

OTOKONTROL

Şehit Kemal Yıldırım Kızılay
Anaokulu

OKUL ÖNCESİ
VELİ BROŞÜRÜ

OTOKONTROL NEDİR?

Özdenetim kavramıyla aynı anlama gelen Otokontrol; yapılan çalışmalarda farklı tanımlamalar ile karşımıza çıkmaktadır. Otokontrol için yapılan çeşitli tanımlar şöyledir;

Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, kendi kendini denetleme işi,

Kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisi,

Uzun erimli ödüller almak için, kısa erimli istekleri bir yana bırakabilme gibi anlamları içermektedir.

Otokontrol becerilerini sonradan kazandırmak ve geliştirmek mümkündür.

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği önemli bir yere sahip olmakla birlikte diğer faktörler de şöyledir;



Ebeveyn desteği
(Anne-baba tutumları,
yakın ve sıcak ilgi,
aile ortamı)



Kişilik Özellikleri

Dürtüsellliği kontrol
edebilme kabiliyeti



Destekleyici çevre

Otokontrol Nasıl Kazandırılır?

1- Dikkat Kontrolü

Dikkat kontrolü otokontrolü geliştirmede önemli bir adımdır. Teknoloji kullanımına bağlı son zamanlarda dikkat süresinin oldukça kısaldığı bilinen bir gerçektir. Çocuğun erken yaşlarda daha az teknoloji ile vakit geçirmelerini sağlamak atılacak ilk adımdır. Ev dışı etkinliklere yöneltmek, arkadaşlık ilişkileri kurmalarını sağlamak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunlara teşvik etmek dikkati artırmaya önemli katkılar sağlayacaktır.

2- Planlama Yapmak

Yaşantısını planlayarak devam ettirmeyi benimseyen bir çocuk erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisi kazanabilir. Planlama becerisi kazanabilmek otokontrolü sağlamada bireye yardımcı olacaktır.

3-Motivasyon

Her çocuğun motivasyon kaynağı farkı olabilir. Çocuğun motivasyon kaynağını bulabilmesinde desteğe ihtiyacı olabilir. Motivasyon kaynağını bulan çocuk, kaynaklarını farklı durumlara uyarlayarak yeni motivasyonlar geliştirecek böylelikle otokontrol becerileri de gelişebilecektir.


4- Erteleme


kendini kontrol ederek anlık hazzı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır. Okulöncesi dönemindeki bazı çocuklar isteklerini elde edebilmek için oldukça sabırsız olabilirler. Bu noktada çocuğun motivasyonu desteklenerek sabretmenin önemi anlatılmalıdır.

5- Duygu Kontrolü

Mutluluk, öfke, üzüntü korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünden sergilediğimiz davranışlarımız farklıdır. Bu noktada temel duygularımız ve duyguların davranışlara etkisi ile ilgili çocukların farkındalık düzeyinin artırılması otokontrol becerisinin gelişimi için önemlidir.

İletişim:

 <https://766490.meb.k12.tr/>

 3463112088

 YALNIZBAĞLAR MAH. İBNİ SİNA CAD. NO 35 SUŞEHİRİ / SİVAS

 Yerimiz

