

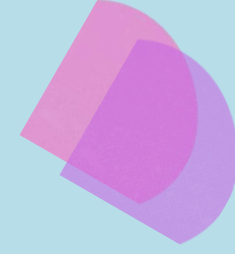


ISPARTA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

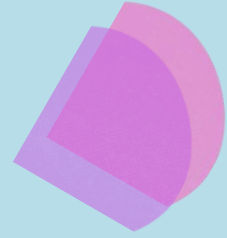
OTOKONTROL

İLKOKUL VELİ EĞİTİMİ

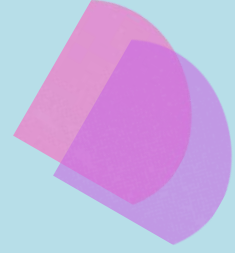
NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?



Otokontrol nedir?



Çocuklarda otokontrol
geliştirme



Otokontrolün gelişmesine etki
eden faktörler nelerdir?



Otokontrolü geliştirmek için
neler yapabiliriz?

OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisidir (Baumeister, Vohs, Tice, 2007; Akt. Subaş, 2018).

Vohs, Tice, 2007; Akt. Subaş, 2018).

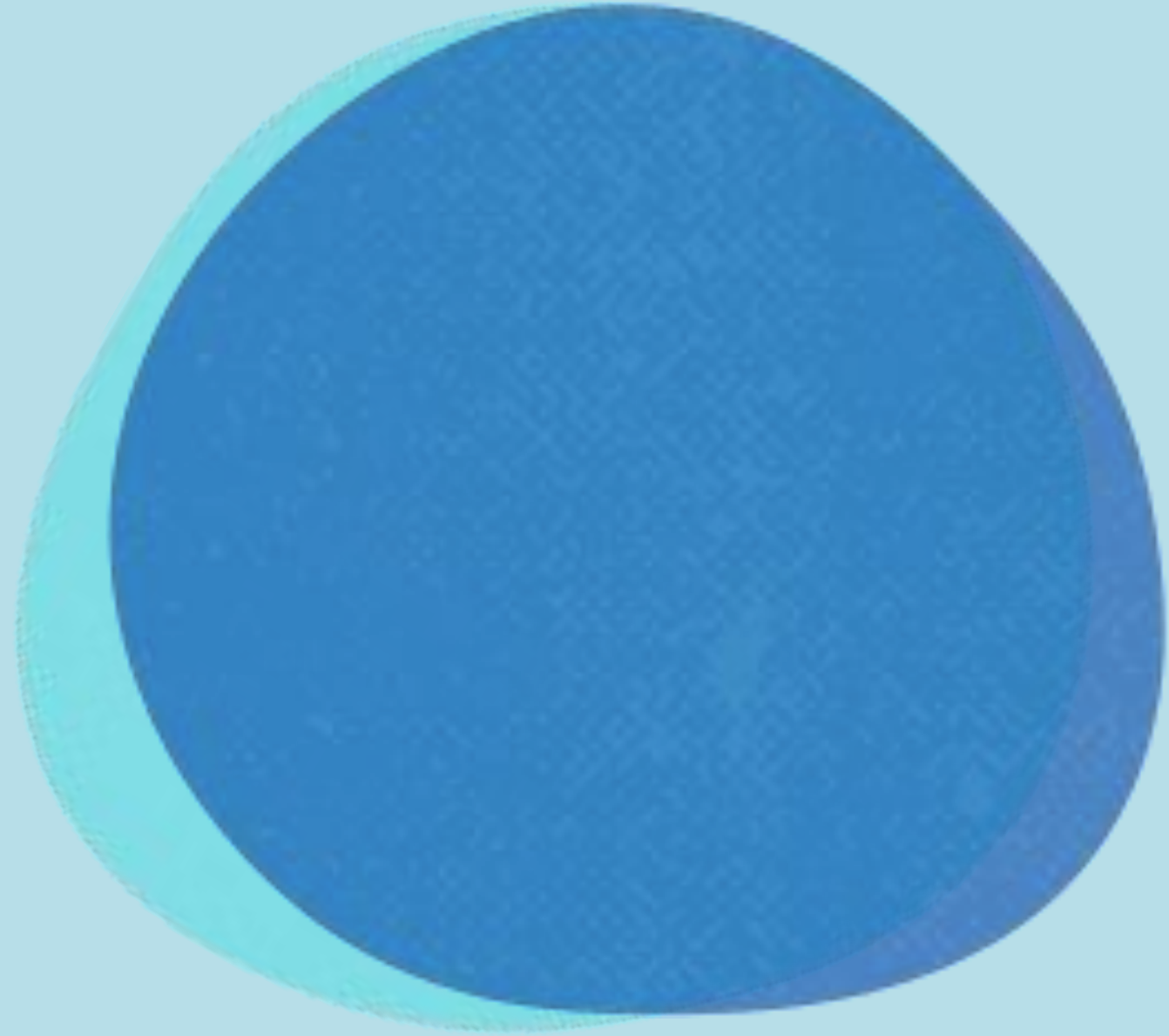


“

Otokonrolün
kişiyeye katkıları
nelerdir?

”





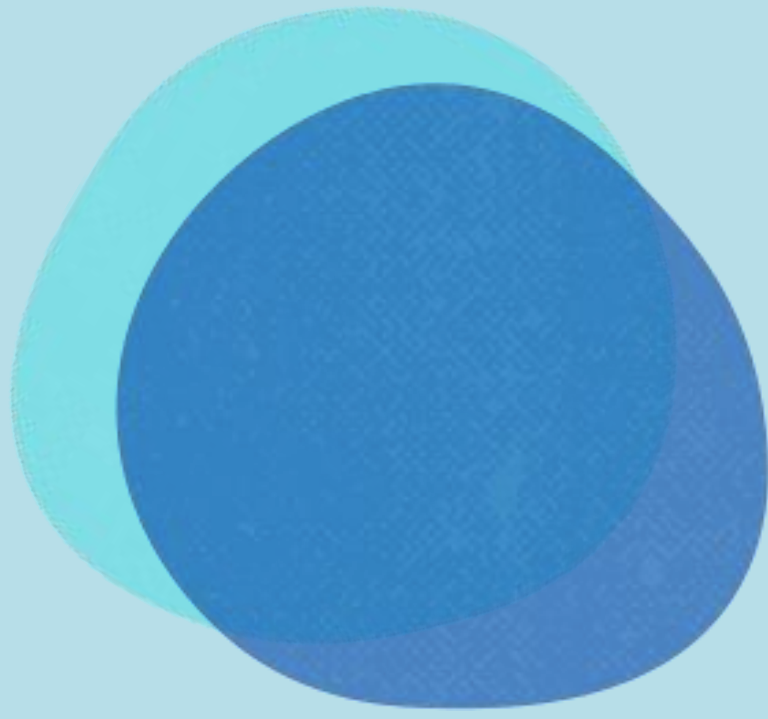
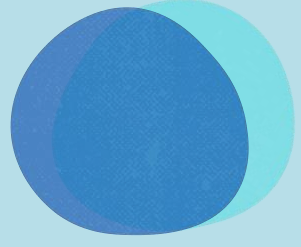
İnsanın daha mutlu ve daha sağlıklı olmasına yardımcı olur.



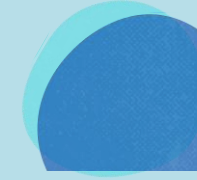
Kariyerde ilerlemeyi kolaylaştırır.



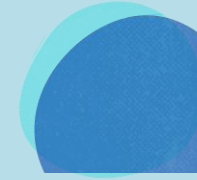
Kişiler arası ilişkilerin daha tatmin edici ve daha uzun süreli olmasına olanak sağlar.



