

“GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE  
ÖZ DENETİMİ YÜKSEK  
ÖĞRENCİLERİN  
DİĞERLERİNDEN AKADEMİK  
OLARAK DAHA BAŞARILI  
OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR.”

ÖZ DENETİMİN BİREYE  
SAĞLADIĞI KATKILAR:

\*BİREYE HAYATI ÜZERİNDE  
BİR YETKİNLİK VE KENDİNİ  
YÖNETME, YÖNLENDİRME  
GÜCÜ VERİR.

\*BİREYİN KARŞILAŞTIĞI  
PROBLEMLERİN ÜSTESİNDEN  
GELMESİNE YARDIMCI OLUR.  
AŞIRI DUYGUSAL TEPKİLERİ  
KONTROL ETMEYİ VE  
DENETLEMİYİ SAĞLAR.

\*BİREYİN KİŞİSEL SORUMLULUKLARINI  
KABUL ETMESİNİ SAĞLAR.

\*KENDİSİNE ODAKLANMAYI  
SAĞLAR.

\*BİREYİN KENDİNE ZARAR  
VERİCİ DAVRANIŞLARDAN  
UZAK DURMASINI SAĞLAR.

\*FARKLI KİŞİLERLE ETKİLİ  
İLETİŞİM KURMASINI SAĞLAR  
VE OLGUN, SORUMLULUK  
SAHİBİ BİR KİŞİ OLMASINA  
YARDIMCI OLUR.

TÜM BUNLARI UYGULADIKTAN  
SONRA YAPILMASI GEREKEN BİR  
ŞEY DAHA VARDIR; O DA YENİ  
İLETİŞİM YOLLARI DENERKEN  
KENDİNİZE VE ÇOCUĞUNUZA  
KARŞI SABIRLI OLMAK.



ŞEHİT GÖKTAN ÖZÜPEK MTAL  
REHBERLİK SERVİSİ



OTOKONTROL  
(ÖZDENETİM)  
Veli Broşürü

## ÖZ DENETİM (OTO KONTROL) NEDİR?

BİR HEDEFE ULAŞMAK İÇİN  
KİŞİNİN KENDİ  
DAVRANIŞLARINI KONTROL  
ETMESİ, DÜRTÜLERİNE KARŞI  
KOYABİLMESİ VE İSTEKLERİNİ  
BİR SÜRELİĞİNE  
ERTELEYEBİLMESİ OLARAK DA  
İFADE EDİLEBİLİR.



## ÇOCUĞUNUZUN ÖZDENETİM BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN SİZLERİN YAPABİLECEKLERİ NELERDİR?

### \*Koşulsuz Sevgi :

Eğer bir genç sevildiğini hissederse,  
ebeveynini mutlu etmek için  
istendik yönde davranış  
geliştirecektir.

### \*Duygusal Bağ:

Çocuklara duygularını açıkça ifade  
edebilmesi için fırsat verin.  
Ebeveynle güçlü bir bağ kurmak,  
gençlerin duyguları yönetebilmesi ne  
destek olacaktır.

### \*Rol Model Olma:

Doğru davranış tepkiler geliştirme  
konusunda rol model olunmalıdır.  
Sorumluluklarınızı bilerek  
görevlerinizi yerine getirmeniz  
gençlere örnek olacaktır.

### \*İhtiyaçlarının Karşlanması:

Çocukların duygusal yada fiziksel  
gereksinimler belirlenmeli ve  
davranışlarının altındaki nedenler  
fark edilerek ihtiyaçları  
karşılanmaya çalışılmalıdır.

### \*Kural Koyma:

Belirlenen kurallar konusunda net  
olunmalıdır. Gençlere tutarlı  
davranışlar gösterilmelidir.

### \*Sınır Koyma:

Gençlerin her istediklerinin her  
zaman olmayacağını öğrenmeleri  
sağlanmalıdır. Anlaşma yaparak  
telefon ve bilgisayara sınır  
koyulabilir.

