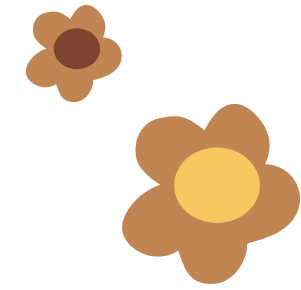




MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARDA OTOKONTROL GELİŞTİRME

İLKOKUL VELİ SUNUMU



OTOKONTROL NEDİR? ✨

- Otokontrol en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir. Odaklanma (bir işe yoğunlaşıp, disiplinli bir şekilde çalışmak), Odak dışındakileri engelleme (engelleyici kontrol) Bilişsel esneklik (odak noktasını kontrollü olarak ve istendiği zaman değiştirebilmek) olarak da düşünülebilir.
- Çocuğun davranış, duygu ve isteklerini kontrol edebilme becerisidir.
- İsteklerini erteleyebilir, doğru olanı seçebilir.
- Otokontrol hemen kazanılacak bir kazanım değildir. Öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir.



Otokontrolün Önemi

- ✓ Sosyal ilişkileri güçlendirir.
- ✓ Akademik başarıyı destekler.
- ✓ Duygusal dayanıklılığı artırır.
- ✓ Sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.



OTOKONTROLLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

ÖZ DİSİPLİN

ÖZGÜVEN

ODAKLANMA

MUHAKEME

SORUMLULUK
BİLİNCİ

FARKINDALIK

SABIR

SAYGI

TUTARLILIK

PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİ

SINIRLAR





OTOKONTROL NASIL GELİŞİR?



- Oyun, model alma, kurallar ve sabırla gelişir.
- Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plân geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır.
- Her yaşta desteklenebilir.



GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

-  Mizacı
-  Aile ortamı
-  Model alınan davranışlar
-  Sabır ve zaman



OTOKONTROLE SAHİP ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ



- **Dürtülerini kontrol edebilirler.**

İstedikleri şeyi hemen yapmak yerine sırasını bekleyebilir, “hayır” denildiğinde aşırı tepki vermeyebilirler.

- **Sabırlıdırlar.**

Bekleme sürecine tahammül gösterebilir, oyunlarda veya günlük yaşamda sırasını beklemeyi başarabilirler.

- **Duygularını yönetebilirler.**

Öfke, hayal kırıklığı veya üzüntü gibi güçlü duygular karşısında kendini sakinleştirme becerisi gösterirler.





OTOKONTROLE SAHİP ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ



- **Erteleme becerisine sahiptirler. (ödül geciktirme)**

Küçük bir ödül yerine daha sonra alacakları büyük ödül için sabredebilirler (Marshmallow Testi buna örnektir).

- **Problem çözme becerileri gelişmiştir.**

Zor bir durumda anlık tepki yerine düşünerek uygun çözüm yolları bulmaya çalışırlar.

- **Empati kurabilirler.**

Başkalarının ihtiyaç ve duygularını fark eder, ona göre davranışlarını ayarlayabilirler.

- **Sağlıklı sosyal ilişkiler kurarlar.**

Arkadaş ilişkilerinde paylaşmayı, sırayla oynamayı ve çatışmaları uygun şekilde çözmeyi başarırlar.





OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMİYİ ENGELLEYEN ETMENLER



1. BİREYSEL ETMENLER



1.1. Bilişsel Olgunluk

Çocuğun yürütücü işlevleri (inhibisyon, dikkat kontrolü, planlama) geliştikçe otokontrol becerileri de artar. Özellikle frontal lob gelişimi bu dönemde hızlanır, ancak ergenlik sonuna dek tam olgunlaşmaz.

1.2. Mizaç

Daha sakin ve uyumlu mizaca sahip çocuklar genelde daha iyi otokontrol gösterir.

Daha hareketli ve düşük sabırlı çocuklarda destekleyici çalışmalar daha fazla gerekebilir.

1.3. Duygusal Olgunluk

Duygularını tanıyan ve uygun ifade eden çocuklar öfke, hayal kırıklığı gibi yoğun duyguları daha iyi yönetebilir.



OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMİYİ ENGELLEYEN ETMENLER



2. AİLE VE EBEVEYN TUTUMLARI

2.1. Tutarlı ve Şefkatli Disiplin

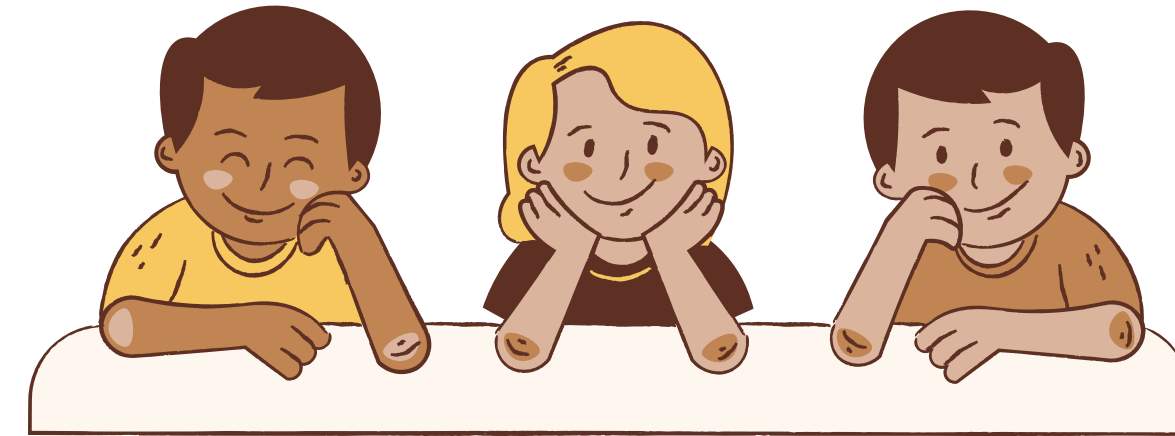
Açık sınırlar koyan, beklentileri açıklayan ama destekleyici olan ebeveyn tutumları otokontrolü geliştirir. Ceza odaklı ya da aşırı hoşgörölü yaklaşımlar ise zayıf otokontrole yol açabilir.

2.2. Model Olma

Ebeveynlerin kendi öfke ve streslerini yönetme biçimleri, çocuk için önemli bir örnektir.

2.3. Ev Ortamı

Düzenli, tahmin edilebilir ve güvenli bir ortam çocukların kendilerini güvende hissetmesine ve daha iyi düzenleme becerisi geliştirmesine yardımcı olur.





OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMİYİ ENGELLEYEN ETMENLER



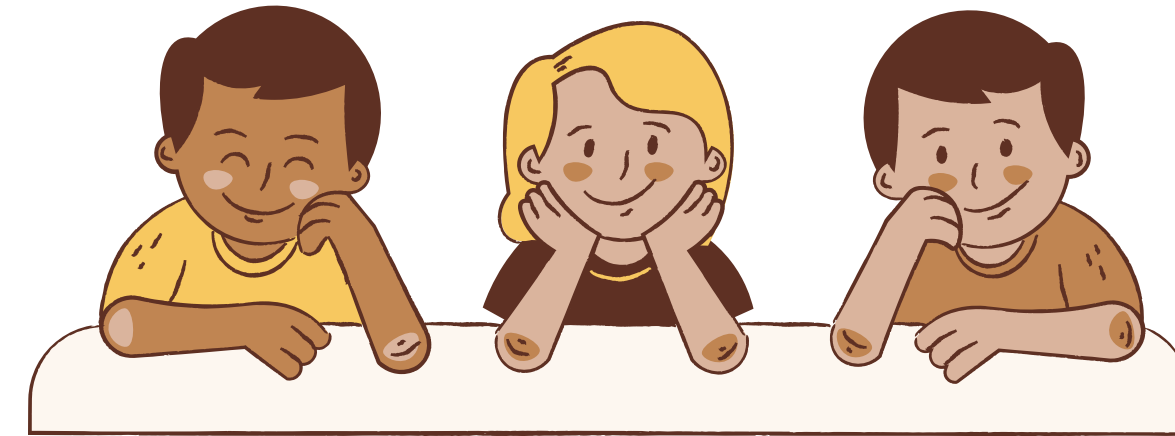
3. OKUL VE ÖĞRETMEN ETMENLERİ

3.1. Sınıf Yönetimi

Kuralların net, adil ve tutarlı olması. Uygun davranışları pekiştirmek (örneğin, olumlu geri bildirim vermek).