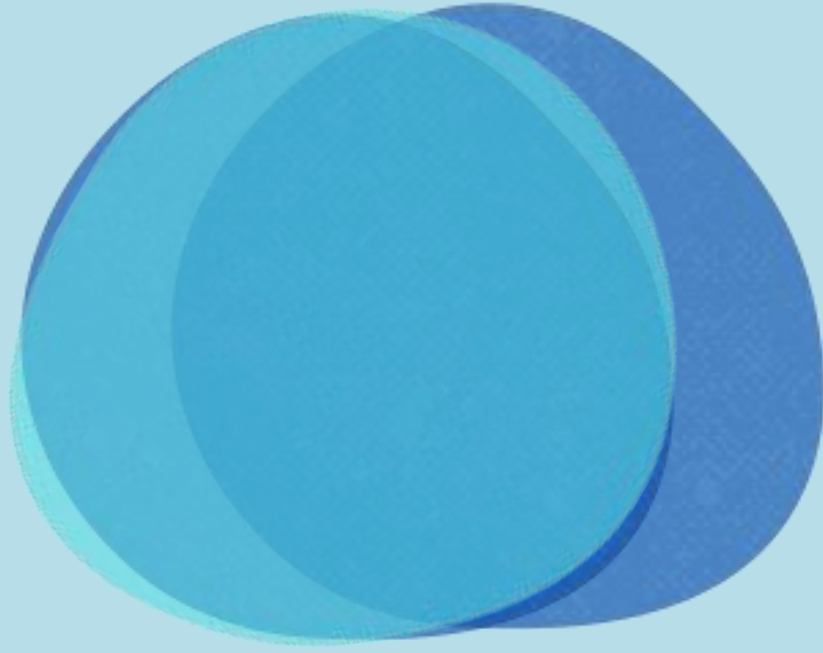
Stresi daha iyi yönetmeye yardımcı olur.



Görev ve sorumluluk bilincinin yüksek olmasına katkı sağlar.



Akademik başarının yükselmesinde etkilidir.

