

OTOKONTROL BECERİSİ GELİŞTİRME



OKULÖNCESİ VELİ BÜLTENİ



Otokontrol, herhangi bir otorite olmaksızın bireyin davranışlarını kontrol edebilme ve davranışlarının sonuçlarını kabul edebilme becerisidir.

Kişinin dürtülerini, isteklerini bastırmasında veya istenmeyen davranışlar sergilemekten kaçınmasında otokontrol önemli bir faktördür. Otokontrol, kişilerin haz odaklı olmak yerine uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik motivasyonunu sağlayan bir beceridir.





ÇOCUĞUNUZUN OTOKONTROL BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.



ÇOCUĞUNUZUN OTOKONTROL BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



Sorumluluk Bilincinin Gelişmesini Destekleyin

Okul öncesi dönemde çocuğun otokontrol becerisinin gelişmesi için yemek yemesi, elbisesini ve ayakkabısını giymesi, odasını ve oyuncaklarını toplaması gibi günlük yaşam becerilerini kendisinin yerine getirmesi desteklenmelidir. Bu nedenle çocukların yapabileceği işleri onun yerine yapmamak, onu bu işleri yapması yönünde cesaretlendirmek çocuğun özsaygı, özgüven düzeylerinin artmasına ve bunlar da otokontrolün gelişmesine katkı sağlamaktadır.

Olumlu Davranışlarını Destekleyin

Ebeveynler genellikle çocuklarını iyi davranışlarından dolayı övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olur. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak, olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmezden gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.



Problem Çözme ve Karar Verme Becerilerini Destekleyin

Çocuğunuz bir sorun ile karşılaştığında onun adına çözmek ya da söylemek yerine, onu düşünmeye sevk ederek çözüm yolu bulması için teşvik edebilirsiniz. Bir problem durumunda sorunu tanımlayarak, alternatif çözüm yolları ve olası sonuçları hakkında konuşarak seçeceği yolu kendisinin belirlemesi yönünde onu teşvik edin. Unutulmamalıdır ki, çocuk her konuda olduğu gibi problem çözme becerisi konusunda da ailesini rol model alır. Bu nedenle, ebeveyn olarak kendi problem çözme becerilerimizi geliştirmeliyiz.

Fazla M¼dahale Etmeyin

Çocukların yanlış ve zarar verici davranışları gözleendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak ve ceza vermek yerine çocuğun olumsuz davranışından dolayı oluşabilecek sonuçları yaşamasına müsaade edilmelidir. Böylece çocuk yaptığı davranışların sorumluluğunu alabilir.



Kurallar Koyun

Kurallar sayı bakımından abartılı olmayıp; basit ve anlaşılır olmalıdır. Aile için geçerli olan kurallar bütün aile bireylerinin ortak kararı ile belirlenmelidir. Bu kurallara bütün aile bireyleri uymalıdır. Kurallar varsa kuralların nedenleri olmalıdır ve bu nedenleri bilmek çocuğun en doğal hakkıdır. Kurallara uyulmadığı takdirde nelerle karşılaşabileceği çocuğa anlatılmalıdır. Ekran kullanımı konusunda da mutlaka kurallar ve sınırlar olmalıdır. Ekran maruziyeti çocuğun otokontrol becerisinin gelişmesini olumsuz etkiler.



OTOKONTROL BECERİSİ YÜKSEK OLAN BİREYLERİN;

- Problem çözme becerileri
- Dürtüsel davranışları (madde kullanımı, aşırı yeme vb.)
- Çalışma disiplinleri
- Sınırlarını koruyabilme ve hayır diyebilme becerileri
- Zamanlarını etkin yönetebilme becerileri
- Sosyal uyum kabiliyetleri kontrol etme düzeyleri daha yüksektir.

BU NEDENLE ÇOCUKLARINIZIN OTOKONTROL BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN ONU DESTEKLEYİN.