



GAZİANTEP İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL VELİ BROŞÜRÜ

OTOKONTROL NEDİR?

Özdenetim kavramı ile aynı anlama gelen otokontrol ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalara göre:

- Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, 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 anlamlarına gelmektedir.

Bilinçli olma durumu ile ilişkili olup sonradan geliştirilebilecek bir beceridir.

OTOKONTROL GELİŞTİRMEK

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği kritik bir rol oynasa da, otokontrolün gelişiminde etkili olabilecek ortak faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

- Ebeveyn desteği (anne-baba tutumları, sıcak ve yakın ilgi, aile ortamı vb.)
- Kişilik özellikleri
- Dürtüselliğin yönetilebilmesi
- Destekleyici bir çevre



Erken yaşlarda otokontrol becerilerinin gelişimi için öncelikli olarak ebeveynlerin bu süreci doğru yönetmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Bunun yanı sıra, hem çocuklar hem de yetişkinler için uygulanabilecek yöntemler de mevcuttur. Bu yöntemleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- **Dikkat kontrolü:** Otokontrol becerisini geliştirmede önemli bir basamaktır. Son yıllarda teknoloji kullanımının artmasıyla, çocuklarda dikkat süresinin kısaldığı bilinen bir gerçektir. Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az zaman geçirmelerini sağlamak, dikkat kontrolünü artırmada kritik bir adımdır. Çocukların ev içinde ve dışında çeşitli aktivitelere yönlendirilmesi, arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmeleri ve sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğrenmeleri, erken çocukluk dönemindeki ebeveynlere tavsiye edilebilecek yaklaşımlardır. Dikkat geliştirici aktiviteler ve zeka oyunları da bu dönemde dikkat gelişimi ve kontrolüne olumlu katkılar sunacaktır.

- **Planlama Yapmak:** Yaşamını planlayarak sürdüren bir çocuk, erken yaşlardan itibaren özellikle akademik başarı başta olmak üzere birçok alanda otokontrol becerisi kazanabilir. Planlama becerisi, bireyin otokontrolünü sağlamada ona büyük ölçüde yardımcı olacaktır.
- **Motivasyon:** Her çocuğun motivasyon kaynağı farklı olabilir, ancak çocukların bu kaynağı keşfetmelerinde desteğe ihtiyaç duydukları bir gerçektir. Çocuklara uygun motivasyon kaynaklarını bulmalarına yardımcı olmak, otokontrol geliştirmelerinde kritik rol oynar.
- **Erteleme:** Kişinin kendini kontrol ederek anlık hazlarını erteleyebilmesi, otokontrolü sağlamada önemli bir adımdır. Özellikle okul öncesi ve ilköğretim dönemindeki bazı çocuklar isteklerini hemen elde etmek konusunda sabırsız olabilirler. Bu aşamada, çocuklara sabrın ve ertelemenin önemi anlatılarak motivasyonları desteklenmelidir.



Duygu Kontrolü: Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygular, davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlar, üzgünken gösterdiklerimizden farklıdır. Bu nedenle, çocukların temel duyguları ve bu duyguların davranışlara olan etkileri konusunda farkındalık kazanmaları, otokontrol becerilerinin gelişiminde büyük önem taşır.

