



OTO KONTROL OKULÖNÇESİ VELİ SEMINERİ

Zaman Makinesi

Sevgili veliler;

Şimdi gözlerimizi kapatalım ve zaman makinesi ile çocuklarımızın yetişkin bireyler olduğu geleceğe gidelim.

NEREDELER?

NELER YAPIYORLAR?

NASIL BİR HAYAT YAŞIYORLAR?

BUNLARI MI HAYAL ETTİK?

W





YOKSA BUNLARI MI?



Otokontrol Nedir?

- +Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme becerisidir.
- +Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uymasidir.
- +Sabretme, isteklerini erteleyebilme, kurallara uyma, dürtülerini yönetmek önemli kavramlardır.
- +Çocuk gelişiminin temel yapı taşlarındandır.
- +Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi otokontrolün temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur çünkü bu dönem çocukları benmerkezcidir.

Neden Önemlidir?

- +Sosyal ilişkileri geliştirir.
- +Okul başarısını etkiler.
- +Duygusal dayanıklılık kazandırır.
- +Problem çözme becerilerini destekler.
- +Çocuğun bağımsız hareket edebilmesi
- +Çocuklar özellikle hayatlarının ilk yıllarında çok acımasız ve bencildirler. Kendilerini dünyanın merkezi zannederler. Bu bakımdan sürekli talep eden taraf konumundadırlar. Bu nedenle çocukların kendi kontrollerini sağlamaları ve başka insanların da duygu ve düşüncelerinin var olduğunu anlamaları gerekmektedir.

Otokontrolü Yüksek Olan Çocukların Özellikleri

- +Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı gösterir.
- +Kendini sözel olarak daha rahat ifade edebilir.
- +Başkalarına yardım ve başkalarıyla işbirliği becerilerini geliştirmiştir.
- +Dürtü kontrolü gelişmiştir.(İsteklerini erteleyebilirler, duygusal tepkilerini kontrol edebilir, yasaklara ve kurallara daha kolay uyar)
- +Sosyal uyumları yüksektir.(Grup içinde kurallara uymakta zorluk yaşamaz, arkadaşlarıyla sırasını bekler, paylaşım yapar, öğretmenin yönergelerine dikkat eder ve uygular)
- +Dikkat süresi ve odaklanma becerisi yüksektir.(Oyun ya da etkinliklerde dikkatini daha uzun süre sürdürebilir, görev tamamlamaya daha yatkındır)
- +Problem çözme yeteneği gelişmiştir.(Engellenme durumlarında ağlamak ya da öfke yerine alternatif yollar arar. Kendi başına bir çözüm üretme eğilimindedir)

Otokontrolü Düşük Olan Çocukların Özellikleri

- +Dürtüsel Davranışlar Gösterir(Aklına geleni hemen yapar, sonuçlarını düşünmez. “Hayır” denildiğinde öfkelenenebilir veya ısrarcı davranır. Sıra beklemekte, paylaşmakta zorlanır.)
- +Kolayca Sinirlenir veya Ağlar(Küçük hayal kırıklıklarına büyük tepkiler verir. Sabırsızdır; beklemekten hoşlanmaz. Öfkelendiğinde bağırabilir, eşyalara zarar verebilir.)
- +Kurallara Uymakta Zorlanır.
- +Dikkat ve Odaklanma Süresi Kısadır(Etkinlikleri sık sık yarım bırakır. Oyun sırasında kuralları takip etmekte zorlanabilir.)
- +Duygularını İfade Etmekte Güçlük Yaşar(Üzgün, kızgın ya da heyecanlı hislerini sözel olarak değil davranışla ifade eder.)
- +Sosyal Uyumda Güçlükler Görülebilir



Durum	Otokontrolü Yüksek Çocuk	Otokontrolü Düşük Çocuk
1. Oyunağını başkası aldı	Sırasını bekler veya öğretmene haber verir.	Oyunağı zorla almaya çalışır, ağlar ya da öfkelenir.
2. Sıra beklemesi gereken bir etkinlik	Sabırla bekler, sırasının geleceğini bilir.	Araya girmeye çalışır, sabırsız davranır.
3. Kaybettiği bir oyuna tepkisi	Kabullenir, oyuna devam eder ya da tekrar denemek ister.	Öfkelenir, ağlar ya da oyunu bozabilir.
4. Kurallar açıklandığında	Kurallara uymaya çalışır, dikkatle dinler.	Kuralları umursamaz, uymakta zorlanır.
5. Öğretmenin yönergesi verildiğinde	Dikkatini verir, yönergeye uymaya çalışır.	Yönergeyi dinlemez ya da başka bir şeyle ilgilenir.
6. İsteği hemen karşılanmadığında	Beklemeyi kabul eder, duygularını sözel ifade edebilir.	Hemen istemekte ısrar eder, ağlayabilir ya da bağırabilir.
7. Grup etkinliği sırasında	Grup kurallarına uyar, paylaşım yapar.	Oyunu bozabilir, paylaşmakta zorlanır.
8. Duygularını ifade etme biçimi	Sözel olarak ifade eder ("kıldım", "üzüldüm" gibi).	Bağırma, ağlama veya vurma gibi davranışlarla ifade eder.