3.2. Sosyal Duygusal Öğrenme

Okullarda empati, çatışma çözme, duyguları tanıma gibi konuları içeren programlar otokontrolü destekler.





OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMİYİ ENGELLEYEN ETMENLER

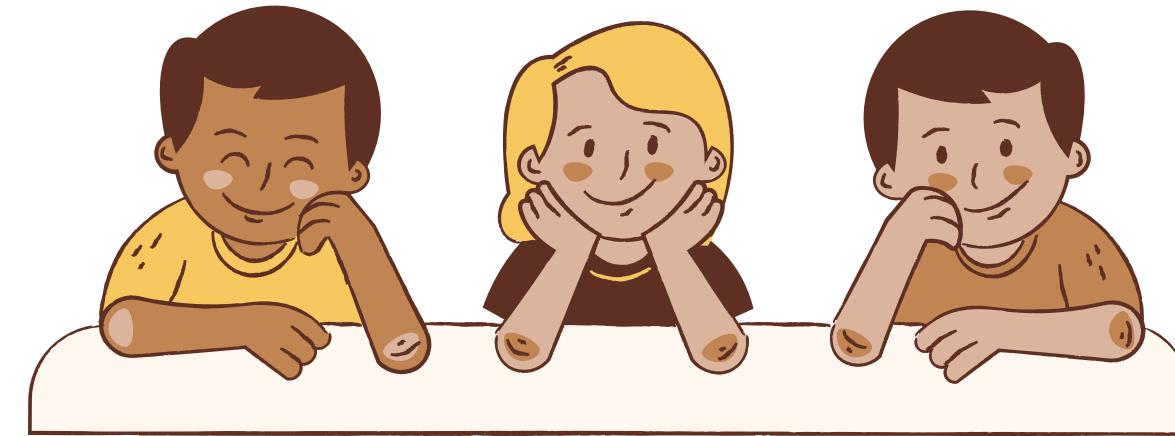


4. SOSYAL ÇEVRE VE AKRANLAR

Olumlu arkadaşlık ilişkileri kurmak ve grup içinde işbirliği yapmak otokontrolü pekiştirir. Zorbalığa maruz kalmak ya da dışlanmak ise duygusal dengesizlik yaratabilir.

5. SOSYOEKONOMİK VE KÜLTÜREL ETMENLER

Yoksulluk, güvensizlik ve stresli çevre koşulları otokontrol gelişimini zorlaştırabilir. Kültürün değerleri, çocuklardan beklenen davranışlar ve toplumsal normlar da otokontrol üzerinde etkili olur.



ÇOCUKLARDA OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Otokontrol, çocuğun duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını belli bir amaca uygun şekilde yönetebilme becerisidir. İlkokul çağında bu beceri, hem ders başarısı hem de sosyal ilişkiler açısından çok önemlidir. Velilerin günlük hayatta yapacakları küçük ama kararlı adımlar çocuğun özdenetimini büyük ölçüde geliştirir.



EV ORTAMINDA



1.Tutarlı kurallar koyun.

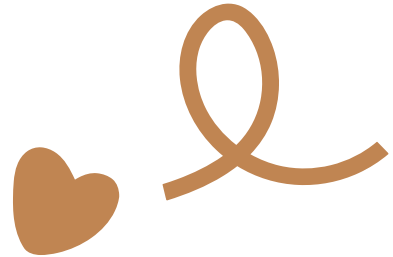
Çocuklar net kurallar olduğunda kendilerini daha güvende hisseder. Belirsizlik, otokontrol gelişimini zorlaştırır.

- Örneğin: “Yemekten önce çikolata yok” kuralı her zaman geçerli olmalıdır. Bazen izin verilip bazen yasaklanırsa çocuk kuralları sorgular ve sınırları zorlar.

