

LİSE DÖNEMİNDE OTOKONTROL BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

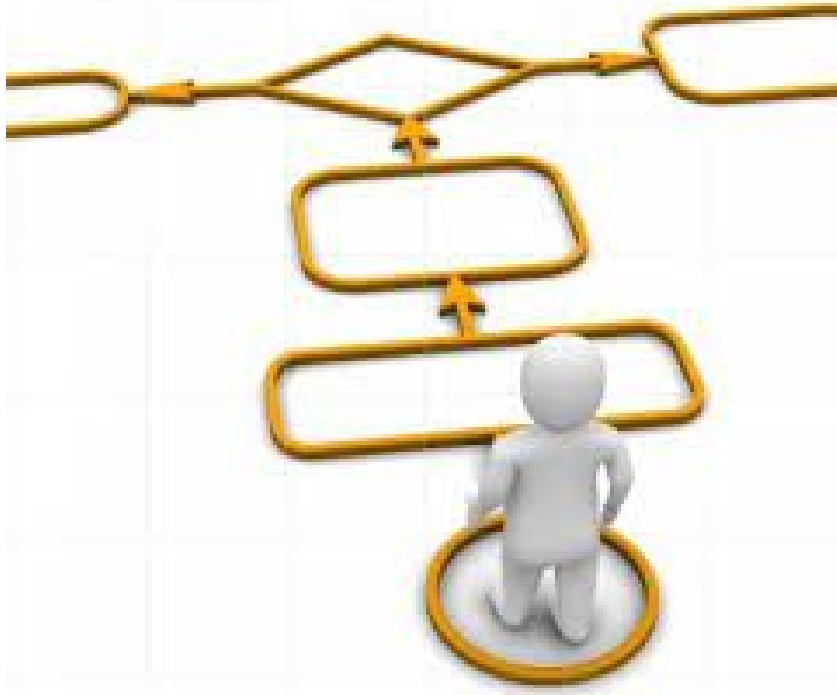


Otokontrol, herhangi bir otorite olmaksızın bireyin davranışlarını kontrol edebilme ve davranışlarının sonuçlarını kabul edebilme becerisidir.

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.

OTOKONTROL BECERİSİ YÜKSEK OLAN BİREYLER:

- Zamanlarını etkin bir şekilde yönetebilirler.
- Özdüzenleme becerileri gelişmiştir.
- Problem çözme becerileri gelişmiştir.
- Kendilerini tanırlar ve sorumluluklarının farkındadırlar.
- Sosyal uyum becerileri gelişmiştir.
- Davranış problemlerine daha az rastlanır.
- Düzenli ve sistematik bir çalışma prensibine sahip sonuç odaklı kişilerdir.



Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan genç ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.

ÇOCUĞUNUZUN OTOKONTROL BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Lise çağındaki bireylerin otokontrol becerilerini geliştirmek, hem aileler hem de gençler için önemli bir süreçtir. Bu yaş aralığı, gençlerin bağımsızlık kazandıkları ve daha büyük sorumluluklar üstlendikleri bir dönemi işaret eder. Aileler, gençlerin bu dönemde otokontrolünü nasıl geliştirebileceklerine odaklanarak, onların duygusal ve sosyal gelişimlerine destek olabilirler.

İletişim Kurun:

Ergenlik dönemi, gençlerin duygusal olarak karmaşık bir dönemine işaret eder. Aileler, çocuklarıyla açık ve anlayışlı bir iletişim kurmalıdır. İyi bir iletişimin ilk adımı koşulsuz kabul ve sevgidir. Gençlerin duygusal durumlarını anlamak ve onların hissettiklerini paylaşmalarına izin vermek, otokontrol becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Aile içi iletişim bu yaş döneminde çok önemlidir. Gençlerle açık ve samimi bir iletişim kurarak, onların duygusal deneyimlerini paylaşmalarını teşvik edin. İletişim kanallarını açık tutmak, gençlerin sorunlarını ve endişelerini sizinle paylaşmalarına olanak tanır.

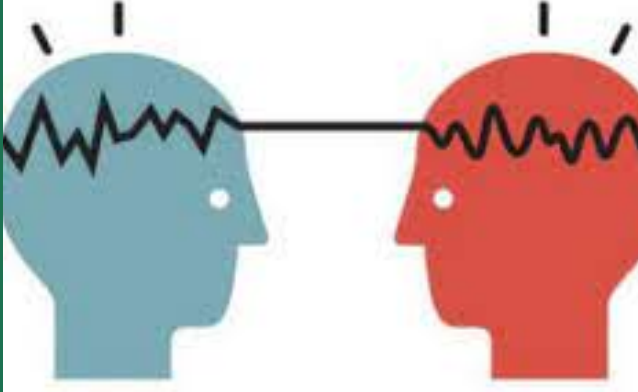


Sınırlar Koymayı Öğretin:

Gençlere sınırların ve kuralların neden önemli olduğunu anlatmak, otokontrolün temelini oluşturur. Sınırlar, gençlerin kendilerini ve çevrelerini nasıl yönetmeleri gerektiğini öğrenmelerine yardımcı olur.