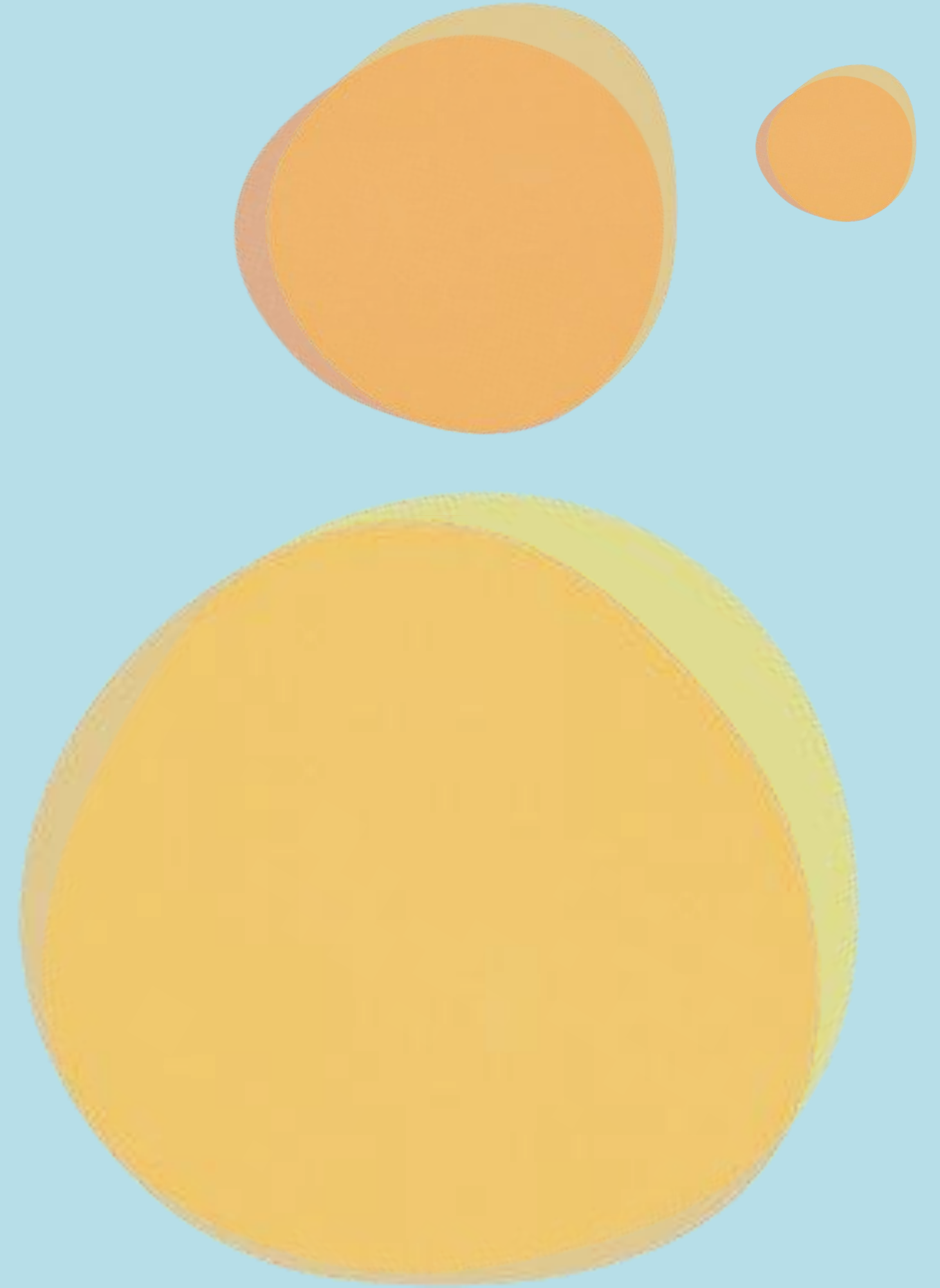


Zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olur.



Çatışmalarla başa çıkmayı kolaylaştırır.

