hareket etme eğilimi içerisine girebilmektedir. Ancak, bazıları diğerlerine oranla kendini kontrol etme konusunda çok daha fazla zorlanabilmektedir. Bu çocukların riskli davranışlara yönelme eğilimi diğerlerine oranla daha fazla olabilmektedir. Bu yüzden hangi yaşta olursa olsun çocukların özdenetim becerisinin gelişmesi yönünde desteklemek faydalı olacaktır. Özdenetimin beceri olarak tanımlanmasının altında yatan sebeplerde yaşam boyu öğrenilebilir olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem ebeveyn hem de bir yetişkin olarak çocukların ve ergenlerin özdenetim becerilerinin gelişimini desteklemek için yapabileceğimiz aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Rol model olmak
- ✓ Kuralları çocukların yaşlarına, kişilik özelliklerine ve özel durumlarına uygun şekilde belirlemek
- ✓ İstenen davranışın net ve açık bir dille ifade edildiğinden emin olmak
- ✓ Kuralların nedenlerini açıklamak
- ✓ Zaman algısının ve zamanı yönetebilme becerisinin gelişmesine yardımcı olmak
- ✓ Sorumluluklarını hatırlaması için yardımcı olmak, strateji öğretmek
- ✓ Çözüme aktif olarak katılmasını sağlamak
- ✓ Hata yapmalarına izin vermek
- ✓ Çabalarını takdir etmek
- ✓ Bireysel sorumluluklarının yanı sıra sosyal sorumluluk bilincinin gelişmesini desteklemek

Her çocuk için özdenetim becerisinin gelişim süresi, hızı ve etkililiği farklılık göstermektedir. Her çocuğun kendine özel ve biricik olduğunu hatırlayarak özdenetim becerisinde zorlanmasının kaynaklarının neler olabileceğini düşünmek her zaman başlangıç noktamız olmaktadır. Son olarak; ister bilişsel becerilerden, ister duygusal süreçler ya da deneyimlerden kaynaklansın, ne olursa olsun tüm çocuklara iyi geldiğini bildiğimiz birkaç yöntem:

## “Bir İyi, Bir Kötü” Sohbeti

Ailece bir arada bulunduğunuz zamanları değerlendirebilirsiniz. Herkesin o gün içerisinde neler yaptığını düşünmesini, doğru ve yanlış davranışlarına birer örnek vermesi istenebilir. İlk önce siz başlayarak, çocuğunuza örnek olabilirsiniz. Yaptığınız doğru bir davranışı ve yaptığınız yanlış bir davranışı söylebilir; yanlış olduğunu düşündüğünüz davranışla ilgili duygularınızı paylaşabilirsiniz.



Bir daha benzer bir durumla karşılaştığınızda nasıl davranmanın daha doğru olacağını ve yanlış davranışı yapmamak için kendinizi nasıl kontrol edebileceğinizi örneklerle aktarmak faydalı olacaktır.



## Ev İçi Düzenlemeler

Çocuğunuzla birlikte bir hafta içerisinde neler yapılacağı ile ilgili bir planlama yapabilir, onlardan prensip kararları almalarını isteyebilirsiniz. Yemeğe birlikte oturulacak, herkes bir hafta içinde okunmak üzere bir kitap seçecek, bilgisayar oyunları için günde 2 saat vakit geçirilecek gibi kararlar olabilir. Prensip kararlarını bir liste haline getirerek herkesin görebileceği bir yere asabilirsiniz. Bir haftanın sonunda hep birlikte bir değerlendirme yaparak aksaklıklar ve mazeretler üzerine konuşmak işe yarar. Sonrasında gerekli değişikliklerin neler olabileceğini tartışmak ve kendi kararlarını alarak uygulamanın en büyük başarılarından birisi olduğunun altını çizmeniz etkili olacaktır.



## Özetle..

Özdenetim çabuk kazanılan bir özellik değildir. Çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen bir süreçte yaşanan tecrübelerle birlikte kazanılır. Özdenetime ihtiyaç duyulmasının temel sebebi kişinin toplumsal yaşam içinde uyumlu olabilmesidir. Toplumsal ve kişisel açıdan yarar sonuçları tespit edip, bunlar doğrultusunda doğru karar verip uygulama yetisine sahip olmasıdır.

Ayrıca daha büyük hedeflere ulaşabilmek için bazı isteklerini erteleyebilme, belirlediği hedefler doğrultusunda hareket etme, kısacası kendini kontrol edebilmesidir. Bu becerilerin gelişimini sağlamak adına ebeveynlerin çocukların biricikliğini ve gelişimsel farklılıklarını gözeterek özdenetim becerilerini takip etmesi ve desteklemesi önemlidir.