



**BİLECİK  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

**“ÖZDENETİM DEĞERİ”  
AİLE BROŞÜRÜ**



Eylül 2014

“Diğerlerini bilen akıllıdır ama kendini bilenler daha akıllıdır. Diğerlerini kontrol edenler güçlü olabilirler ama kendini kontrol edebilenler çok daha güçlüdürler.”

“Yiğitlik intikam almak değil, tahammül etmektir.  
(William Shakespeare)



“Güçlü olmak, başkalarını kaldırıp yere sermekle olmaz. Gerçek anlamda güçlü kimse kızdığı anda kendini zapteden kimsedir.” (Buhârî - Müslim)

“En büyük bilgelik kendine egemen olabilmektir.”  
(Tolstoy)



“Eğer yapılması gereken doğru olan bir şey değilse, hiçbir zaman yapma; eğer doğru değil de yalansa , hiçbir zaman söyleme. Dürtülerini kontrol altında tut.”

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Gazipaşa Mahallesi Atatürk Bulvarı No.7

BİLECİK

Telefon: 0228 212 19 95 - 0228 212 32 38

[www.bilecikram.meb.k12.tr](http://www.bilecikram.meb.k12.tr)

## ÖZDENETİM NEDİR?



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.

## HİKAYE

### ŞİMDİKİ AKLIM OLSAYDI...

Geçen akşam kardeşime , seyrettiğim kanalı değiştirdiği için öfkelenmişim. Haklıydım, çünkü bir film seyretmeye başlamıştım ve bitirmek istiyordum. Yerimden fırladım, uzaktan kumandayı zorla elinden aldım ve onu tekmeledim.

Yüzüme ve vücuduma bir ateş bastığını hissettim, bütün keyfim kaçmıştı. Dışardan neye benzediğime gelince, annem azgın boğaların bile benden daha sempatik göründüklerini söylüyordu.

O sırada kardeşime baktım. Koltuğun köşesine sinmiş, hem korkuyor hem de benim gibi bana karşılık vermeye hazırlanıyordu. O an ne yaptığımı anladım !...

Şimdiki aklım olsaydı:

Kardeşim aniden kanal değiştirdiğinde, bir an öfkelensem bile üç kere derin soluk alırım ve ona filmin sonunu merak ettiğimi, biraz sabretmesini söylerdim. Filmin çok heyecanlı olduğunu, benimle bu heyecanı paylaşmasını isterim. Sanırım kanalı düzeltir ve benimle beraber seyrederdi.

## ÇOCUĞA ÖZDENETİM KAZANDIRMAYA YÖNELİK AİLEYE ÖNERİLER

Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kuralları çocuğun yaşına, kişilik ve yapısına ve özel durumlara göre düşünerek uygulayın.

Çocuğa kuralların nedenini izah edin. Küçük yaşlarda çocuklara fazla açıklama yapmadan bazı davranışları yaptırmak daha kolaydır. Ancak, 3-4 yaşından itibaren, çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek isterler. Özdenetim sağlamak için, çocuklara kuralların nedenini izah etmek çok yararlıdır. Böylelikle çocuk kural uygulayıcısının karşısında olmayıp, onun safına geçerek kuralı daha kolaylıkla benimseyebilir.

Çocuktan beklediğiniz davranışları açıklayın: Onun adına karar vermeyin. Ona seçenek sunarak tercih yapmasına fırsat verin.

Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin. Başarıyı tatmasına fırsat verin.

Çocuğun beklenir davranışlarını (veya ona yakın olanları) ve çabasını takdir ederek pekiştirin.