

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği önemli bir yere sahiptir. Otokontrolü geliştirmede etkili olabilecek faktörleri şu şekilde özetleyebiliriz:

- Anne-baba tutumları
- Kişilik özellikleri
- Dürtüselliği kontrol edebilme
- Destekleyici çevre

Bu bağlamda otokontrol becerilerini geliştirmek için ebeveyn tutumları önem taşımaktadır.

Çocuğun 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.



Her çocuk için otokontrol becerisinin gelişim süresi, hızı ve etkililiği farklılık göstermektedir. Her çocuğun kendine özel ve biricik olduğunu hatırlayarak otokontrol becerisinde zorlanmasının altında yatan sebepleri araştırmak başlangıç noktamız olmalıdır.



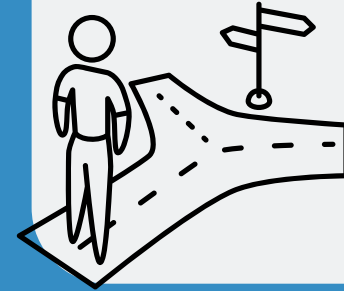
Başınıza gelenleri kontrol edemezsiniz, ancak başınıza gelenlere karşı tutumunuzu kontrol edebilirsiniz ve bu durumda, değişimin size hakim olmasına izin vermek yerine, değişime hakim olacaksınız."

Brian Tracy



OTOKONTROL

Okul Öncesi Veli Broşürü





Otokontrol Nedir?

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.



Çocuklarınız İçin Neler Yapabilirsiniz?

✓ Çocuklara seçim yapabilecekleri durumlar sunulmalıdır ve seçimleri çocuklar yapmalıdır. Çocuk sadece mesajların alıcısı değil hayatını şekillendiren kararlarda bir katılımcıdır. Seçim hakkı verilen çocukların, ebeveynleriyle işbirliği yapma olasılığı artarken ilerleyen yaşlarda sorumluluk olarak 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 istedik davranışlar edinmesine engel olacaktır.



✓ Çocuğunuza problem çözme becerisi kazanabileceği alan tanıyın. Zorlandığı durumlarda sizden yardım isteyebileceğini hissettirin. Bir problemle karşılaştığında çözüm önerileri üretebileceğine dair inancınızı çocuğunuza hissettirecek biçimde cesaretlendirici biçimde konuşun.

✓ Karşılaştığı zorluğa dair ne gibi çözüm önerilerinde bulunacağını gözlemleyin. Olabildiğince tarafsız bir biçimde söz konusu çözüm önerilerinin iyi ve kötü yanları üzerinde çocuğunuzla birlikte düşünün.

✓ Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyerek geri bildirimde bulunun.

✓ İletişim kurarken çocuğun duygu ve düşüncelerine saygı duyun, istek ve ihtiyaçlarını fark edip kabul edin.