2. Sınırlar belirleyin ve uygulayın.

Sınırlar, çocuğun davranışlarını düzenlemesini öğretir. Çocuğun hangi durumda ne yapacağını bilmesi otokontrolünü güçlendirir.

- Örneğin: “Şimdi oyun zamanı, sonra ödev zamanı” diyerek zaman yönetimini öğrenmesini sağlayabilirsiniz.





EV ORTAMINDA



3. Sabretmeyi öğretin

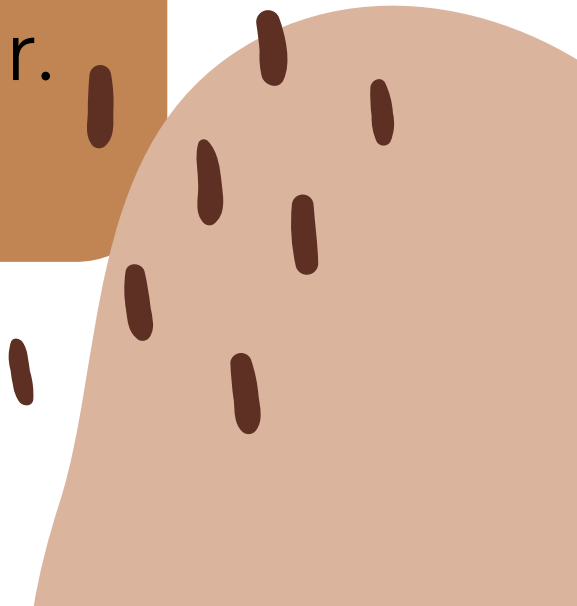
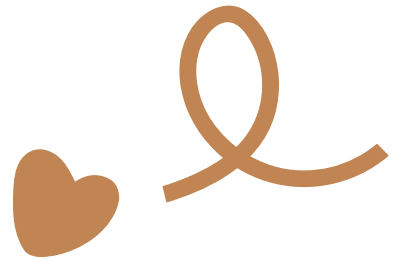
Çocukların sabrı öğrenmesi zaman alır. Küçük beklemelerle başlayıp süreyi kademeli olarak artırmak etkilidir.

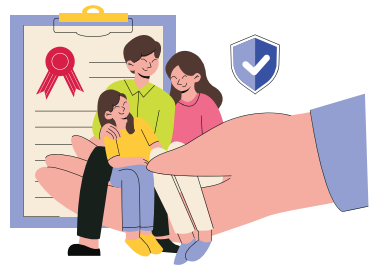
- Örneğin: “Oyuncağını 2 dakika sonra vereceğim” deyip süreyi zamanla artırabilirsiniz.

4. Model olun

Çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını taklit eder. Siz öfkelendiğinizde sakin kalmayı başarırsanız, çocuğunuz da aynı davranışı öğrenir.

- Örneğin: Trafikte sinirlendiğinizde bağırarak yerine derin nefes almak, çocuğun sakinleşme yöntemini öğrenmesine yardımcı olur.





GÜNLÜK HAYATTA



5. Beklemeyi gerektiren oyunlar oynayın

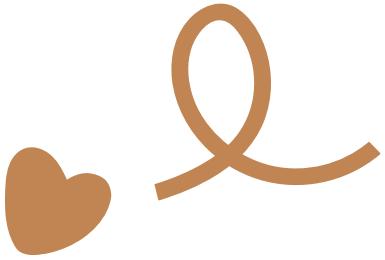
Sıra bekleme ve kurallara uyma gerektiren oyunlar çocuğun sabrını ve özdenetimini geliştirir.

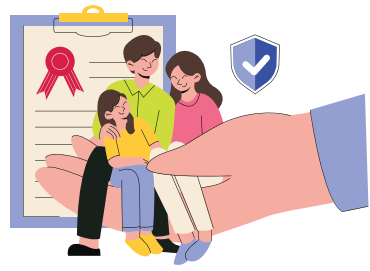
- Örnek oyunlar: UNO, Jenga, sessiz sinema, satranç.

