

OTOKONTROL

Lise Veli Sunumu



Çocuđunuz

Karar almakta zorlanır mı?

Aldığı kararları davranışsal olarak
sürdürebilir mi?

İstekleri ve ihtiyaçlarını ayırt edebilir
mi?

Aldığı kararları doğrultusunda
tercihlerini yönetebilir mi?

Otokontrol Nedir?

Otokontrolü kişinin duyguları ve davranışları üzerinde denetim sağlayabilmesi, amacına ulaşabilmek için tepkilerini düzenleyebilmesi olarak tanımlayabiliriz.

Örneđin;

Çocuđunuz bir kiřiye çok
sinirlenmiř olabilir. Ona karşı öfke
duygusunu kontrol edebiliyor ve
sağlıklı bir iletişim srdrebiliyorsa
bu konuda otokontrolnn iyi
olduğu söylenebilir.

Ya da farklı bir bakışla;

Çocuğunuzun bir enstrüman çalma yeteneği varsa, bunun farkındaysa ve yeteneği doğrultusunda çalışmalar yapıyor, kendi eksiklerini kontrol ederek üzerinde çalışması gereken durumları belirleyebiliyorsa bu konudaki otokontrolünün de iyi olduğu söylenebilir.

Otokontrol Neden Önemli

Başkalarına bağılı olmadan özerk hareket edebilir

Gelişmiş bir özgüvene sahip olur

Toplumda diğer bireylerle uyum içerisinde yaşamını devam ettirebilir

Yaşamında söz sahibi olabilir

Sorumluluk alabilir ve aldığı sorumluluğu yerine getirebilir

Çocuğunuza Neler Kazandırır?

- Düzenli ve planlı olur
 - Zamanını daha verimli kullanır
- Hedeflerine, hayallerine ulaşmasına yardımcı olur
- Kendi kararlarını alabilen bir birey haline gelir
- İnsan ilişkileri konusunda daha becerikli olur
 - Sanal ortamdaki risk ve tehlikelere karşı korunmuş olur

Ve ekleyebileceğimiz daha bir çok durum..

Otokontrol, okul başarısı ile de yakından ilişkilidir.

Akademik alanda çocuğunuzun kendi eksik ve iyi yönlerini görüp öğrenme şekline uygun bir yol izleyerek çalışmalarını düzenlemesi noktasında da önemli bir yere sahiptir.

Otokontrol sayesinde öğrenmenin sorumluluğunu alan çocuğunuzun ders başarısı da daha yüksek olacaktır.



Çevre ile etkileşim sırasında yaşanan olaylar karşısında gösterilen öfke, korku, hayal kırıklığı, karamsarlık vb. olumsuz duygulara karşı da daha kontrol sahibi olacaktır.

Sizler Çocuklarınıza Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Öncelikle onların da kendine özgü birer
'birey' olduğunu ve bir noktada kendi
yaşamının sorumluluğunu almaları
gerektiğini unutmamalısınız.

Ergenlik gibi bir geçiş dönemi içerisinde oldukları ve duygusal bağımsızlıklarını gerçekleştirmeye çalıştıkları bu dönemde kendi adlarına aldıkları kararlarda mümkün olduğunca destekleyici olmaya ve kararlarını gerçekleştirebileceği fırsatlar sunmaya zen gösterebilirsiniz.

Planlı bireyler olabilir ve bu konuda
çocuğunuza model olabilirsiniz.
Aile içerisindeki aktivitelerde
programlı olabilirsiniz.

Yaptığı işlerde olumsuz eleştiride bulunmaktan ziyade kendini iyi hissetmesine yardımcı, empatik cümleler kurarak olumlu ve onu geliştirici eleştirilerde bulunabilirsiniz.

Örnek cümleler;

-Sınavdan 90 alamamışsın

yerine

Önceki notuna göre 15 puan artırmışsın. Demek ki çalışma düzenini değiştirmek faydalı olmuş.

-Yaptığın pasta çok tuzlu olmuş

yerine

Ellerine sağlık. Bir sonrakinde tuzunu biraz daha az koyman daha güzel olur.

İstek ve ihtiyaç dengesine de dikkat etmek gerekmektedir.

Çocuğunuzun isteklerinden ziyade ihtiyacının gerçekten ne olduğunu anlayıp ona yönelik bir yaklaşım içinde olmak da yine otokontrol noktasında çocuğunuza verebileceğiniz bir diğer destektir.

Şunu da unutmamak gerek ki sizlerin tüm bu destekleriniz, çocuklarınızın kazanımları edinmesine yardımcı olacaktır lakin bunları uygulayıp çocuklarınızdan muhteşem otokontrol sahibi bireyler olmasını beklemek gerçekçi olmayacaktır.

Otokontrol üzerinde erken çocukluk dönemi yaşantıları, kazanımları ve kişilik özellikleri de etkili olmaktadır. Otokontrolü sağlamak bir süreç işidir. Bu konuda çocuğunuzun gelişimini takip etmek, her gelişmeyi bir adım görmek daha gerçekçi olacaktır.

"Rüzgarı her zaman kontrol edemezsin ama yelkenlerini kontrol edebilirsin."

- Dr.Bob Chope



Dinlediđiniz İçin Teřekkürler