

OTOKONTROL (ÖZ DENETİM) NEDİR?

Otokontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

- Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi,
- Dürtülerine karşı koyabilmesi
- İsteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi olarak da ifade edilebilir.

ÇOCUKLARDA OTOKONTROLÜ ENGELLEYEN DURUMLAR

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi
- Aile içinde kuralların olmaması
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görev ve sorumlulukların verilmemesi
- Aşırı baskıcı ya da tutarsız ebeveyn davranışları
- Çocuğun fikir ve düşüncelerine önem verilmemesi
- Çocuk adına kararlar alınıp çocuğun bu kararlara uymaya zorlanması
- Çocuğa olumsuzluk içeren ifadelerde bulunma ("Sen bu çalışmayla kazanacağını mi sanıyorsun?" vb)



ÇOCUKLARDA OTOKONTROL BECERİSİ GELİŞTİRME

VELİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK SERVİSİ

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

ÖZ DENETİMİN BİREYE SAĞLADIĞI KATKILAR

- Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesine yardımcı olur.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol etmeyi ve denetlemeyi sağlar.
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

ÇOCUKLARDA OTOKONTROL SAĞLAMA YOLLARI

Koşulsuz Sevgi; eğer bir çocuk koşulsuz sevildiğini hissederse istedik yönde davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun vadede pekiştirecektir.



Yaşına uygun sorumluluk vermek; çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermeli, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanınmalıdır.

Net ve anlaşılır kurallar koymak; kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde birlikte belirlenmelidir. Anne ve baba kuralları ve kuralları uygulama noktasında görüş birliğinde olmalıdır.



Bilgilendirmede bulunmak; Çocuğa sürekli olarak talimatlar vermek ya da 'öyle yapma, böyle yap' demek yerine hangi davranışların ne zaman beklendiği konusunda önceden bilgilendirmek gerekir.

Ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte nitelikli vakit geçirmek; onun sınırları kavraması açısından faydalı olacaktır.

Sınır koymak; Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikler; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, sınırlar her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.

Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez çocuğa seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseytiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır.

Not: Sınır koymak adına her şeye "Hayır" demek çocukla çatışmaya neden olacaktır. Bu nedenle sınırlar amaca yönelik olmalıdır. Ayrıca çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken neler yapabileceği de belirtilmelidir.



Kaynakça: <https://trabzon.meb.gov.tr/www/otokontrol-yerel-hedef-icerikleri/icerik/3597>