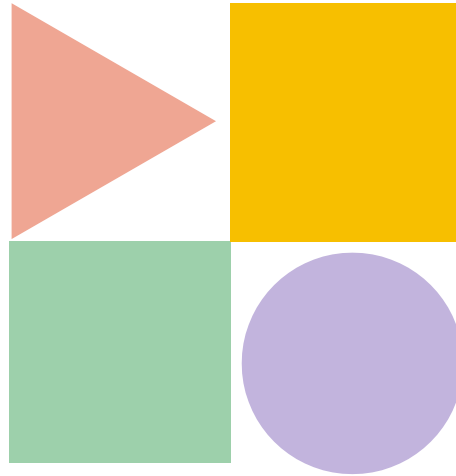




ÇOCUKLARDA OTOKONTROL BECERİSİ

OTOKONTROL

Otokontrol, kendimizi yönetebilme, düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı kontrol etme becerisi olarak tanımlanır. Bu beceri, kişinin isteklerini erteleyebilme, arzularını bastırabilme, duygusal tepkilerini yönlendirebilme ve davranışlarını kontrol edebilme yeteneğini içerir.



Sorumluluk bilinci, aşamalı olarak gelişen bir beceridir. Çocuklar sabah yataklarından kalktıklarında bir anda sorumluluk sahibi bireyler olmazlar. Kişisel özellikler belirleyici olsa da; sorumluluk duygusu genel olarak süreç içinde öğrenilen ve kazanılan bir beceridir. Hayat ile ilgili öğrenilen tüm diğer beceriler gibi, sorumluluk sahibi olmak için de pratik yapmak gerekir. Sorumluluk duygusunu geliştirmek için anne-babanın; yaşına, cinsiyetine ve kişisel özelliklerine uygun görevleri çocuğun yapmasına fırsat vermesi, istenilen davranışlar için model oluşturması ve çocuğun gösterdiği olumlu davranışları pekiştirmesi gerekir.

Çocuklarda Otokontrol Becerisini Geliştirmek İçin;

✓ Çocuklara seçim yapabilecekleri bir çok durum sunulmalıdır. Ebeveynler durumları seçmeli, durumlar arasından seçimleri ise çocuklar yapmalıdır. Çocuk sadece mesajların alıcısı değil hayatını şekillendiren kararlarda bir katılımcıdır. Seçim hakkı verilen çocukların, ebeveynleriyle işbirliği yapma olasılığı artarken gelecekteki hayatlarında da sorumluluk alarak seçim yapması kolaylaşacaktır.

✓ Ebeveynlerin davranışlar yönünden tutarlı olması çocuğun öz disiplin geliştirmesine yardımcı olacaktır. Ebeveynlerden birinin izin verdiği davranışa diğersinin izin vermemesi veya bir davranış kalıbına bazı zamanlar karşı çıkılırken bazı zamanlar göz yumulması çocuğun istendik davranışlar edinmesine engel teşkil edecektir.

✓ Çocuğunuza problem çözme becerisi kazanabileceği alan tanıyın. Deneyimlediği tüm zorlukları çocuğunuz adına çözmeye çalışmayın. Her ne kadar karşılaşılan tüm sorunları çocuğunuz adına çözmeyecek olsanız da zorlandığı durumlarda sizden yardım isteyebileceği hissettirin. Bir problemle karşılaştığında çözüm önerileri üretebileceğine dair inancınızı çocuğunuza hissettirecek biçimde cesaretlendirici biçimde konuşun.

✓ Karşılaştığı zorluğa dair ne gibi çözüm önerilerinde bulunacağını gözlemleyin Söz konusu çözüm önerilerinden birini diğerdan daha iyi ve daha kötü kılan özelliklerinin ne olduğunu anlamaya çalışın.

Olabildiğince tarafsız bir biçimde söz konusu çözüm önerilerinin iyi ve kötü yanları üzerinde çocuğunuzla birlikte düşünün.

✓ Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek (yapmak için çaba sarf ettin, işi tamamlamak için uğraştın,güzel oldu gibi) geri bildirimde bulunun.

✓ İletişim kurarken çocuğun birey olarak duygu ve düşüncelerine saygı duymak,istek ve ihtiyaçlarını fark edip kabul etmek gerekir.

Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve öz disiplin geliştirmede daha başarılı olacaktır.

