

ÖZ-YÖNETİM İÇERİĞİ

1

Dürtü kontrolü: Çocuğun içsel istek ve arzularını içinde bulunduğu yer ve zamanı dikkate alarak durdurabilme ya da erteleyebilme kapasitesidir. Örneğin okula yeni başlayan bir çocuğun ailesinden ayrılmasıyla ilişkili korkusuyla okul çıkışında ailesinin onu alacağı düşüncesine odaklanarak baş edebilmesi.

Hazı ertelemek = Acıya (sıkıntıya) katlanmak

2

Stres yönetimi: Çocuğun kendisine stres veren olay ve durumlar karşısında yoğun kaygı, korku, öfke, panik vb. baş edilmesi zor olan duygusal tepkiler vermek yerine kendini yatıştırıp yaşamına devam etmeyi başarabilme kapasitesidir. Örneğin okula yeni başlayan bir çocuğun ailesinden ayrılmasıyla ilişkili korkusuyla okul çıkışında ailesinin onu alacağı düşüncesine odaklanarak baş edebilmesi.

3

Öz-disiplin: Çocuğun dışardan bir itici güce gereksinim duymadan başladığı bir işi sebat ederek tamamlayabilme kapasitesidir. Örneğin bir çocuğun yetişkin bir yakının desteği yönlendirmesine ihtiyaç duymadan yemeğini yiyebilmesi ve sonrasında ellerini yıkayabilmesi.

Öz-yönetim
Öz-denetim
İrade
Sabır
Sebat
Kanaat
Tahammül
İstikrar vb.

İRRADE KAZANIMI GERÇEK ÖZGÜRLÜĞÜ GETİRİR!
GERÇEK ÖZGÜRLÜK İRADE KULLANILARAK ULAŞILAN ÖZGÜRLÜKTÜR!

İRRADE &
ÖZGÜRLÜK



ÖZ-YÖNETİMİN İÇERİĞİ

4

Öz-motivasyon: Çocuğun içsel kaynaklarını kullanarak, herhangi bir iş, ödev, aktivite veya sorumluluğunu yerine getirmek amacıyla istek duyması ve bu isteğini sürdürdürebilme kapasitesidir. Örneğin çocuğun herhangi bir dış motivasyon kaynağına ihtiyaç duymadan ödevini yapmaya istek duyması ve bu isteğini ödevini tamamlayana kadar sürdürebilmesi.

5

Hedef belirleme: Çocuğun ulaşmak istediği bir hayalini, düşüncesini gerçekleştirmek amacıyla kendisine bir yol oluşturması. Örneğin gitar çalmak isteyen bir çocuğun birinci eğitim dönemi sonunda gitar çalabilir hale gelmeyi hedeflemesi.

6

Organizasyon becerileri: Çocuğun, herhangi bir hedefine ulaşmak amacıyla yapacağı şeyleri önceliğine göre sıralayabilmesi, bunun için zamanını planlayabilmesi ve yaptığı işi sonuçlandırabilme kapasitesidir. Örneğin, sahilde kumdan kale yapmak isteyen bir çocuğun bunun için gerekli eşyaları (kova, kürek vs.) hazırlaması, yanında götürmesi, ovaya kum doldurup şekilleri oluşturması ve yıkılmaması için suyla sağlamlaştırması; oyunu bittikten sonra tüm eşyalarını toplaması...

Hazı ertelemek = Acıya (sıkıntıya) katlanmak

İRİADE KAZANIMI GERÇEK ÖZGÜRLÜĞÜ GETİRİR!
GERÇEK ÖZGÜRLÜK İRİADE KULLANARAK ULAŞILAN ÖZGÜRLÜKTÜR!

**İRİADE &
ÖZGÜRLÜK**

Öz-yönetim
Öz-denetim
İrade
Sabır
Sebat
Kanaat
Tahammül
İstikrar vb.



Neler yapılmalı?

Çocuğa öz-yönetimi kimler kazandırabilir?

- Aile
- Okul
- Akran/arkadaş
- Toplum
- Siber-alem
- Kendi kendine



•İyi bir örnek olmak

•Çocukların hatalar yapmasına izin vermek

•Rutinler oluşturma ve rutinleri sürdürmede tutarlı/kararlı olmak

- Ebeveynin kendisiyle tutarlılığı
- Ebeveynler arası tutarlılık

•Hedef belirlemeyi teşvik etmek

•Organizasyon becerilerini öğretmek

•Seçim ve özerklik (yaşına uygun ve güvenli) fırsatları sağlamak

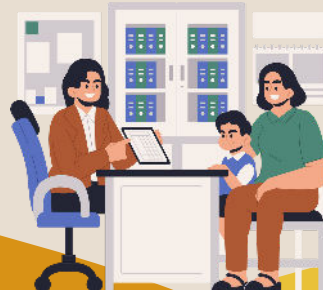
•Karar vermeyi/sorumluluk almayı teşvik etmek

•Duygusal farkındalık kazandırmak ve duyguları ifadeyi öğretmek

•Problem çözme becerilerini teşvik etmek

•Övgü ve olumlu pekiştirme sunmak

•Gerektiğinde bir uzmandan yardım almak



Sonuç olarak

•Öz-yönetim çocuklar için çok temel bir yaşam becerisidir.

•Bu beceriyi kazandırmada en önemli kişiler öncelikle ebeveynler, sonrasında öğretmenlerdir.

•Erken yaşlardaki kazanımlar daha kalıcı ve etkilidir.

«İrade kazanımı (öz-yönetim) gerçek mutluluğu getirir»