

OTOKONTROL NEDİR?

En yalın hali duygu, düşünce ve dürtülerikontrol edebilme becerisidir. Otokontrolhemen kazanılacak bir kazanım değildir.Öğrenilebilen ve geliştirilebilen birbeceridir. Otokontrol kazanımının temeli,çocuğun yürümeye başladığı döneme veokul öncesi dönemine dayanmaktadır

Sınırlar

Her yaştaki çocuğun bir takımkurallara ve sınırlamalara ihtiyacı vardır.Bunlar, onun neyi yapıp, neyi yapmamasıgerektiğini belirtmektedir. Sınır koymakçocukların sürekli genişleyen dünyalarında bazı endişeleri azaltmak ve ön görmek içingereklidir.

Kurallar

Konulan kuralların içselleştirilmesini,çocuk tarafından özümsemesiniistiyorsak, kuralları açıklamamız,öğretmemiz gerekmektedir. Böylelikleçocuk kendi kendini yönetmeyetenliğini kazanmış olmaktadır.

Düzenli ve sorumlu davranış öncelikleanne, baba, çocuk arasında anlayış vegüven temeline dayanmalıdır.

Bu nedenle özdenetimin 3 önemliamacı vardır.

1. Sevgi ve güven ilişkisini geliştirmek
2. Benlik değerinin temelini atmak
3. Başkalarını anlayarak ve onlarınkişiliklerine saygı göstererek modelgörevini gerçekleştirmektir.



Sınırlar Nasıl Konmalı?

Kurallar koyarken; kurallarınıuygulanabilir ve işlevsel olmasına dikkatetmek gerekmektedir. Kuralları koyarkençocuklarınızı da bu sürecin içinekattığınızda, ona aktif rol ve sorumlulukverdiğinizde, çocuğunuzun belirlenenkurula uyması daha kolay olacaktır. İlkaşamada çocuğunuzun öğrenmesiniistediğiniz davranışa karar veriniz. Soyutkavramlar yerine somut, belirlidavranışlarla açıklamalar yapınız.Örneğin; “düzenli ol,, yerine “odanı topla,,ifadesi daha somut ve net biraçıklamadır. Ya da “yaramazlık yapma,,yerine söz konusu davranışını,“koltukların üzerinde zıplama, düşüp biryerine zarar gelmesinden korkuyorum,,gibi bir açıklama ile ifade ediniz. Ondanne istediğinizi söylerken, bunu nasılyapması gerektiğini de gösterin. Kurallarıbasit, anlaşılır bir dille ifade edin. “Kavgagetme,, yerine “arkadaşlarınla iyi geçin,,gibi olumlu ifadeler kullanarakbelirlerseniz bu onların da olumludüşünmelerine fırsat verdiği gibi ondanbeklediğiniz davranış biçimini de aklındatutacaktır

Çocuğunuzun belirli bir hedefe varmasıiçin harcadığı çabayı önemseyin,destekleyin. örneğin; “bak yatağını çokgüzel toplamışsın. Kirlilerini de çamaşırsepetine atarsan, odan çok daha temizolacak!,, diyebilirsiniz.

OLUMSUZ DAVRANIŞLARA NASIL TEPKİVERİLEBİLİR?

Kabul edilemez bir davranışlakaşışlaştığınız zaman onun yerine kabuledilebilir bir davranış koymaya çalışın.Örneğin; cam sürahi ile oynayan çocuğahemen kızmak ya da azarlamak yerineplastik sürahi ile oynamasına izin vermekgibi... Ona çeşitli seçenekler sunarakseçme şansı tanıyın.



Beklentilerinizi dilegetirin ve hatalarını telafi etmeyöntemlerini gösterin, ona yardımcı olun.Örneğin; “Kalemlerimi sana ödünçverdiğimde onları sağlam olarak yerinekoymmanı beklerim,, (beklentileri ifadeetmek) “Madem bunların ucu kırılmış, şukalem tıraş ile onların ucunu düzeltip,yerine kaldır lütfen,, (hatalarını telafietme yöntemi)



Unutmamamız gerekir ki,çocuğunuzun yeni öğretilendavranışları öğrenip, uyumsağlaması için belirli bir zamanaihtiyacı vardır. Çocuk yenedavranışlara adapte olmayaçalışırken, ebeveynin sınırlarınızorlar ve dener. Bu süre içinde enönemli nokta; ebeveyninumutsuzluğa kapılıp, kısa birsürede eski alışkanlıklaradönmemesi, kararlı ve tutarlıdavranması gerekmektedir.

Marshmallow Deneyi

Küçük yaşlardaki çocuklar üzerinde yapılan deneyde masanın üzerine ikramlıklar (çikolata, marshmallow vb.) bırakılır. Çocuklar odaya tek tek alınır. İkramlıkların yanında bir zil bulunmaktadır. Uygulayıcı bir süre için odadan ayrılacağını bu süre içerisinde ikramlığı yemezse kendisine başka ikramlıktan bir tane daha vereceğini belirtir. Eğer çocuk bekleyemez ve ikramı yerse zile basması istenir. Bazı çocuklar süreci beklemeyip ikramlıkları yerken bazı çocuklar sabırla bekleyerek süreç sonunda daha fazla ikramlığa sahip oldular.