Empatiyi Teşvik Edin:



Gençler bu dönemde kendi kimliklerini keşfetme ve bağımsızlık kazanma yolunda önemli adımlar atarlar. Aileler, onların deneyimlerine empatiyle yaklaşmalıdır. Onların bakış açısını anlamak ve onlara duygusal destek sunmak, otokontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Öz Düzenlemeyi Destekleyin:



Gençlere zaman yönetimi, öz disiplin ve sorumluluk gibi öz düzenleme becerilerini geliştirmek, otokontrolün gelişmesine yardımcı olur. Aileler, gençlerin günlük yaşamlarını planlamalarına ve organizasyon becerilerini geliştirmelerine destek olmalıdır.

Model Olun :



Aileler, çocuklarına otokontrol becerilerini geliştirebilmeleri için örnek olmalıdır. Kendi duygu yönetimi üzerine çalışmak ve gençlere model olmak, onların bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Olumlu Geri Bildirim Verin:



Gençlere, olumlu geri bildirim vermek onların otokontrol becerilerini geliştirir. Başarılarını ve gösterdikleri çabayı takdir etmek, çocukların motivasyonunu artırır. Yapacağınız değerlendirmeler çocuğun kişiliğine değil davranışlarına yönelik olmalıdır.

Problem Çözme Yeteneklerini Geliştirin:

Gençlerin problem çözme becerilerini geliştirmek, otokontrolün bir parçasıdır çünkü bu beceriler, stresli veya zor durumlarda duygu yönetimini sağlamalarına yardımcı olur. Aileler, çocuklarına sorunları tanımlama, çözüm yolları bulma ve sonuçları değerlendirmede rehberlik edebilirler.



Stres Yönetimini Öğretin:

Ergenlik döneminde, gençler daha fazla stres yaşayabilirler. Aileler, gençlere stresi nasıl tanımlayacaklarını ve etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerini öğretebilirler. Çocuklarınızı nefes egzersizleri ve fiziksel aktivitelere vakit ayırmaya teşvik ederek streslerini yönetmelerini destekleyebilirsiniz.



Hobiler ve İlgi Alanlarına Yönlendirin:

Çocuğunuzun yaşamında rutinler oluşturmasına yardımcı olunmalıdır. Gençlerin kendilerini ifade etmelerini ve streslerini azaltmalarını sağlayacak hobiler ve ilgi alanları geliştirmelerine yardımcı olun. Müzik, resim, spor veya diğer ilgi alanları, gençlerin duygusal denge bulmalarına yardımcı olur.



Demokratik ebeveyn tutumunu benimseyin:

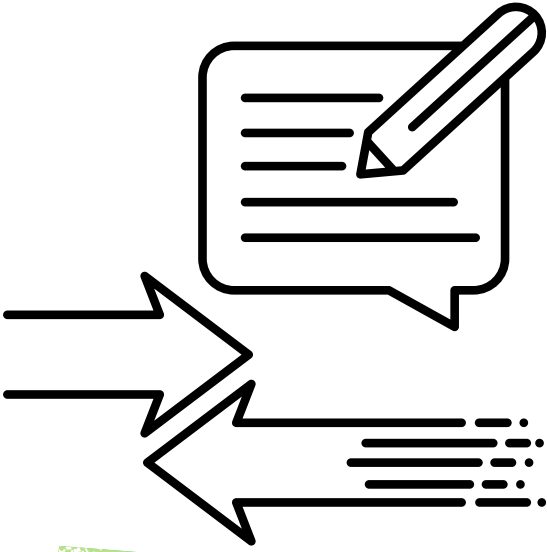
Ailece koyduğunuz kuralları kararlı bir biçimde uygulayın. Söz ve davranışlarınızda tutarlı olun. Olumlu davranış kazandırmak için uygun disiplin yöntemleri uygulayın.





Sabırlı Olun:

Gençlerin otokontrol becerilerini geliştirmek zaman ve sabır gerektirir. İlerlemenin küçük adımlarla geldiğini unutmamak önemlidir.



Sorumlulukları Teşvik Edin:

Ev işleri, okul projeleri, kariyer planlaması ve kişisel hedefler gibi sorumluluklar, gençlerin otokontrolünü geliştirmelerine yardımcı olur. Gelişim dönemlerine uygun olarak kendi sorumluluklarını üstlenmelerine izin verilmeli ve başkalarıyla işbirliği yapma yeteneklerini teşvik edilmelidir.



Hedef Belirlemeyi Destekleyin:

Gençlerin kısa ve uzun vadeli hedefler koymalarına yardımcı olun. Bu hedefler, onların motivasyonunu artırır ve otokontrol becerilerini kullanarak bu hedeflere ulaşma yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlar.

SONUÇ

Lise çağındaki gençleri destekleyerek otokontrol becerilerini geliştirmek, onların gelecekteki başarılarını ve psikolojik iyi oluşlarını büyük ölçüde etkiler. Empati, iletişim, sorumluluk, sınırlar, duygu yönetimi ve hedef belirleme gibi becerileri destekleyerek, gençlerin otokontrolünü güçlendirebiliriz. Bu süreçte sabırlı olmak ve gençlerin kendi deneyimlerini yaşamalarına izin vermek de önemlidir.