

OTOKONTROL NEDİR?

Kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisine otokontrol denir. Otokontrol hemen kazanılacak bir kazanım değildir. Öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Otokontrol kazanımının temeli, çocuğun yürümeye başladığı döneme ve okul öncesi dönemine dayanmaktadır. Aynı zamanda okul çağında, ergenlikte ve yetişkinliğe doğru da devam eder. Her yaştaki çocuğun bir takım kurallara ve sınırlamalara ihtiyacı vardır. Bunlar, onun neyi yapıp, neyi yapmaması gerektiğini belirtmektedir. Sınır koymak çocukların sürekli genişleyen dünyalarında bazı endişeleri azaltmak ve ön görmek için gereklidir. Konulan kuralların içselleştirilmesini, çocuk tarafından istiyorsak, kuralların özümsemesini açıklamamız, öğretmemiz gerekmektedir. Böylelikle çocuk kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmış olmaktadır. . Düzenli ve sorumlu davranış öncelikle anne, baba, çocuk arasında anlayış ve güven temeline dayanmalıdır.

OTOKONTROL GELİŞTİRME

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği kritik bir rol oynasa da, otokontrolün gelişiminde etkili olabilecek ortak faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

- Ebeveyn desteği (anne-baba tutumları, sıcak ve yakın ilgi, aile ortamı vb.)
- Kişilik özellikleri
- Dürtüselliğin yönetilebilmesi
- Destekleyici bir çevre



OTOKONTROL VELİ BROŞÜRÜ

HATİCE SEYİT ÇEKER
İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

SINIRLAR NASIL KONMALI?

Kurallar koyarken; kuralların uygulanabilir ve işlevsel olmasına dikkat etmek gerekmektedir. Kuralları koyarken çocuklarınızı da bu sürecin içine kattığınızda, ona aktif rol ve sorumluluk verdiğinizde, çocuğunuzun belirlenen kurala uyması daha kolay olacaktır. İlk aşamada çocuğunuzun öğrenmesini istediğiniz davranışa karar veriniz. Soyut kavramlar yerine somut, belirli davranışlarla açıklamalar yapınız. Örneğin; “düzenli ol” yerine “odanı topla” ifadesi daha somut ve net bir açıklamadır. Ya da “yaramazlık yapma” yerine söz konusu davranışını, “koltukların üzerinde zıplama, düşüp bir yerine zarar gelmesinden korkuyorum” gibi bir açıklama ile ifade ediniz. Ondan ne istediğinizi söylerken, bunu nasıl yapması gerektiğini de gösterin. Kuralları basit, anlaşılır bir dille ifade edin. “Kavga etme” yerine “arkadaşlarınla iyi geçin” gibi olumlu ifadeler kullanarak belirlerseniz bu onların da olumlu düşünmelerine fırsat verdiği gibi ondan beklediğiniz davranış biçimini de aklında tutacaktır.

Çocuğunuzun belirli bir hedefe varması için harcadığı çabayı önemseyin, destekleyin. Örneğin; “bak yatağını çok güzel toplamışsın. Kirlilerini de çamaşır sepetine atarsan, odan çok daha temiz olacak!” diyebilirsiniz.

.....Unutmamamız gerekir ki, çocuğunuzun yeni öğretilen davranışları öğrenip, uyum sağlaması için belirli bir zamana ihtiyacı vardır. Çocuk yeni davranışlara adapte olmaya çalışırken, ebeveynin sınırlarını zorlar ve dener. Bu süre içinde en önemli nokta; ebeveynin umutsuzluğa kapılıp, kısa bir sürede eski alışkanlıklara dönmemesi, kararlı ve tutarlı davranması gerekmektedir.

OLUMSUZ DAVRANIŞLARA NASIL TEPKİ VERİLEBİLİR?

Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınız zaman onun yerine kabul edilebilir bir davranış koymaya çalışın. Örneğin; cam sürahi ile oynayan çocuğa hemen kızmak ya da azarlamak yerine plastik sürahi ile oynamasına izin vermek gibi... Ona çeşitli seçenekler sunarak seçme şansı tanıyın. Beklentilerinizi dile getirin ve hatalarını telafi etme yöntemlerini gösterin, ona yardımcı olun. Örneğin; “Kalemrimi sana ödünç verdiğimde onları sağlam olarak yerine koymanı beklerim” (beklentileri ifade etmek) “Madem bunların ucu kırılmış, şu kalemтіраш ile onların ucunu düzeltip, yerine kaldır lütfen” (hatalarını telafi etme yöntemi)