

Okul Öncesi Çocuklarda Otokontrol

Veli Bilgilendirme Sunumu



Sunu İçeriđi

Otokontrol nedir? Otokontrolle ilgili kavramlar nelerdir?

Otokontrolle sahip çocukların özellikleri

Otokontrolle engel durumlar

Otokontrolü geliştirmek



Otokontrol Nedir?

Otokontrol Nedir?

- Otokontrol en basit tanımıyla **kendini kontrol etmek** demektir. Odaklanma (bir işe yoğunlaşp, disiplinli bir şekilde çalışmak), Odak dışındakileri engelleme (engelleyici kontrol) Bilişsel esneklik (odak noktasını kontrollü olarak ve istendiği zaman değiştirebilmek) olarak da düşünülebilir.
- **Aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme**, ruh durumunu düzenleyebilmedir. Engelleri aşmak için moral bozukluğunun etkilerine kendini kapamadır.
- Kişinin bazı kuralları **benimsemesi** ve **dış uyarılara gerek kalmadan** bu kurallara kendi kendine uymasdır. Olumlu ve olumsuz duygularını yönlendirebilme iradesine sahip olmasıdır.
- Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, **dürtülerine karşı koyabilmesi** ve **isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi** otokontrolün temelini oluşturur. **Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur çünkü bu dönem çocukları benmerkezcidir.**

Otokontrol Nedir?

Otokontrolle İlişkili Kavramlar

- Öz denetim edinme sürecinde çocuklar için **dürtü kontrolünün** kazanılması oldukça önemli. Küçük çocuklar biyolojik kökenli istek ve yönelimlerini ertelemekte zorlanırlar ve hemen doyurulması için çok yoğun çaba içine girebilirler.

Bu durum onların ve ebeveynlerin birçok sorun yaşamasına da neden olabilir. Çünkü çocuklar o anda daha çok dürtüsünün doyumuna **haz alamaya odaklanır** ve sonuçlarını hesaplayamazlar. Bu nedenle de ertelemekte zorlanabilirler.

- Yaşın büyümesi ile beraber otokontrol becerisi artar.

Marshmallow Deneyi

- “Zevki Erteleme Becerisi Testi” olarak da anılan bu çalışma Walter Mischel tarafından 1970 yılında 4-6 yaş arasındaki çocukların kendilerini kontrol etme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmeyi hedeflemektedir.

Özdenetim becerisi yüksek olup deneyde istenileni yapabilen çocukların ileri yaşlarda daha yüksek akademik başarılarla ve daha sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

Otokontrol Nedir? Otokontrolle İlişkili Kavramlar

Bazı durumlarda dürtü bazen bir yiyeceği elde etmek veya bir oyuncuğa sahip olmak olabilir. Bazen de arkadaşına vurmak gibi öfke ve kızgınlığını zarar verici şekilde ortaya çıkarabilir. Sonuçları itibariyle de zor durumda kalabilirler.



Otokontrolle İlişkili Kavramlar

Öz disiplin

Öz güven

Odaklanma

Muhakeme

Sorumluluk
bilinci

Farkındalık

Sabır

Saygı

Tutarlılık

Problem
Çözme
Becerileri

Sınırlar

Otokontrole Sahip Çocukların Özellikleri

- Amaç oluşturma ve ulaşmada farklı seçenekleri kullanabilirler.
- Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendine daha fazla güvenirler.
- Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- Yeni çözüm yollarını denemeye daha açıktırlar.
- Kendilerini daha çok motive edebilirler
- Planlama becerileri daha iyidir.
- Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.
- Yeterliliklerinin farkındadırlar.



Otokontrole Engel Durumlar

Özdenetim becerisi her bireyde farklı zamanlarda ve farklı düzeylerde gelişir. Parmak izimiz kadar farklı olan kişilik özelliklerimiz, deneyimler, içinde bulunulan durumlar ve daha birçok faktörün de etkisiyle bazı çocuklar duygu ve davranışlarını kontrol etmekte yaşlarına göre biraz daha fazla zorlanabilirler.

