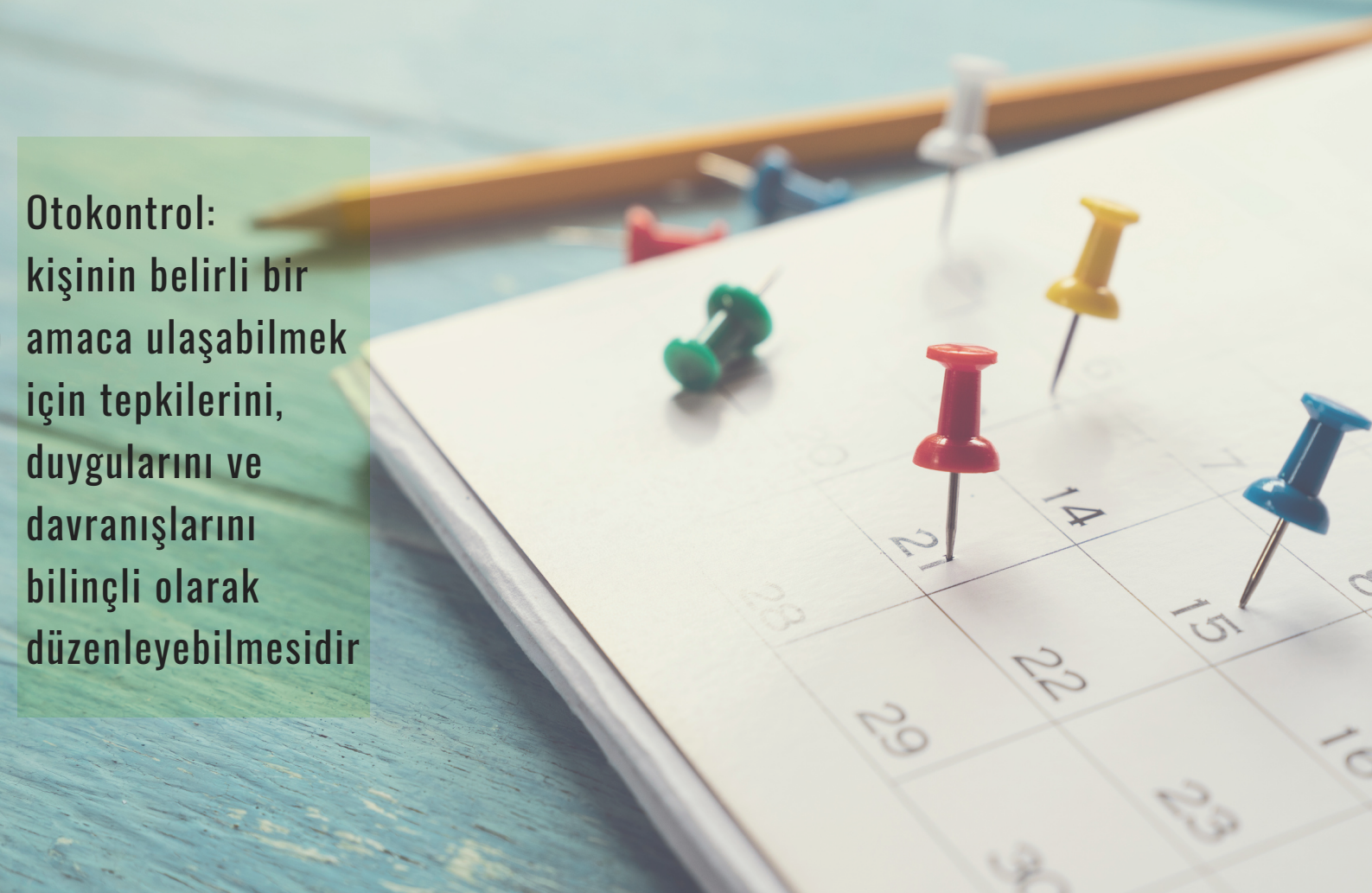




OTOKONTROL



Ergenlik dönemi, bedensel, zihinsel ve duygusal değişimlerin yoğun yaşandığı dönemdir. Kimlik arayışının hızlanıp bağımsızlaşma ihtiyacının ön plana çıktığı bu dönemde; gençlerin duygusal iniş çıkışları sık yaşanmakta, kendi bedenleri hakkındaki algıları değişiklik göstermekte, değişen bedenine uyum sağlarken sakarlıklar yaşayabilmektedir. Yaşanan tüm bu değişimler çocuklarımızda zorlantılara ve kendi hayatlarıyla ilgili sağlıksız karar alıp eylemlerde bulunmasına yol açabilmektedir. Otokontrol ise, bu noktada çocuklarımızın kendi karar ve eylemlerini olumlu destekleyen bir beceridir.