OTOKONTROL NEDİR?

Engelleri aşarak başarılı sonuçlar kazanmaya yönelik bilinçli bir çabayı gerektiren daha yüksek bir hedefin peşinde güçlü tepkileri bastırma yeteneğidir.



Otokontrol planlama, kendini düzenleme, çaba gösterme gibi birçok süreci içinde barındıran, sağlık, kariyer, ekonomik, duygu düzenleme, zaman yönetimi vb. bir çok alanda etkileri olan önemli bir yaşam becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

OTOKONTROLÜN İLİŞKİLİ OLDUĞU KAVRAMLAR



1. Öz disiplin
2. Öz düzenleme
3. İrade Kontrolü
4. Pozitif Disiplin
5. Öz Denetim

Her bireye olumlu yansımaları olan otokontrol, kişilik inşa süreci içerisinde olan öğrenciler içinde önemli bir kavramdır. Otokontrolü gelişmiş öğrenciler hedeflerine daha kolay ulaşmakta, zamanı yönetmeyi bilmekte, bağımlılık yapan olumsuz alışkanlıkların ağına düşmeden yeteneklerini geliştirebilmekte, streslerini yönetebilmekte, duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilmekte ve sorumluluklarını yerine getirebilmektedir.



Otokontrolümüzü geliştirmek için neler yapabiliriz?

1. Kendinizi tanıyın
2. Duygu kontrolü becerileri edinin
3. Egzersiz yapın
4. Uygunuzun hijyeni ve kalitesine dikkat edin
5. Düzenli, sağlıklı beslenin
6. Zamanınızı yönetme becerisi edinin
7. Stresinizi yönetme becerisi edinin
8. Karar verin, kararlı olun
9. Amacınızı keşfedin
10. İsteklerinizi, sorumluluklarınızı hayata geçirmede küçük adımlar atın, adımlara bölün
11. Yapacaklarınızı önceliklendirin
12. Nefes egzersizi yapın



OTOKONTROL BECERİSİNİ DESTEKLEYİCİ SINIF ORTAMI OLUŞTURMA

Temel kuralları belirleyin. Yılın başında öğrencilerle birlikte sınıf kurallarını belirleyin. Bunlar her yeni dönem başında yeniden değerlendirilebilir. Herkesin her kuralın arkasındaki mantığı anladığından emin olun. Kuralları görülebilecekleri bir yere koyun veya her öğrenciye bir kopyasını verin. Hatta her öğrenciden bir kopyayı imzalamasını isteyerek bunları bir anlaşmaya bile dönüştürebilirsiniz. Kuralların uygulanması konusunda ciddi ve tutarlı olun. Kurallar sınıftaki herkese eşit şekilde uygulanmalıdır.

İlişki kurmaya odaklanın. Her çocuğu tanıyabilmeniz için konuşma ve dinleme fırsatları yaratın. Değerli olduklarını hisseden çocuklar duygularını ifade etmede ve yönetmede daha istekli olacaktır.



Kapsayıcı olun. Her çocukla konuşun ve sınıf etkinliklerine katılımını sağlayın. Hiçbir öğrencinin kendini dışlanmış hissetmemesi için sınıfın çeşitliliğini yansıtan materyaller, resimler, dil, müzik, posterler, dergiler kullanın. Onları diğer bakış açılarını dinlemeye ve saygı duymaya teşvik edin.

Öğrencilere başarılı olma fırsatı verin. Kendilerine ve yetenekleri hakkında olumlu düşünen öğrenciler duygu ve davranışlarını yönetme konusunda daha istekli olurlar. Okullar bazen farkında olmadan çocukların cesaretini kırarak şeyler yapar. Örneğin, yalnızca çok yüksek not alan öğrencilere odaklanmak, çok çabalayan ancak en yüksek notları alamayan akademik açıdan daha az başarılı öğrencilerin cesaretini kırabilir.

Öğrencilerin sorumluluk almasına izin verin. Sınıf kuralları oluşturma sürecine çocukları da dahil edin. Çocuklar kuralların oluşturulmasına dahil olduklarında kurallara uyma ve eylemlerinin sorumluluğunu alma olasılıkları daha yüksektir. Öğrencilerin sorumluluk sahibi olabilmeleri için alan sağlayın. Öğrenci sorumluluk çizelgeleri hazırlayın ve sınıftaki bir evcil hayvana bakmak veya tahtayı silmek gibi bir şeyden sorumlu tutun. Sınıfta meydana gelen günlük olaylardan sorumlu olmak, hem öz değer duygusunu hem de kendileri ve toplumları için sorumluluk alma becerilerini geliştirecektir.

