



ÇOCUKLARDA OTOKONTROL VELİ BÜLTENİ

Otokontrol nedir?

Otokontrol kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Öz denetim ve irade gücü olarak da bilinmektedir.

Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Yürümek, koşmak, konuşmak gibi. Bazı durumlarda ise davranışlarımızı kontrol etmemiz gerekir. Örneğin; trafikte yolu kontrol ettikten sonra karşıya geçmek, sınıfta söz olarak konuşmak gibi. Bu nedenle davranışlarımızı kontrol edebilmek için, yönergeleri dikkatle dinlemeli ve doğru anladıktan sonra harekete geçmeliyiz.

Çocuklarda küçük yaşlarda ebeveyn kontrolü (dış kontrol) varken sosyal, duygusal, zihinsel becerileri geliştikçe kendini kontrol etme becerileri (iç kontrol) gelişecektir. Aile sorun çözmede çocukla ne kadar işbirliği içinde olursa otokontrol sağlama düzeyi gelişir. Çocukta beyin gelişimi arttıkça otokontrol düzeyi de artar. Bu sebeple ailenin çocuğa karşı yaklaşımı demokratik aile tutumu olmalıdır. Otoriter aile tutumu, tavizkar aile tutumu çocuklarda otokontrolün sağlanmasını engeller.



Çocuklarda Otokontrolü Geliştirmek İçin Aileler Neler Yapmalı?

- ✿ Aileler demokratik aile tutumu sergileyin.
- ✿ Deneyimleme için ortam oluşturun.
- ✿ Sağlıklı sınırlar belirleyin.,
- ✿ Eylemlerinin sonrasını düşündürün, “Bu davranışı yaptığımızda sonuç ne olur?” şeklinde çocuğunuza soru yöneltip, beyninin aktif çalışmasını sağlayın.
- ✿ Model olun. Çocuklardan beklediklerinizi kendilerinizde uygulayın.
- ✿ Aile içinde davranışlarınızın ve söylediklerinizin tutarlı olmasına dikkat edin.
- ✿ Çocuğunuza yaptığı davranışlar karşısında sorumluluk almayı öğretin. Etrafı suçladığı sürece kendinde davranış değişikliği yaratmaz.
- ✿ Hayatın içinde problemler olabileceğinin normal olduğunu, bu problemlerle yüzleşip çözüm araması gerektiği öğreterek problem çözme becerisi arttırın.
- ✿ Duygularını tanımasını sağlayın, mutluluk gibi öfke, üzüntü, korku duygularının da normal olduğunu bilmesini sağlayın, duygularını kontrol etme becerisini kazandırın. Bütün duygularımız kıymetlidir, önemli olan duygulara nasıl tepki verdiğimizdir.
- ✿ Ebeveynler olarak eşinizle çocuklarınıza karşı ortak ve tutarlı tutum belirleyin.

Otokontrol becerisini sonradan
da kazanmak mümkündür.
Ailede temeli atılsa da çocuk
kendini geliştirebilir.
Fakat çocuklarımıza bu konuda
yol gösterici olmalıyız.

Duygu Yönetimini Sağlamak İçin Yapılabilecekler

1) Nefes Egzersizi

Örnek nefes egzersizi: “Oyuncağım Yükseliyor” adlı etkinlik. Şimdi bir egzersiz yapacağız. Egzersizde sevdiğiniz bir oyuncağınızı kullanabilirsiniz, oyuncak bebek peluş oyuncak gibi. Şimdi düz bir yere uzanın, karnınızın üstüne oyuncağınızı yerleştirin, burnunuzdan nefes alın ve oyuncağınızın karnınızın üstünde nasıl yükseldiğini izleyin. Sonra nefesinizi verebilirsiniz. Sonra tekrar derin bir nefes alın ve nefesinizi verin. 5 dakika boyunca bu egzersizi devam ettirin.



2) Uygun Çizgi Filmler

-Kaplan Daniel’ın Dünyası,

-Bluey

-Ters Yüz

3) Uygun Etkinlik Kitapları

-Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli

-Çocuklar İçin Otokontrol

-Çocuklar İçin Duygularla İletişim Becerileri

4) Uygun Hikaye Kitapları

-Duyguları ile Arkadaş Olan Çocuk
-Ağlamak Yağmur Gibidir
-Boşluk
-Noa, Kirpi ve Sarı
-Aklımdaki ve Kalbimdeki Duygular
-Mutsuz Olmak istemeyen Çocuk
-Duygular ve Davranışlar Serisi
(niçin kırgınım, niçin üzgünüm,
niçin kışkıncım, niçin korkuyorum,
niçin pişmanım, niçin kızgınım.)