ÇOCUKLARDA OTOKONTROL GELİŞTİRME

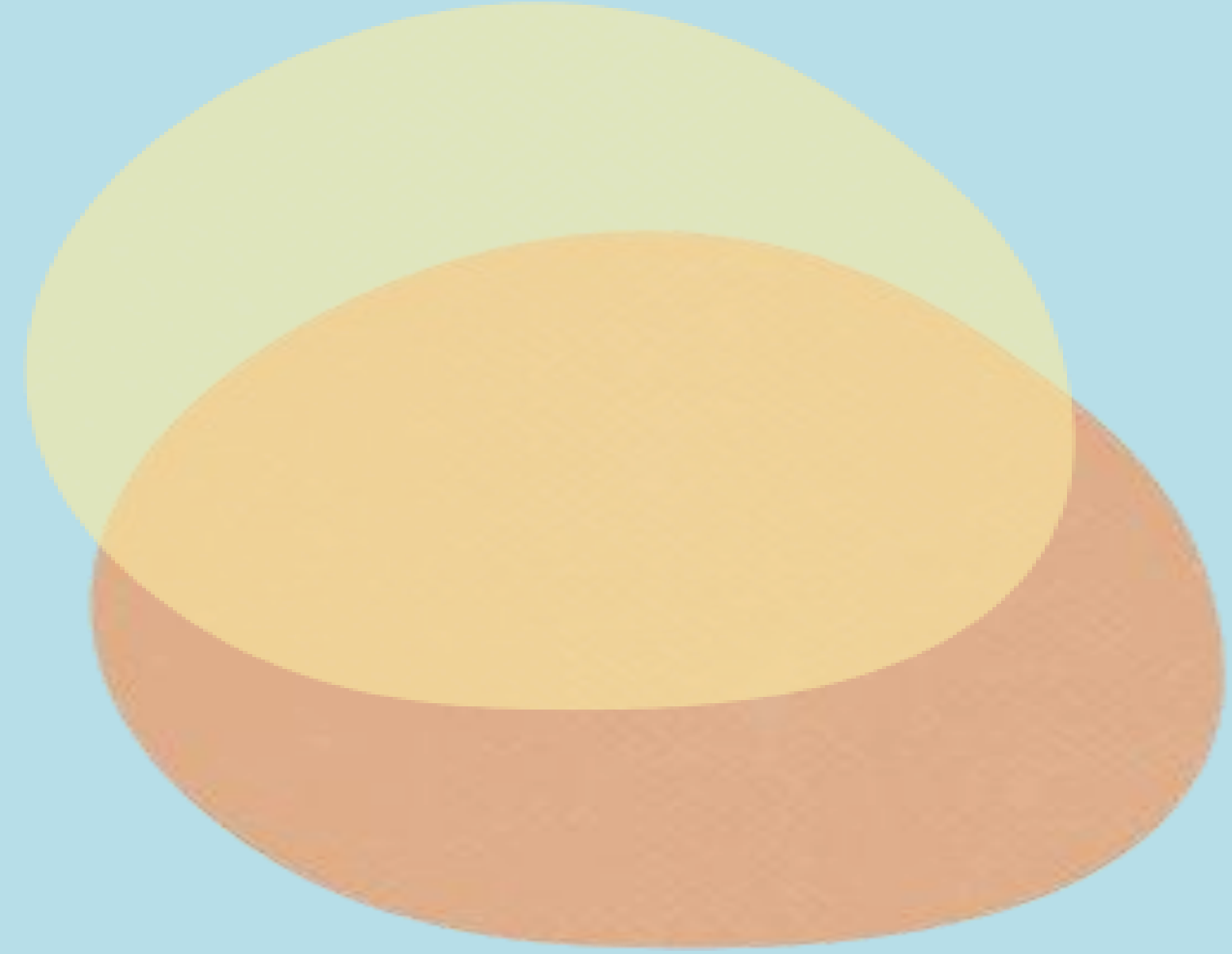
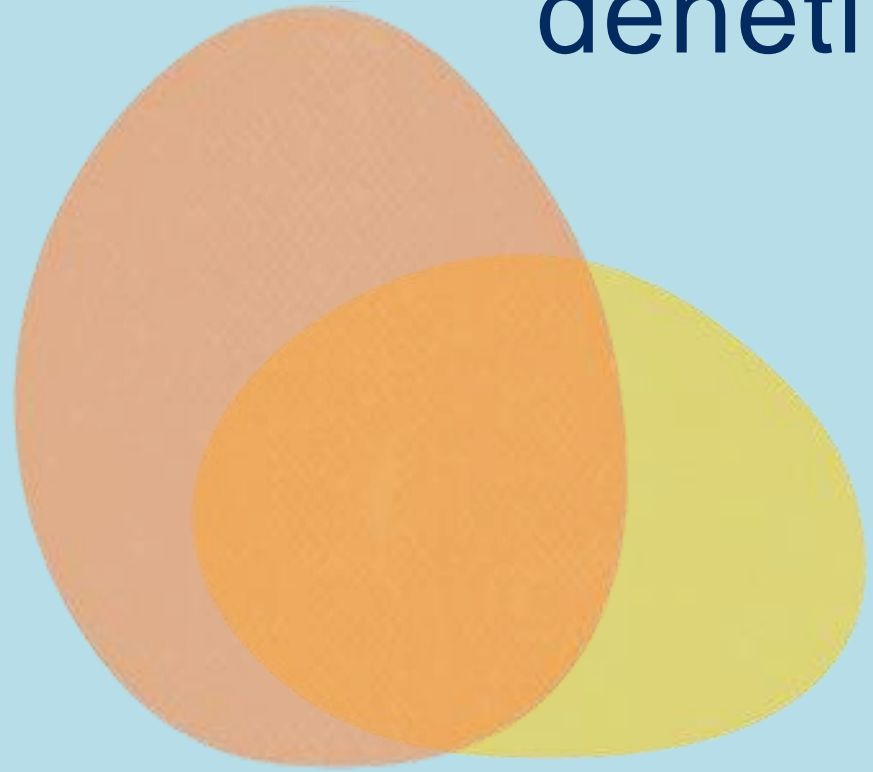


