



# ÇOCUKLARDA OTOKONTROL

## ORTAOKUL KADEMESİ VELİ BÜLTENİ



**Otokontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir. Kendini kontrol demekse hem kendi duygularının ve davranışlarının hem de başkalarının duygularının ve davranışlarının farkında olmak ve anlamak anlamına gelir.**

### Otokontrolün Çocuğa Yararları Nelerdir?

Her ne kadar, çocuğun, erken dönemde otokontrol becerisini kazanmasını beklesek de bu beceri, zamanla birlikte daha başarılı bir hal alır. Çocuklar, ilerleyen yaşlarda dürtü ve davranışlarını kontrol etmede daha başarılı olurlar. Bunun kontrolünü sağlayabilen çocuklar, akademik anlamda, iş hayatında daha başarılı olup, stresle baş edebilme, etkili iletişim kurabilme ve fiziksel ve ruhsal olarak daha sağlıklı hayat sürdürebilme noktalarında ise daha iyi ilerleyebilmektedir. Ayrıca otokontrol; bireyin kendisine odaklanmasını, olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasını sağlar.

# OTOKONTROL ÇOCUĞA NASIL KAZANDIRILIR?



“Önemli olan sözler  
değil, davranışlardır.  
Sevdiğini söyleyen  
biri yerine,  
Sevgisini gösteren  
birine inanın.”

*Erich FROMM*

Veliler olarak çocuğunuza ihtiyaç duyduğunuz anda destek olabilirsiniz.

Yaptığınız yardımlar, çocuğunuzun kontrol edebildiği düzeyi aşmayacak şekilde olmalıdır.

Çocuğunuza cevaben, net zaman dilimi sunarak ya da anlaşılır bir açıklama yaparak sunduğunuz yaklaşımlar, çocuğun kendini denetlemesine destek olacaktır.

Çocuğunuza sınırlar koyma ve bu sınırları uygulamada tutarlı olmak dikkat edilmesi gereken bir noktadır.

Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun şekilde oynayacağınız oyunlar, iletişime açık bir şekilde oyuna dahil etme ve oyun içerisinde planlama yapma, çözüm üretme becerileri desteklenerek ilerlenmelidir.

Çocuğa rol model olmak, çabasını takdir etmek ve hata yapmasına fırsat sunmak ve kuralların nedenini açıklamak, çözüm arayışına birlikte dâhil olmak dikkat edilmesi gereken noktalardır.

Koşulsuz sevgi sunmak ve bunu belli etmek en önemli husustur.

# Otokontrol Becerisini Kazanmayı Engelleyen Durumlar Nelerdir?

Ailenin katı bir disiplin anlayışına sahip olması, ev içerisinde sınırların ve kuralların olmaması, ebeveynin çocuk adına karar alması ve bunu uygulaması, son olarak da ceza uygulamaları otokontrol becerilerinin kazanımını engellediği görülmektedir. Çocuklar ailelerinden aldıkları disiplin eğitimi ile aslında kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Ancak disiplin derken kesinlikle bir suç ve cezadan bahsedilmemektedir.

