

OTOKONTROL (ÖZDENETİM)



**İRÂDE VE ÖZ DİSİPLİN,
AKIL VE YETENEKTEN DAHA ETKİLİDİR**

Akaroq Brost

OTOKONTROL (ÖZDENETİM) NEDİR?

Otokontrol, bireyin irade gücünü etkin kullanabilmesine yarayan duygularını düzenlemesine etki eden önemli bir mekanizmadır.

Özdenetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal bir uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Onarıcı, yenileyici ve yaşantısal nitelikleri olan özdenetim becerisi kişinin isteklerini, arzularını bastırabilmesi ya da değiştirebilmesinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimleri de kontrol ederek onları yapmaktan kaçınmasına yardımcı olur.

Çocukların ne yapıp yapmamaları gerektiğini bilip, uyarılara gerek kalmadan kendi kendilerine yapmaları ve yaptıkları davranışın sorumluluğunu da alabilmeleri; öz denetim geliştirmelerine bağlıdır.



OTOKONTROL ÇOCUĞUNUZU
NELERDEN KORUR?

Bağımlılık

Davranışsal problemler

Suç

Başansızlık

Şiddet

Yeme-içme bozuklukları

Kontrolsüz harcama

Kaygı ve Korku

ÖZDENETİM BECERİSİNE SAHİ PİREY...

- ★ Duygu ve düşüncelerini yönetebilir
- ★ Hedefler belirler ve hedeflerine ulaşmak için harekete geçer
- ★ Kurallara uyar
- ★ Sorumluluklarını ertelemeyiz
- ★ Görevlerini yerine getirir
- ★ Güçlü ilişkiler kurar ve sürdürür

ÇOCUĞUNUZUN ÖZDENETİM BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



İstekleri Ertelemek

Çocukların dürtülerini ertelemeyi öğrenmesi için bir ortam yaratmak, öncelikle çocuğun isteklerini anında gerçekleştirmemek, beklemeyi öğrenmesini sağlamakla başlar.



Rol Model Olmak

Çocukların ilk ve en güçlü rol-modelleri ebeveynleridir. Bu nedenle, özdenetimi çocukların öğrenebilmesi için ilk önce ebeveynlerin kendi davranışları ile onlara örnek olması gerekmektedir.



Sorumluluk Vermek

Çocuğunuza yaşına uygun sorumluluklar vermeniz, aldığı ya da alamadığı tüm sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanımanız gerekir. Çocuğunuzun yerine her şeyi yapmanız onun öz denetim becerisi kazanabilmesinin önündeki en büyük engeldir.



Sınır ve Kural Koymak

Çocuğunuza net ve anlaşılır kurallar koymanız gerekir. Kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde belirlenmelidir. Erken dönemden itibaren çocuğunuza sınır koymalısınız.



Nitelikli Zaman Geçirmek

Ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte nitelikli vakit geçirmek, kurallı, sıralı oyunlar oynamak onun sınırları kavraması, beklemeyi öğrenmesi ve öz denetimini geliştirmesi açısından faydalı olacaktır.

OTOKONTROL BECERİSİNİ KAZANMAYI ENGELLEYEN DURUMLAR NELERDİR?

Ailenin katı bir disiplin anlayışına sahip olması, ev içerisinde sınırların ve kuralların olmaması, ebeveynin çocuk adına karar alması ve bunu uygulaması, son olarak da ceza uygulamaları otokontrol becerilerinin kazanımını engellediği görülmektedir. Çocuklar ailelerinden aldıkları disiplin eğitimi ile aslında kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Ancak disiplin derken kesinlikle bir suç ve cezadan bahsedilmemektedir.