

Otokontrol (Özdenetim) Nedir?

Otokontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

- Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi,
- Dürtülerine karşı koyabilmesi,
- İsteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi olarak da ifade edilebilir.

Çocuklarda Özdenetimi Engelleyen Durumlar

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması,
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görev ve sorumlulukların verilmemesi,
- Aşırı baskıcı ya da tutarsız ebeveyn davranışları,
- Çocuğun fikir ve düşüncelerine önem verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alınıp çocuğun bu kararlara uymaya zorlanması,
- Çocuğa olumsuzluk içeren ifadelerde bulunma ("Sen bu çalışmayla kazanacağını mı sanıyorsun?" vb)

Otokontrolü Yüksek Bireyler

Otokontrolü yüksek bireyler içsel ve dışsal etkenleri daha çok kontrol edebilen bireylerdir. Bu kişiler kendi kurallarını belirleyerek herhangi bir uyarıya gerek kalmadan harekete geçebilirler. Duygu durumunu düzenlemesi ve yönlendirmesine sahiptirler. Yaptıkları herhangi bir davranışın sonucunu rahatlıkla kabul edebilirler. Otokontrolün yüksekliği sonucunda bu kişilerin akademik açıdan daha başarılı oldukları, alkol-madde bağımlılığı risklerinin daha az olduğu, duygusal ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.



Otokontrolü düşük bireyler ise içsel ve dışsal etkenlerin etkisinde kalır. Görev ve sorumluluk kavramları neredeyse yoktur. Davranışlarının sonucunu, anlık hazza odakladıklarından çoğunlukla bir işin sonunu getiremezler. Akademik açıdan başarısı düşük, alkol-madde bağımlılığı riski yüksek, duygusal ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan kişilerdir. Otokontrol becerisi düşük bireylerde aile desteğinin önemi daha belirgin ortaya çıkar.

SADIK YILMAZ TİCARET
MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ



OTOKONTROL VELİ BROŞÜRÜ

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği önemli bir yere sahip olmakla birlikte otokontrol geliştirmede etkili olabilecek ortak faktörleri řu şekilde sıralayabiliriz.

- Ebeveyn Desteği (anne-baba tutumları, yakın ve sıcak ilişki, aile ortamı vb.)
- Kişilik Özellikleri
- Dürtüsellik Kontrolü
- Destekleyici Çevre



Erken yaşlarda otokontrol becerisi geliştirmek için öncelikle ebeveyn tutumlarını düzenlememiz gerekir. Çocuğa verilecek ebeveyn desteği de bu noktada oldukça önemlidir. Ebeveynlere, anne-baba tutumları farkındalığını kazandırılması ve bunun olabildiğince erken dönemde olması önem arz etmektedir. Bunun dışında hem çocuklarda hem de yetişkinlerde otokontrolü geliştirebilmek için kullanılacak çeşitli yöntemler bulunmaktadır.

• DİKKAT KONTROLÜ

Teknoloji kullanımına bağlı olarak son zamanlarda çocuklarda dikkat süresinin kısaldığı bilinen bir gerçektir.Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır. Çocuğu ev içi, ev dışı etkinli,klere yöneltmek, arkadaş ortamında daha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar oynamasını sınırlamak ebeveynlere tavsiye edilebilir. Dikkat geliştirici etkinlikler ve zeka oyunları da bu dönemdeki dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.

• PLANLAMA YAPMAK

Yaşantısını planlayarak devam etmeyi benimseyen bir çocuk, erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisi kazanabilir.

• ERTELEME

Kendini kontrol ederek anlık hazzı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır. Akademik açıdan örnek verecek olursak; üniversite sınavlarında yüksek başarı isteyen bir öğrenci, řu anki isteklerini (örneğin sosyal medyada saatlerce dolaşmak vb.) dondurup erteleyerek sınav sonrasındaki başarıya odaklanıp çalışmaya devam edebilir.

• MOTİVASYON

Her bireyin motivasyon kaynağı farklı olabilir. Kişinin kendini tanıması motivasyon kaynağını bulmasını kolaylaştıracaktır. Kişimin kendini tanıması noktasında desteğe ihtiyacı olabilir. Gerek arkadaş çevresinden gerekse profesyonel sunulan yardımlardan faydalanmak süreci hızlandıracaktır. Motivasyon kaynağını bulan birey, kaynaklarını farklı durumlara uyarlayarak yeni motivasyonlar geliştirecek böylelikle otokontrol becerileri de gelişecektir.

• DUYGU KONTROLÜ

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir. Bedensel tepkilerin(terleme, kalp atışlarının hızlanması vb.) farkına varıp, duyguların kontrolden çıktığı anı tespit etmek ilk adımdır. Sonrasında yapılacak nefes egzersizleri duyguların farkına varılmasını sağlayacak ve duyguları kontrol etmeyi kolaylaştıracaktır.