Özdenetim becerisinin gelişmesini olumsuz etkileyen en yaygın sebeplerden bir tanesi **dikkat ve odaklanma** konularıdır. **Kaygı** seviyesinin yüksek olması ya da kaygı yaratan bir durumun içerisinde olmak çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştıran sebeplerden bir diğeridir.

Otokontrolü Geliştirmek

- Otokontrol becerisi çocukların **erken yaşlardan itibaren** sahip olmalarını beklediğimiz ve **zaman içerisinde gelişen** bir beceridir.

Çocuklar büyüdükçe duygu ve davranışlarını kontrol etme konusunda daha başarılı olabilirler. Çocuklar doğruyu yanlışı öğrense bile davranışlarını buna göre ayarlamaları zaman alır. Bu sebeple başlangıçta kontrole ihtiyaç duymaları doğaldır. Ancak ilerleyen zamanlarda çocuktan beklenen davranışlar ve kontrolün düzeyi çocuğun olgunluğuna göre ayarlanmalıdır.

Otokontrolü Geliştirmek

- Her çocuk için otokontrol becerisinin gelişim süresi, hızı ve etkililiği **farklılık** göstermektedir. Her çocuğun kendine özel ve biricik olduğunu hatırlayarak **otokontrol becerisinde zorlanmasının kaynaklarının** neler olabileceğini düşünmek her zaman başlangıç noktamız olmaktadır.



Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

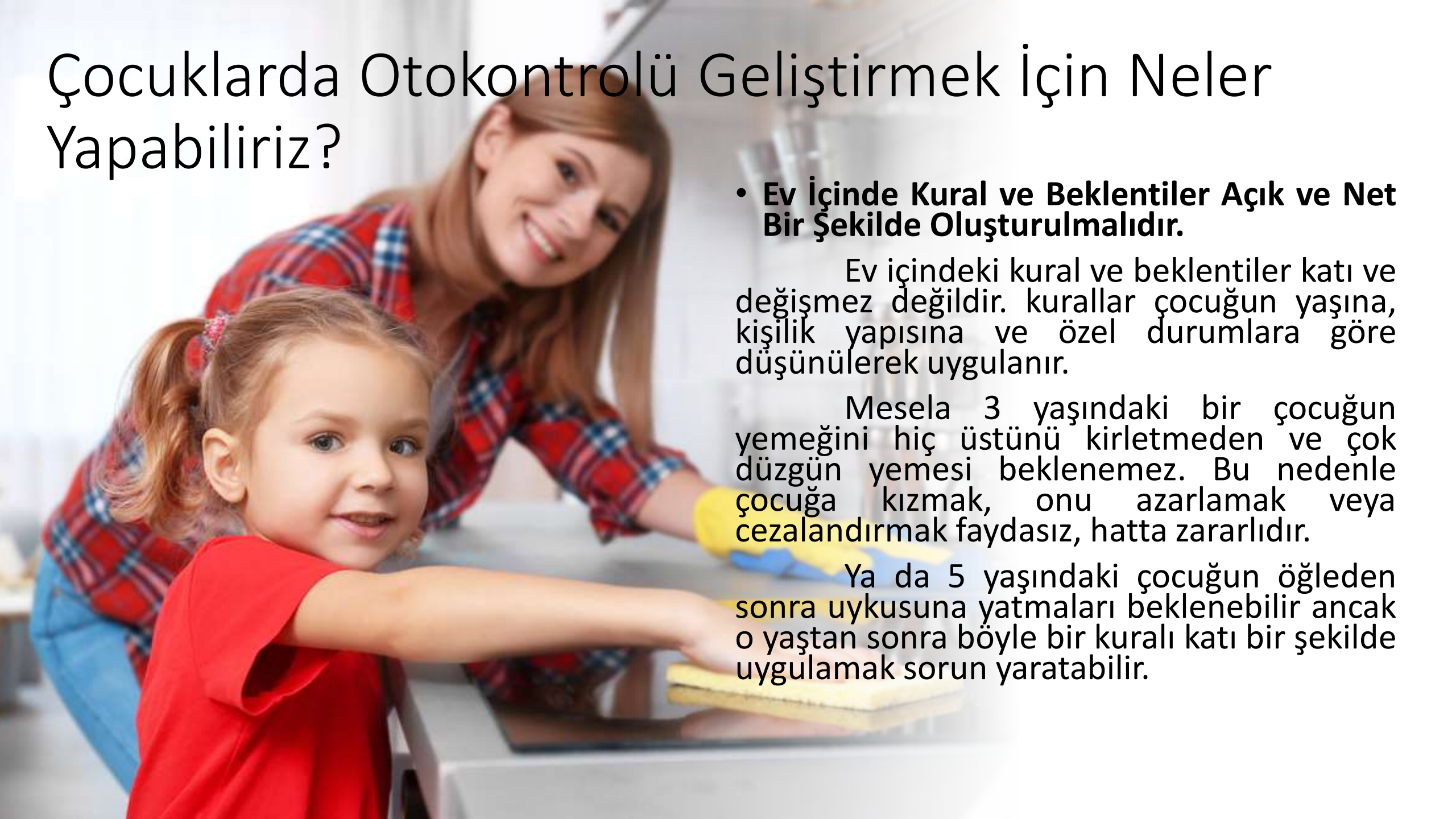
Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Ev İçinde Kural ve Beklentiler Açık ve Net Bir Şekilde Oluşturulmalıdır.**

Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. kurallar çocuğun yaşına, kişilik yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır.

Mesela 3 yaşındaki bir çocuğun yemeğini hiç üstünü kirletmeden ve çok düzgün yemesi beklenemez. Bu nedenle çocuğa kızmak, onu azarlamak veya cezalandırmak faydasız, hatta zararlıdır.

Ya da 5 yaşındaki çocuğun öğleden sonra uykusuna yatmaları beklenebilir ancak o yaştan sonra böyle bir kuralı katı bir şekilde uygulamak sorun yaratabilir.



Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Beklenen Davranışlar Açıklanır.**

“Şöyle yap”, “Böyle yapma” yerine hangi davranışın ne zaman beklendiği çocuğa açık bir dille anlatılır, öğretilir. Öğretilmeden uygulanan disiplin, yaptırımdır.

Hadi yatağa” yerine, “Televizyonda izlediğin şey biter bitmez yatma vakti oluyor, tamam mı?” demek çocuğun ne zaman yatması gerektiğini açık anlatır.

Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Çocuğa Kuralların Nedeni İzah Edilir.**

Küçük çocuklar kurallara uymayı çok sever ve isterler. 3yaşına kadar olan çocuklara, 'bu böyle yapılır' veya 'bu yapılmaz' demek yeterlidir. Ancak daha büyük çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek ister.

Otokontrol sağlamak için de çocuklara kuralların nedenini anlatmak çok yararlıdır. Böylece çocuk kural uygulayıcının karşısında olmayıp, safına geçerek kuralı daha kolay benimseyebilir.



Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- “Yatarken önce pijamanı giyip dişlerini fırçalarsın. Ben de sana iyi geceler demeye geleceğim” demek çocuktan yatma zamanı ne gibi davranışlar beklediğimizi anlatır.
- Açıklama alan çocuk değer gördüğünü hisseder ve aile büyüğü ile daha kolay işbirliğine girer.

Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Çocuğa Kuralların Uygulanmasında Aktif Rol Ve Sorumluluk Verilir.**

Diyelim ki çocuğunuz sabah yataktan kalkamıyor. “Hadi kalk” demekten yoruldunuz. Birlikte bu soruna bir çare bulmalısınız. Bir çalar saati olması belki çocuğun daha kolay yataktan kalkmasını sağlayabilir. Hem siz uyarıcı olmaktan kurtulursunuz, hem de çocuğunuz çalar saatini kapatması sorumluluğunu üstlendiği için daha rahat uyanır.



Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Sosyal Öğrenme Kuramından Yola Çıkılarak Çocuklara Örnek Olunmalıdır.**
Erken çocukluk dönemlerinde rol model olmak çocukların tutum ve davranış geliştirmesinde oldukça önemlidir.

Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

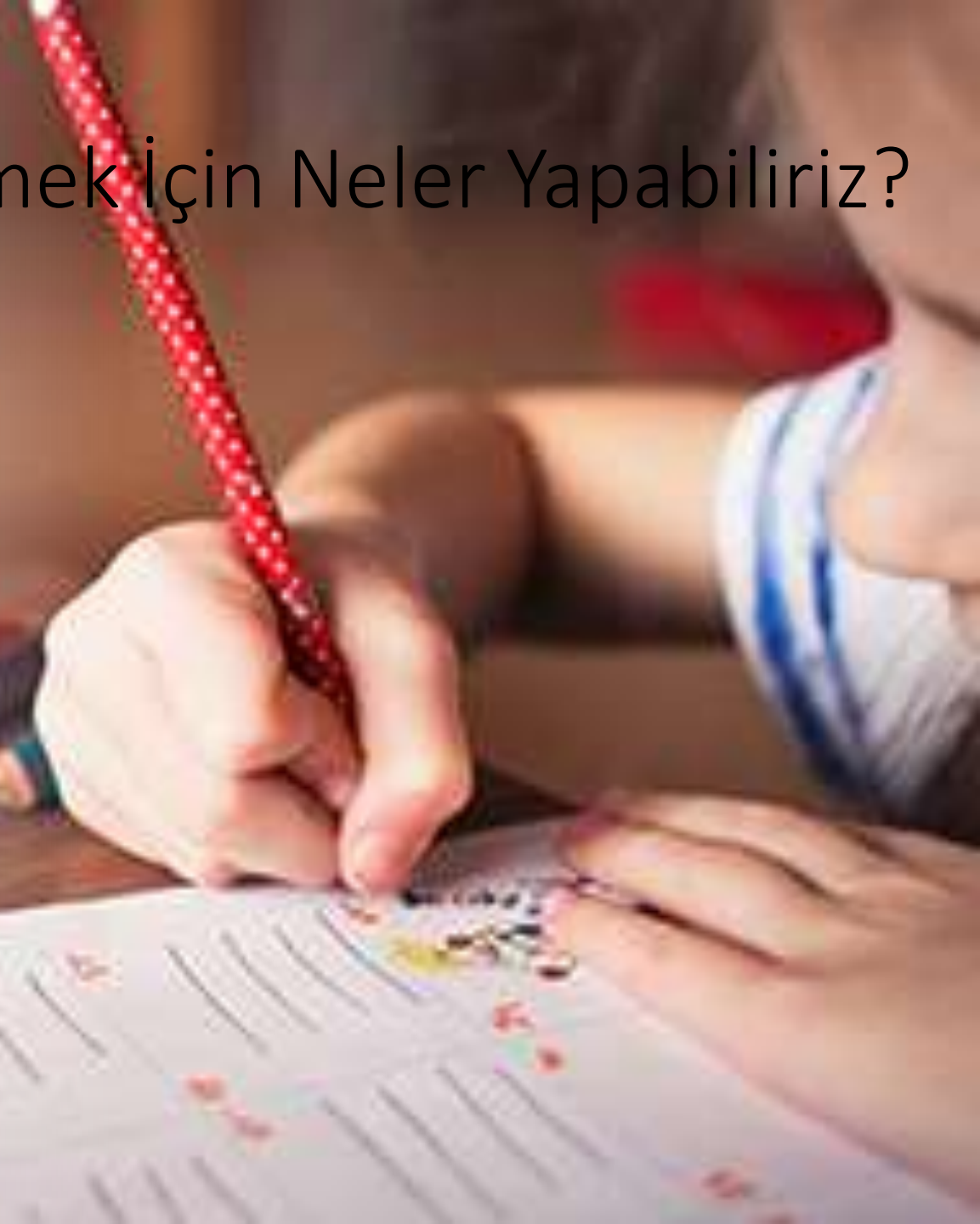
• “Bir İyi, Bir Kötü” Sohbeti

Ailece bir arada bulunduğunuz zamanları değerlendirebilirsiniz. Herkesin o gün içerisinde neler yaptığını düşünmesini, doğru ve yanlış davranışlarına birer örnek vermesi istenebilir. İlk önce siz başlayarak, çocuğunuza örnek olabilirsiniz. Yaptığınız doğru bir davranışı ve yaptığınız yanlış bir davranışı söyleyebilir; yanlış olduğunu düşündüğünüz davranışla ilgili duygularınızı paylaşabilirsiniz. Bir daha benzer bir durumla karşılaştığınızda nasıl davranmanın daha doğru olacağını ve yanlış davranışı yapmamak için kendinizi nasıl kontrol edebileceğinizi örneklerle aktarmak faydalı olacaktır.

Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek için Neler Yapabiliriz?

• Ev İçi Düzenlemeler

Çocuğunuzla birlikte bir hafta içerisinde neler yapılacağı ile ilgili bir **planlama** yapabilir, onlardan prensip kararları almalarını isteyebilirsiniz. Yemeğe birlikte oturulacak, herkes bir hafta içinde okunmak üzere bir kitap seçecek, bilgisayar oyunları için günde 2 saat vakit geçirilecek gibi kararlar olabilir. Prensip kararlarını bir liste haline getirerek herkesin görebileceği bir yere asabilirsiniz. Bir haftanın sonunda hep birlikte bir değerlendirme yaparak aksaklıklar ve mazeretler üzerine konuşmak işe yarar. Sonrasında gerekli değişikliklerin neler olabileceğini tartışmak ve kendi kararlarını alarak uygulamanın en büyük başarılarından birisi olduğunun altını çizmeniz etkili olacaktır.



Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Çocuğun Beklenir Davranışları (veya ona yakın olanlar) ve Çabası Takdir Edilerek Pekiştirilir.**

Mesela...

“Bu gece hatırlatmadan yatağa gittiğine çok sevindim. Artık yatma zamanını kendin ayarlayabiliyorsun.”

“Aferin, odanı çok güzel toplamışsın. Doğrusu çok memnunum.”

“Bugün sokakta benden hiçbir şey istemediğine çok sevindim. Böylece boş yere üzülmemiş ve kavga etmemiş olduk. Tartışmadan sokağa çıkmak çok keyifli oluyor.”

Benzeri cümleler söylemeniz çocuk üzerinde olumlu etki yaratır





Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Her İsteklerinin Her Zaman Olamayacağını Öğrenmeleri Sağlanmalıdır.**

Kendisini içinde bulunduğu koşullara göre ayarlamayı, beklemeyi, ertelemeyi, bazen reddedilmeyi öğrenmesi ve bununla başa çıkabilmesi çok önemli. Böyle durumlarda nasıl başa çıkabileceğini öğrenmelidirler.

Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- **Kendi Çözümünü Bulması İçin Fırsat Verilmelidir.**

Çocuğa sık sık müdahale etmek, davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermemek öz denetim kazanmasını engeller. Öncelikle sorunlarıyla başa çıkmayı öğrenmeli. Çözüm önerileri konusunda onunla tartışılabilir ancak kendi çıkış yolunu bulması için fırsat verilmeli.



ÖZETLE

Otokontrol çabuk kazanılan bir özellik değildir.

Çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen bir süreçte yaşanan tecrübelerle birlikte kazanılır. Her çocuk farklı koşullarda farklı öğrenme süreçleri geçirir.

Otokontrol becerisinin erken yaşlarda geliştirilmeye başlanması yaşam süreçleri içerisinde avantaj sağlar.

Çocuğa karşı açık, net, ve anlaşılır ve açıklayıcı olunmalıdır.

Çocuklar kural ve sorumluluklara dahil edilmelidir.

Çocuklara örnek davranışlar sergilenmeli ve hangi davranışların beklendiği belirtilmelidir.

İyi – Kötü davranışlar belirlenmeli, sınırlar çizilebilmelidir.

Çocuğun planlama becerisini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalı, planlamanın önemi vurgulanmalıdır.

Yapılan her uygulamada olduğu gibi tutarlılık çocuğun otokontrol geliştirmesinde çok önemlidir.

Çocuğa her istediğinin her zaman her yerde olamayacağı anlayacağı bir şekilde izah edilmelidir.

Çocukla sağlıklı iletişim kurmak, çocuğun problem çözme becerilerine katkı sağlayıcı çalışmalar yapmak otokontrol için temel oluşturur.



teşekkürler