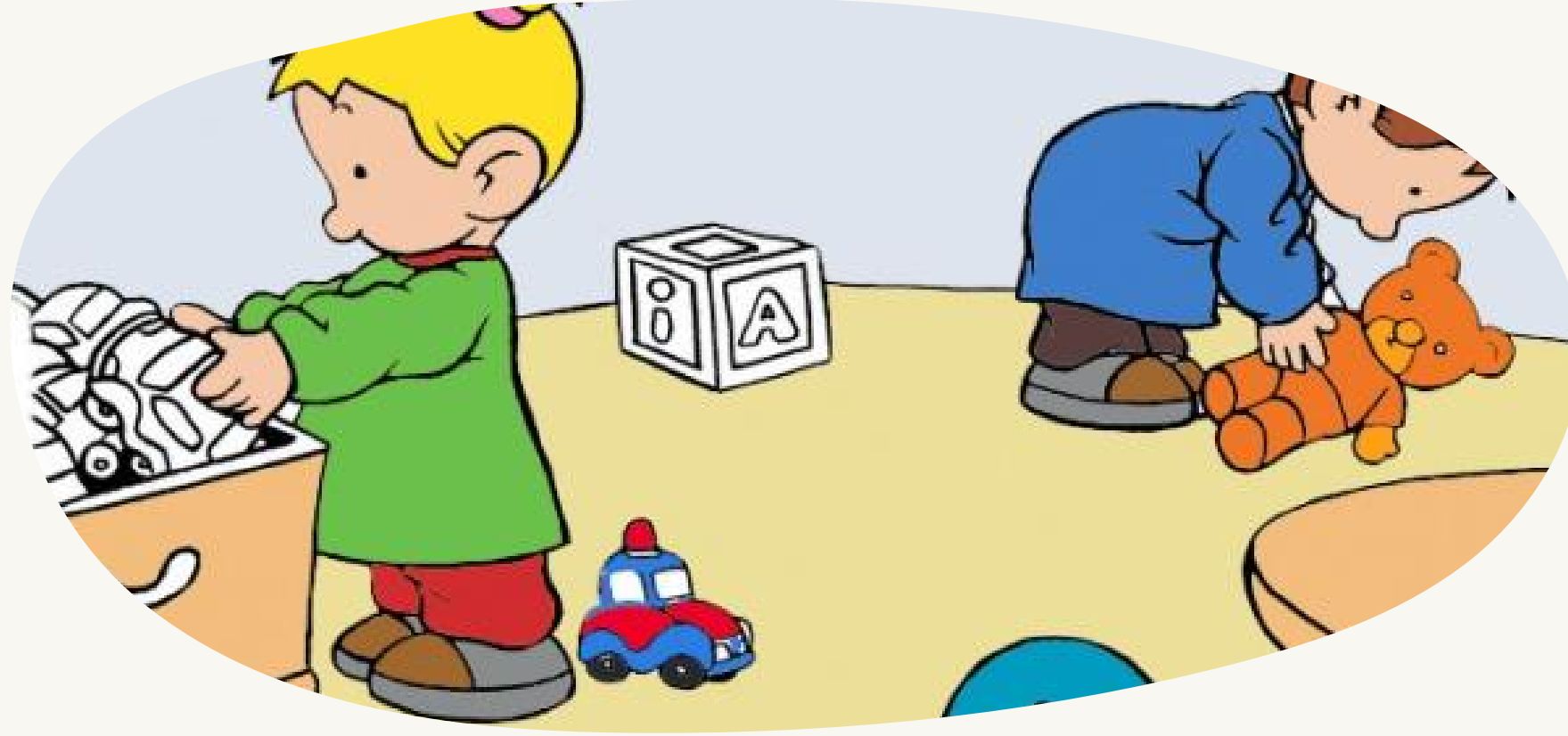




Çocuklarda Ötokontrol



Otokontrol- Öz Denetim Nedir?

Çocuğun kendine düşen sorumluluğu yerine getirmesidir.

Bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürmek için uygun olan yöntem ve tutumu geliştirmesi ve gerektiği zaman yardım alması yoluyla kendisini etkili bir şekilde yönetmesi öz denetim olarak olarak tanımlanmaktadır.



Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir.

Otokontrol neden gereklidir?

İyilik halini sürdürmek için,

Tatsız sonuçları önlemek için,

Daha az kaygılanmak ve daha rahat empati kurabilmek için..

Otokontrol Kişiyeye Neler Kazandırır?

- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

! Öz denetim, sadece bireyin kendisine değil, bireyin etrafında bulunan insanlara ve çevresine de yararlıdır. Toplumun en küçük birimi bireyin kendisidir. Bireydeki her gelişme toplumu da etkilemektedir.

Çocuklarda Öz Denetimin Gelişmesini Engelleyen Durumlar

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranması,
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması.
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. “Sen yapamazsın”, “Senin gücün yetmez”, “Hayatta başaramazsın” vs.



Çocuklara Otokontrol Becerisi Kazandırmanın Yolları

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme; sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.





Tutarlı olmak; çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.



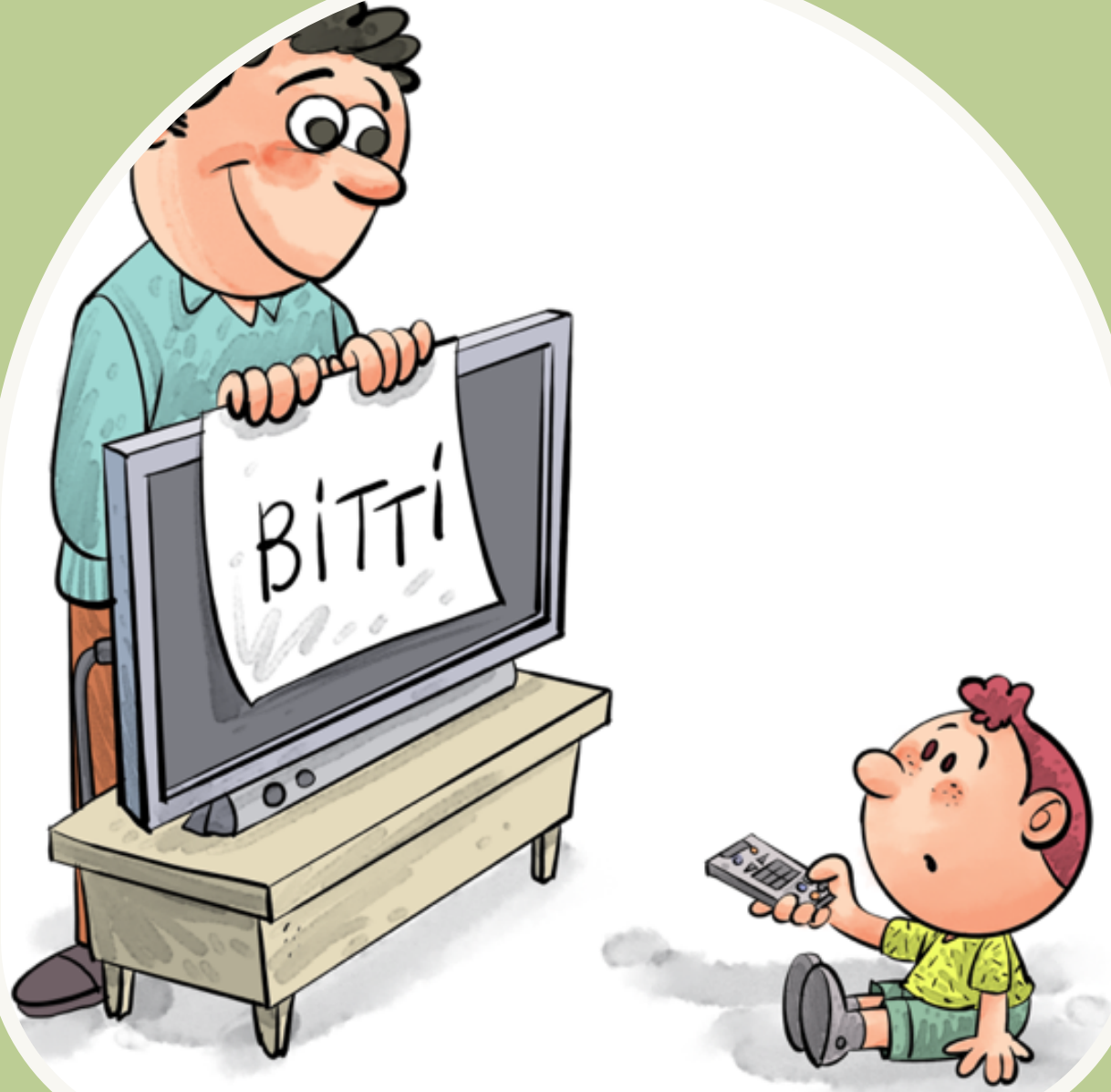
İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmanız ve göstermeniz gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sınırlı olmayan bir ses tonuyla “Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor” diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.