6. Ödül geciktirme çalışmaları yapın

Çocuğa küçük bir ödülü hemen almak ile daha sonra büyük bir ödül almak arasında seçim hakkı tanıyın. Böylece “beklemenin” değerini öğrenir.

- Örneğin: “İstersen şimdi bir şeker yiyebilirsin ama beklersen akşam iki şeker verebilirim.”





GÜNLÜK HAYATTA



7. Duygularını adlandırmasına yardım edin

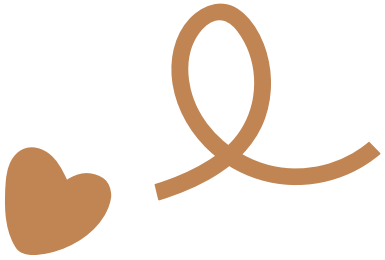
Çocuk öfke, üzüntü veya hayal kırıklığı yaşadığında bu duygusunu fark etmesine yardımcı olun.

- Örneğin: “Şu an kızgınsın, bu çok normal. Hadi beraber derin nefes alalım.”

8. Alternatif davranışlar öğretin

Olumsuz tepki vermek yerine ne yapabileceğini bilmesi önemlidir.

- Örneğin: Sinirlendiğinde bağırmak yerine nefes egzersizi yapmak veya “10’a kadar saymak” gibi yöntemler öğretilir.





OKUL VE ÖDEV SÜRECİNDE



9. Görevleri küçük parçalara ayırın

Çocuğunuz uzun süre dikkatini toplamakta zorlanabilir. Görevleri küçük bölümlere ayırmak işini kolaylaştırır.

- Örneğin: 20 sayfalık kitabı tek oturuşta okutmak yerine “her gün 5 sayfa” şeklinde plan yapmak.

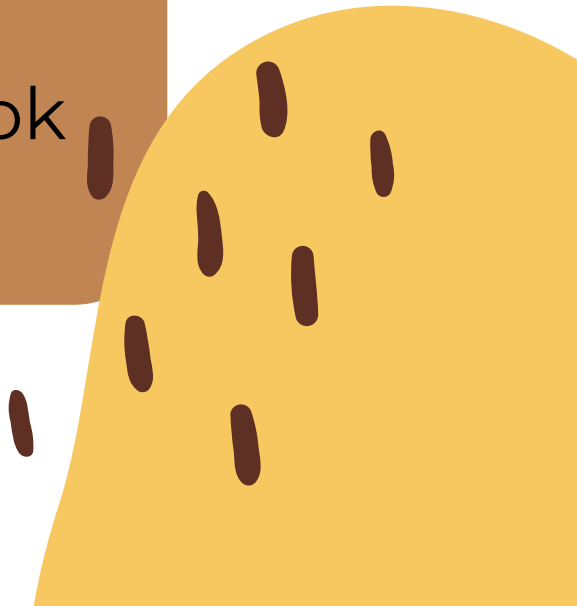
10. Dikkat dağıtıcıları azaltın

Ödev yapılırken TV, tablet veya telefon açık olmamalı. Sessiz ve düzenli bir ortam çocuğun odaklanmasına yardımcı olur.

11. Çabasını övün, sonucu değil

Çocuğun sadece sonuçla değil, süreçle de gurur duymasını sağlayın. Bu, uzun vadede sabır ve özdenetimi artırır.

- Örneğin: “Sınavdan yüksek not aldın” yerine, “Ödevini yaparken çok dikkatli çalıştın ve sabırlı davrandın” demek daha değerlidir.



ÖZETLE;

Otokontrol çabuk kazanılan bir özellik değildir. Her çocuğun farklı koşullarda farklı öğrenme süreçleri geçirdiği unutulmamalıdır. İlkokul çağındaki çocuklara otokontrol kazandırmak için velilerin sabırlı, tutarlı ve kararlı olması çok önemlidir. Çocuğun duygularını tanımasına yardımcı olmak, bekleme ve erteleme becerilerini desteklemek, sınırlar koymak ve olumlu örnek olmak otokontrol gelişimini destekleyen en güçlü yöntemlerdir.

MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

**DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜRLER...**