

2- Planlama Yapmak

Yaşantısını planlayarak devam ettirmeyi benimseyen bir çocuk erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisi kazanabilir. Planlama becerisi kazanabilmek otokontrolü sağlamada bireye yardımcı olacaktır.

3- Motivasyon

Her çocuğun motivasyon kaynağında farklılıklar olmakla birlikte, motivasyon kaynağını bulabilmesinde çocukların desteğe ihtiyacı olabilir.



4- Erteleme

Kendini kontrol ederek anlık hazzı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır. Okulöncesi ve ilkokul dönemindeki bazı çocuklar isteklerini elde edebilmek için oldukça sabırsız olabilir. Bu noktada çocuğun motivasyonu desteklenerek sabretmenin önemi anlatılmalıdır.

5- Duygu Kontrolü

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Bu noktada temel duygularımız ve duyguların davranışlara etkisi ile ilgili çocukların farkındalık düzeyinin artırılması otokontrol becerisinin gelişimi için önemlidir.



Erdemler konusunda zirve, irade gücüne aittir.
Özdenetim akademik başarıda zekadan; etkili liderlikte karizmadan daha güçlüdür...
(Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct*)



ISPARTA
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL

İLKOKUL VELİ BROŞÜRÜ



Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü



Otokontrol Nedir ?

Otokontrol kavramı ile aynı anlama gelen otokontrol ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalarda farklı tanımlar kullanılmıştır. Bu tanımlara göre özetlenir:

- Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, kendi kendini denetleme işi.
- Kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisi.
- Uzun erimli ödüller almak için, kısa erimli istekleri bir yana bırakabilme gibi anlamları içermektedir.

Otokontrol becerilerini sonradan kazandırmak ve geliştirmek mümkündür.



Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği önemli bir yere sahip olmakla birlikte otokontrol geliştirmede etkili olabilecek ortak faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz.

- Ebeveyn desteği
- (Anne-baba tutumları, yakın ve sıcak ilgi, aile ortamı vb.)
- Kişilik Özellikleri
- Dürtüsellüğün kontrol edilebilmesi
- Destekleyici Çevre

Erken yaşlarda otokontrol becerisi geliştirmek için öncelikle ebeveyn tutumlarını düzenlememiz gerektiğini söyleyebiliriz. Bunun dışında yapılabilecekler hem çocuklarda hem de yetişkinlerde kullanılacak yöntemlerdir. Bu yöntemler aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır.

- 1- Dikkat Kontrolü
- 2- Planlama Yapmak
- 3- Motivasyon
- 4- Erteleme
- 5- Duygu Kontrolü

1- Dikkat Kontrolü

Dikkat kontrolü otokontrolü geliştirmede önemli bir adımdır. Teknoloji kullanımına bağlı olarak son zamanlarda çocuklarda dikkat süresinin kısaldığı bilinen bir gerçektir. Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır. Çocuğu ev içi, ev dışı etkinliklere yönlendirmek, arkadaş ortamında daha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğretmek erken çocukluk dönemi ebeveynlerine tavsiye edilebilir. Dikkat geliştirici etkinlikler ve zeka oyunları da bu dönemdeki dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.