Problem davranışı anlamak; yapılan iyi bir gözlemle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.



Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır. Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. 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.



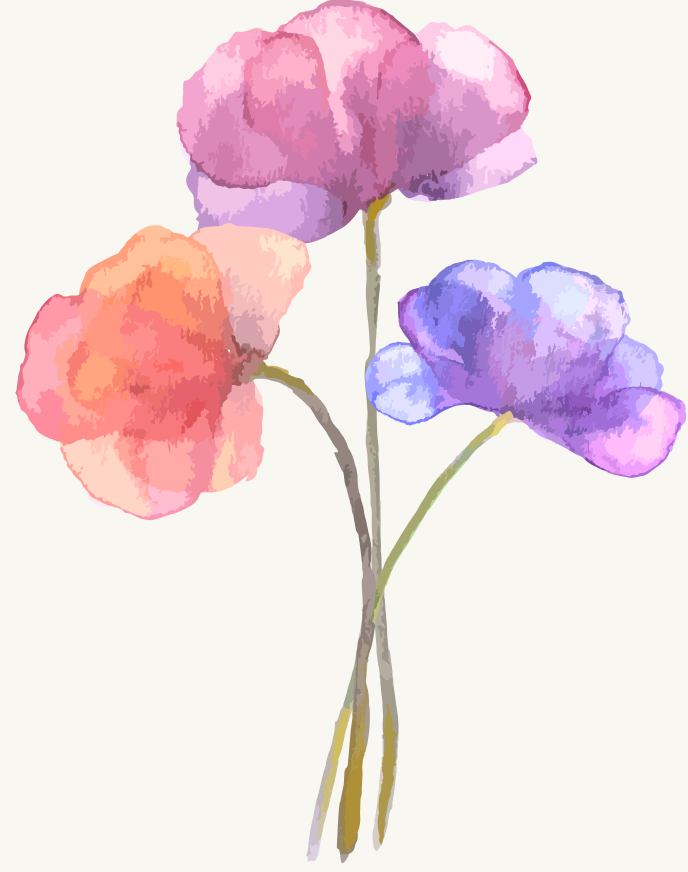
Sınırlar koymak; ne ebeveynler ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak istemezler. Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir . Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır.



Fazla müdahale etmemek; çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözleendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir. Eğitimciler ve ebeveynler tarafından sıklıkla kullanılan ve bazı otoriteler tarafından sık kullanımının az etkili olacağı düşünülen“istenilmeyen davranışa bir süre için ara verme” yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre daha davranışsal olmakla beraber çok basit olarak“senin davranışın kabul edilmeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek” mesajını vermektedir. Etkinliklerden uzakta bir yerde oturtmak, iki ve iki buçuk yaş grubu çocuklar için kavramları anlamakta zorlanacakları için uygun çözümler değildir.



Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir Őey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.



Dinlediğiniz İçin Teşekkürler...

e