Otokontrolü Zorlaştıran İçerikler

Anasınıfı çocukları için en büyük risk, hızlı, yoğun uyarıcı ve sınır tanımayan içeriklere maruz kalmaktır. Bu tür içerikler çocuğun hem dikkatini hem de duygularını yönetmesini zorlaştırır.

I. Hızlı Tempolu ve Yoğun Uyarıcılı Çizgi Filmler / Videolar

Örnek:

Sürekli sahne değişen, ses efektleri ve renk geçişleri çok hızlı olan videolar.

Neden zararlı?

Bu tarz içerikler çocuğun dikkat süresini kısaltır, sabırsızlığı artırır, gerçek hayattaki yavaş tempoya tahammül etmesini zorlaştırır.

2. Yaşına Uygun Olmayan Oyunlar ve Uygulamalar

Örnek:

Aksiyon dolu, rekabet içeren veya şiddet temalı oyunlar.

Neden zararlı?

Bu tür oyunlar dürtüsel davranışları artırır, bekleme, paylaşma gibi sosyal becerileri geliştirmez. Hızlı ödül alma alışkanlığı oluşturur.

3. Sürekli Ekranla Maruz Kalma (Tablet, Telefon, TV)

Neden zararlı?

Uzun süre ekran karşısında kalan çocuk, sosyal etkileşimden ve gerçek deneyimlerden uzaklaşır. Bu da özdenetim gelişimini engeller.

4. Anında İsteklerin Karşılanması (Şımartıcı Tutum)

Örnek:

Her istediği hemen verilen çocuklar.

Neden zararlı?

Beklemeyi ve sabretmeyi öğrenemezler. Her isteğinin anında gerçekleşmesini beklerler, hayır cevabını kabullenemezler.

5. Yoğun Reklam ve Tüketim Odaklı İçerikler

Örnek:

Sürekli oyuncak, abur cubur reklamı içeren çizgi film araları.

Neden zararlı?

Tüketme isteğini artırır, kontrolsüz istek oluşmasına neden olur, “isteme dürtüsünü” yönetemez hale gelir.

6. Şiddet veya Korku İçeren Görseller / Hikayeler

Neden zararlı?

Duygusal stres yaratır, çocuk kaygısını davranışsal sorunlarla dışa vurabilir. Korktuğunda ağlamak veya vurmak gibi dürtüsel tepkiler verebilir.

7. Olumsuz Davranış Modeli Sunan Karakterler

Örnek:

Yaramazlık yapan, kuralları çiğneyen ama cezalandırılmayan karakterler.

Neden zararlı?

Çocuk, bu davranışları taklit edebilir ve sonuçlarını sorgulamaz. Özdenetim gelişimi yerine sınır aşmayı öğrenebilir.

8. Çok Sık Ödül ve Ceza Kullanımı

Neden zararlı?

Çocuk sadece dışsal motivasyonla (ödül veya ceza korkusu) davranış geliştirir. İçsel kontrol becerisi (doğruyu kendi için yapmak) gelişmez.

9. Tutarsız Ebeveyn / Yetişkin Davranışları

Örnek:

Bir gün izin verilen bir davranışa ertesi gün kızılması.

Neden zararlı?

Belirsizlik, çocuğun ne zaman nasıl davranacağını kestirememesine neden olur. Bu da güvenli sınırlar oluşturarak özenetim geliştirmesini zorlaştırır.

Otokontrol Nasıl Geliştirilir?

Anasınıfı çağındaki çocuklara otokontrol (özdenetim, kendini kontrol etme) kazandırmak, onların duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini yönetmeyi öğrenmeleri açısından çok önemlidir.

Veliler bu konuda oldukça etkili bir rol oynayabilir. İşte anasınıfı velilerinin çocuklarına otokontrol kazandırmak için yapabilecekleri bazı önemli şeyler:

I. Model Olmak

Çocuklar en çok ebeveynlerini taklit eder. Kendi duygularını sakin şekilde yöneten, öfkesini kontrol eden, sabırlı davranan bir ebeveyni gözlemleyen çocuk da zamanla bu becerileri öğrenir.

Örnek:

“Şu an biraz sinirliyim, biraz nefes alacağım, sonra konuşuruz” gibi cümlelerle model olun.

2. Beklemeyi Öğretmek

Otokontrolün temeli “bekleyebilmektir”. Çocuğun hemen her istediğine ulaşması, sabretmeyi ve arzularını ertelemeyi öğrenememesine yol açar.

Örnek:

Oyuncağını almak isteyen çocuğa “5 dakika sonra alabilirsin” diyerek beklemeyi öğretin.

3. Duygularını Tanımasına Yardımcı Olmak

Duygularını tanıyıp ifade edebilen çocuk, kendini daha iyi kontrol edebilir.