Otokontrol:
kişinin belirli bir
amaca ulaşabilmek
için tepkilerini,
duygularını ve
davranışlarını
bilinçli olarak
düzenleyebilmesidir

Öncelikle otokontrol(özdenetim) kişinin(sizin ve çocuğunuzun) daha sağlıklı, mutlu, iyi ilişkiler kurmasını ve başarılı olmasını olanaklı kılar. Özdenetim süreç içinde kazanılan bir beceridir. Çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen süreçte yaşanan tecrübe ve uygun çevre(aile gibi) desteğiyle birlikte kazanılır.

Otokontrol: kişinin belirli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Onarıcı, yenileyici ve yaşantısal nitelikleri olan özdenetim becerisi kişinin isteklerini, arzularını erteleyebilmesi ya da değiştirebilmesinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimleri de kontrol ederek onları yapmaktan kaçınmasına yardımcı olur. Yapılan çalışmalar özdenetim becerisinin, fiziksel ve zihinsel sağlık, akademik başarı ve mutluluk da dahil olmak üzere çocukların sahip olmalarını isteyeceğimiz birçok özellik ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Otokontrol kendi içinde iki önemli alt boyut içermektedir:

→ Hazzın ertelenmesi, olduğunda uzun vadede elde edileceklerin bilinmesi.

Örneğin: YKS'ye hazırlanan öğrencinin bilgisayar oyunlarından çok keyif almasına rağmen çalışma planına bağlı kalarak ders çalışmaya devam etmesi

→ Kontrolün kendi kendine başlatılması, yani özdenetim becerisi geliştikçe dışarıdan hatırlatmaların azalmasıdır.

Örneğin: YKS'ye hazırlanan öğrencinin dışsal uyarıcıyla ders çalışırken zamanla bu davranışı kendi kendine yapabilmesi



Çocuklarımızın Otokontrol Becerisinin Gelişmesine Nasıl Destek Olabiliriz?



-Otokontrol becerisinin kazanılması süreç gerektirdiği için çocuğunuza karışı sabırlı, destekleyici, tutarlı ve kararlı olun.

-Çocuklar söylemlerden çok davranışları dikkate alır. Bu nedenle siz de uygun rol model davranışlar sergileyin.

-Çocuklarınızın bir birey olarak size ihtiyacı olduğu kadar bireyselleşmeye de ihtiyacı olduğunu bilerek onlara kendi karar ve sorumluluk almalarına olanak sağlayın.

-Dönemsel özelliklerin farkında olarak çocuklarınızın mizacı ve kişilik özelliklerini tanımaya çalışın.



Çocuklarımızın Otokontrol Becerisinin Gelişmesine Nasıl Destek Olabiliriz?

-Aile içindeki sınır ve kuralları, tüm aile bireylerinin katılımıyla, çocukların yaşlarına, kişilik özellik ve özel durumlarına göre belirleyin.

-Çocuklarınızın hata yapmalarına fırsat verin ve süreçte onların sergilediği çabayı takdir edin. Sonuçlara ilişkin yapıcı değerlendirmelerde bulunun.

Herkes hata yapabilir. Sence tekrar aynı hatayı yapmamak için neleri farklı yapabilirsin.

Eve geç gelme demek yerine akşam yemeklerini seninle birlikte yemek istiyoruz denilebilir.

-Çocuklarınızla konuşurken istenmeyen davranışlar yerine istenen/beklenen davranışları ifade edin.
-Zamanı planlama ve verimli kullanma konusunda çocuğunuzu destekleyin.
-İhtiyaç duyulması halinde uzman desteği alın(Okul PDR Servisi veya İlimizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri).

Hazırlayan:

Abidin YILDIRIM

Adem Alptekin ALTUNBAŞ

Mustafa BEKİL

Sefa KISACIKOĐLU

Kaynakça:

1-Duyan, V. , Glden, . & Gelbal, S. (2012). Z-DENETİM ÖLÇEĞİ - D: GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK ÇALIŐMASI .

Toplum ve Sosyal Hizmet , 23 (1) , 19-30 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/48532/615966>

2-Gökalp, A. , Uluçınar, U. , DeĐirmenci, N. & Yüksel, K. (2021). z Denetim İle Sorumluluk Arasındaki İliŐki zerine Bir Araştırma . EskiŐehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 22 (2) , 715-726 . DOI:

10.17494/ogusbd.1042293

3-<https://www.hisarschool.k12.tr/wp-content/uploads/images/HisarRehberlikBulten2TR.pdf>