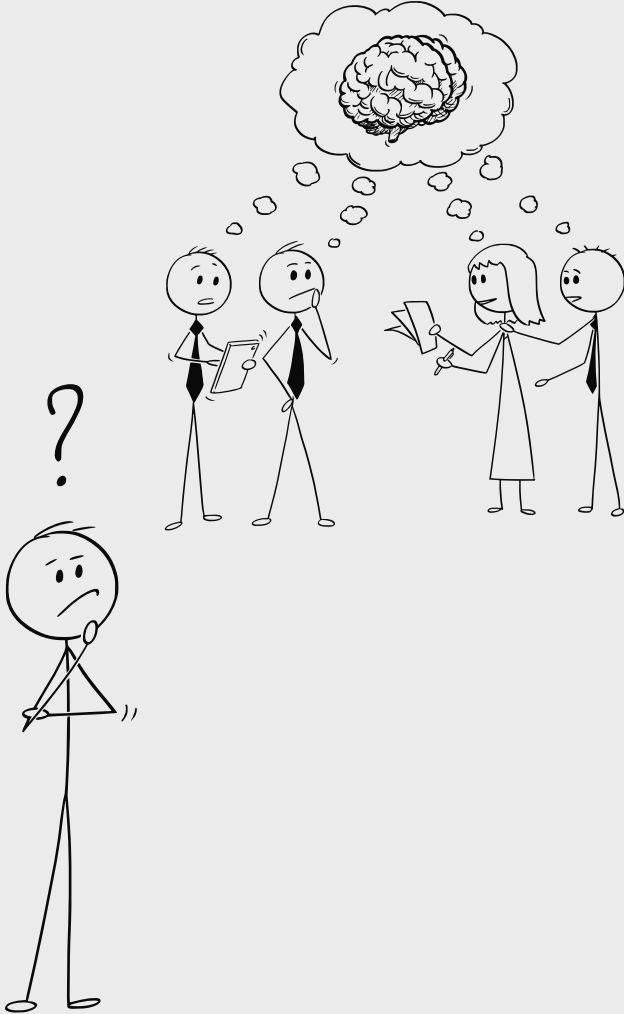


“ Disiplin, yapıcı bir tutumla olumlu davranış biçimleri kazandırmaktır. Disiplin, doğru sınırlar koyarak çocukları eğitebilmektir. Disiplin, toplumsal kuralların neden var olduklarını ve bizim de neden bu kurallara uymamız gerektiğini öğretmek amacını taşır. ”

## Çocuklarda Neden Sınıra İhtiyaç Vardır?

Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar ve dünyayı tanıyıp, kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşırlar. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net işaretlerdir. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, sınırlar her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.

Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması, sınır olmaması demektir. Bu koşullarda çocuk, neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yapması veya yapmaması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir.



Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez çocuğa seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olabilmektedir. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.

## Sınırları Olmayan Çocuklar Nasıl Olur?

Kuralların doğru olmadığını düşünür.  
Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşar.  
Kendini yalnız hisseder.  
Arkadaşları tarafından onaylanmaz.  
Okulda ciddi sorunlar yaşar.  
Sık sık öfke nöbetleri geçirebilir.  
Aileye ve otoriteye karşı gelir.

# Sınır Nasıl Konmalıdır?

· Çocukların, kabul gördükleri ve sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır. Çocuklara sınır koyarken ;

Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye "hayır" dememek gerekir.

· Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır. Günü kurtarmak adına gerçekçilikten uzak geçici çözümler üretilmemelidir.

· Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır. Çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar.

· Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği belirtilmelidir.



Sınırları belirlerken çocukları da işine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar.

· Sınırı/kuralı koyanın sadece "tek bir ebeveyn" olduğu mesajı verilmemelidir.

· Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

· Örneğin; sürekli telefonda oyun oynamak isteyen çocuğunuzu telefonu eline aldığı anda uyarmak yerine, başka bir zamanda telefon kullanma sınırını net ve kararlı şekilde anlatın. Böylece telefonu aldığı anda "Bu konuyu daha önce konuşmuştuk, şimdi telefonu kullanamazsın/süren doldu." gibi uyarıları kısaca yapmanız yeterli olacaktır.

· Örneğin; çocuk çok gürültü çıkardığında "Kafamı şişirdin, yeter." demek yerine "Yüksek ses beni rahatsız ediyor." gibi kendi duygunuzu dile getirebilirsiniz.



· Çocukla kurulan iletişimde uzun cümleler yerine kısa ve öz anlatımları tercih etmelisiniz. “Bunu yapmanı istemiyorum; çünkü...” gibi.

· Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız.

· Olumsuz davranışı görmezden gelmek ve tepkisiz kalmak ya da davranış ortaya çıktığında farklı bir konu açmak, dikkati farklı yöne çekmek genellikle davranışı durdurmada etkili bir yoldur.

· Talimatlarınızı giderek yükselen ses tonu ile defalarca tekrarlamayın. Çocuğunuzun yanına gidin, göz teması kurun, uygun ses tonunuz ile kendisinden ne istediğinizi söyleyin.

· Çocuk olumsuz davranışı devam ettiğinde başına ne geleceğini söyleyin. Örneğin; “Oyuncaklarını yere atmaya devam edersen oyuncaklarıyla oynayamayacaksın.” gibi.

Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermek anlamına gelir. Nasıl ki, yetişkinler bile yetişkin olmalarına rağmen, hayatlarının birçok alanında kural ve sınırlara ihtiyaç duyuyorsa; çocukların da ihtiyaç duydukları kural ve sınırları koymak gerekir.

Hazırlayanlar;  
Aslı Çelik  
Ceren Ceylan Başbuğ  
Gizem Çelikel  
Ülkü Çavuş