Örnek:

“Şu an üzgün gibisin, çünkü sıranı beklemek zor geldi, değil mi?”
gibi cümlelerle çocuğun duygularını tanımasına yardımcı olun.

4. Kurallar ve Sınırlar Koymak

Net ve tutarlı kurallar çocuğun neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrenmesini sağlar.

Sınırların olması, çocuğun iç kontrol mekanizmasını geliştirmesine yardımcı olur.

5. Oyunlarla Otokontrolü Geliřtirmek

Bazı oyunlar özdenetimi destekler.

"Kırmızı Işıık - Yeşil Işıık" oyunu (durmak ve hareket etmek üzerine)

Sessiz kalma oyunları, hafıza oyunları, sıra beklemeli masa oyunları

Bu oyunlar çocuğun dikkatini toplamasına, kurallara uymasına ve beklemesine yardımcı olur.

6. Başarıyı Pekiştirmek

Çocuk özdenetim gösterdiğinde (sirasını beklediğinde, öfkesini kontrol ettiğinde vs.) bu davranışı fark edin ve övün.

Örnek: “Oyuncak sırasını beklediğin için seninle gurur duydum!”

7. Alternatif Davranışlar Öğretmek

Sadece “bunu yapma” değil, “ne yapmalı”yı da öğretin.

Örnek: “Kızdığında vurmak yerine ‘kızdım’ diyebilirsiniz.

8. Rutinler Oluřturmak

Günlük rutinler (yemek saati, uyku saati, oyun saati) çocuklara düzen ve kontrol hissi verir.

Düzenli yaşam, çocuğun kendi davranışlarını da daha iyi yönetmesine destek olur.

9. Tutarlılık

Anne-baba arasında ve zaman içinde kurallar konusunda tutarsızlık olursa, çocuk sınırları öğrenemez.

Tutarlı olmak, çocuğun ne zaman ne yapması gerektiğini anlamasını kolaylaştırır.

IO. Beklenen Davranışlar Açıklanır.

“Şöyle yap”, “Böyle yapma” yerine hangi davranışın ne zaman beklendiğı çocuğa açık bir dille anlatılır, öğretilir.

Öğretilmeden uygulanan disiplin, yaptırımdır.

Hadi yatağı” yerine, “Televizyonda izlediğın şey biter bitmez yatma vakti oluyor, tamam mı?” demek çocuğın ne zaman yatması gerektiğini açık anlatır.

II. Çocuğa Kuralların Nedeni İzah Edilir

Küçük çocuklar kurallara uymayı çok sever ve isterler. 3 yaşına kadar olan çocuklara, 'bu böyle yapılır' veya 'bu yapılmaz' demek yeterlidir.

Ancak daha büyük çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek ister. Otokontrol sağlamak için de çocuklara kuralların nedenini anlatmak çok yararlıdır. Böylece çocuk kural uygulayıcısının karşısında olmayıp, safına geçerek kuralı daha kolay benimseyebilir. Açıklama alan çocuk değer gördüğünü hissederek ve aile büyüğü ile daha kolay işbirliğine girer.

I2. Çocukta Kuralların Uygulanmasında Aktif Rol Ve Sorumluluk Verilir

Diyelim ki çocuğunuz sabah yataktan kalkamıyor. “Hadi kalk” demekten yoruldunuz. Birlikte bu soruna bir çare bulmalısınız. Bir çalar saati olması belki çocuğun daha kolay yataktan kalkmasını sağlayabilir.

Hem siz uyarıcı olmaktan kurtulursunuz, hem de çocuğunuz çalar saatini kapatması sorumluluğunu üstlendiği için daha rahat uyanır.

I3.Sosyal Öğrenme Kuramından Yola Çıkılarak Çocuklara Örnek Olunmalıdır

Erken çocukluk dönemlerinde rol model olmak çocukların tutum ve davranış geliştirmesinde oldukça önemlidir.

I4. Çocuğun Beklenir Davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası Takdir Edilerek Pekleştirilir.

“Bu gece hatırlatmadan yatağa gittiğine çok sevindim. Artık yatma zamanını kendin ayarlayabiliyorsun.”

“Aferin, odanı çok güzel toplamışsın. Doęrusu çok memnunum.”

I5. Her İsteklerinin Her Zaman Olamayacağını Öğrenmeleri Sağlanmalıdır.

Kendisini içinde bulunduğu koşullara göre ayarlamayı, beklemeyi, ertelemeyi, bazen reddedilmeyi öğrenmesi ve bununla başa çıkabilmesi çok önemli. Böyle durumlarla nasıl başa çıkabileceğini öğrenmeliler.

I6. Kendi Çözümünü Bulması İçin Fırsat Verilmelidir.

Çocuğa sık sık müdahale etmek, davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermemek öz denetim kazanmasını engeller. Öncelikle sorunlarıyla başa çıkmayı öğrenmeli. Çözüm önerileri konusunda onunla tartışılabilir ancak kendi çıkış yolunu bulması için fırsat verilmelidir.