

# OTOKONTROL



## Otokontrol becerisi yüksek olan bireylerin,

- Problem çözme becerileri,
- Dürtüsel davranışları (madde kullanımı, aşırı yeme vb.),
- Çalışma disiplinleri,
- Sınırlarını koruyabilme ve hayır diyebilme becerileri,
- Zamanlarını etkin yönetebilme becerileri,
- Sosyal uyum kabiliyetleri kontrol etme düzeyleri daha yüksektir.

*Bu nedenle çocuklarınızın otokontrol becerilerini geliştirmek için ailelerin destek olması gereken bazı durumlar vardır.*

## OTOKONTROL

Herhangi bir otorite olmaksızın bireyin davranışlarını kontrol edebilme ve davranışlarının sonuçlarını kabul edebilme becerisidir.

Kişinin dürtülerini, isteklerini bastırmasında veya istenmeyen davranışlar sergilemekten kaçınmasında otokontrol önemli bir faktördür. Otokontrol, kişilerin haz odaklı olmak yerine uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik motivasyonunu sağlayan bir beceridir.



## Sorumluluk bilincinin gelişmesini destekleyin

İlkokul döneminde çocuğun otokontrol becerisinin gelişmesi için okul ve ev ile ilgili sorumluluklarını, özbakım ve günlük yaşam becerilerini kendisinin yerine getirmesi desteklenmelidir. Bu nedenle çocukların yapması gereken ödev, odasını toplamak, çantasını hazırlamak gibi işleri onun yerine yapmamak, onu bu işleri yapması yönünde cesaretlendirmek çocuğun özsaygı, özgüven düzeylerinin artmasına ve bunlar da otokontrolün gelişmesine katkı sağlamaktadır.



Ebeveynler genellikle çocuklarını iyi davranışlarından dolayı övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olur. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak, olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmezden gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.



## Problem çözme ve karar verme becerilerini destekleyin

Çocuğunuz bir sorun ile karşılaştığında onun adına çözmek ya da söylemek yerine, onu düşünmeye sevk ederek çözüm yolu bulması için teşvik edebilirsiniz. Bir problem durumunda sorunu tanımlayarak, alternatif çözüm yolları ve olası sonuçları hakkında konuşarak seçeceği yolu kendisinin belirlemesi yönünde onu teşvik edin.

Unutulmamalıdır ki, çocuk her konuda olduğu gibi problem çözme becerisi konusunda da ailesini rol model alır. Bu nedenle, ebeveyn olarak kendi problem çözme becerilerimizi geliştirmeliyiz.



## Fazla müdahale etmeyin

Çocukların yanlış ve zarar verici davranışları gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak ve ceza vermek yerine çocuğun olumsuz davranışından dolayı oluşabilecek sonuçları yaşamasına müsaade edilmelidir. Böylece çocuk yaptığı davranışların sorumluluğunu alabilir.



## Kurallar koyun

Kurallar sayı bakımından abartılı olmayıp; basit ve anlaşılır olmalıdır. Aile için geçerli olan kurallar bütün aile bireylerinin ortak kararı ile belirlenmelidir. Bu kurallara bütün aile bireyleri uymalıdır. Kurallar varsa kuralların nedenleri olmalıdır ve bu nedenleri bilmek çocuğun en doğal hakkıdır. Kurallara uyulmadığı takdirde nelerle karşılaşabileceği çocuğa anlatılmalıdır.