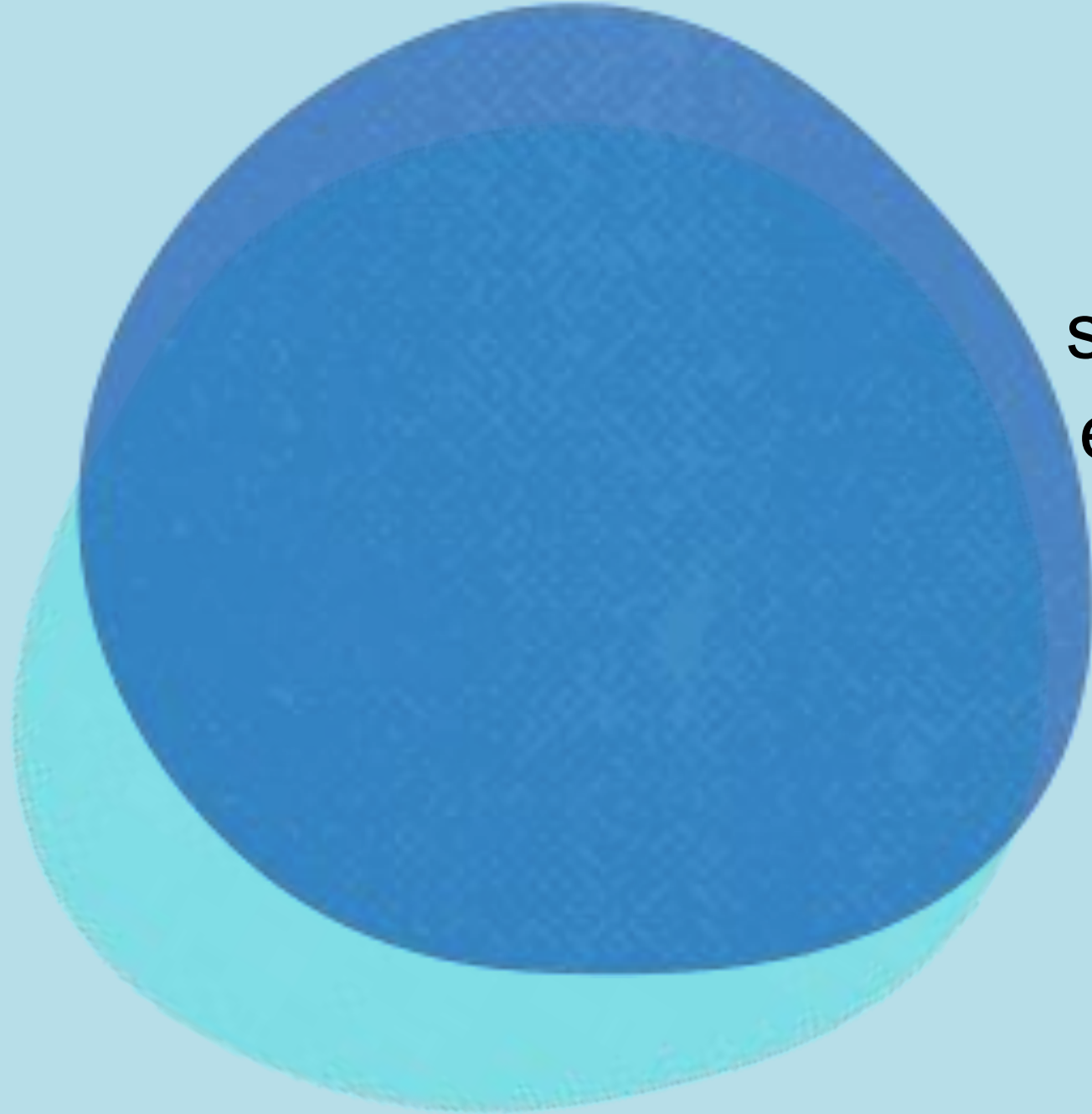
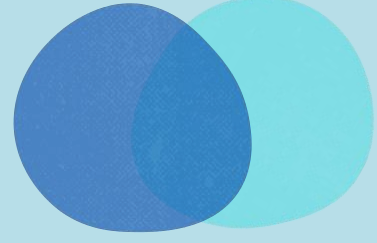


Küçük yaşlarda çocukların dürtülerini kontrol etmeleri zordur. Ancak ebeveynlerden gelecek destekle dürtü kontrolünün gelişimine katkı sağlanabilir.

Bu noktada ebeveyn tutumlarının önemi gözden kaçırılmamalıdır.

Korumacı bir ebeveyn tutumuna sahip ailede büyüyen çocuğa sorumluluk verilmemesi, görev ve sorumlulukların ebeveynler tarafından yerine getirilmesi gibi nedenler çocukta öz denetim gelişimini olumsuz etkiler.



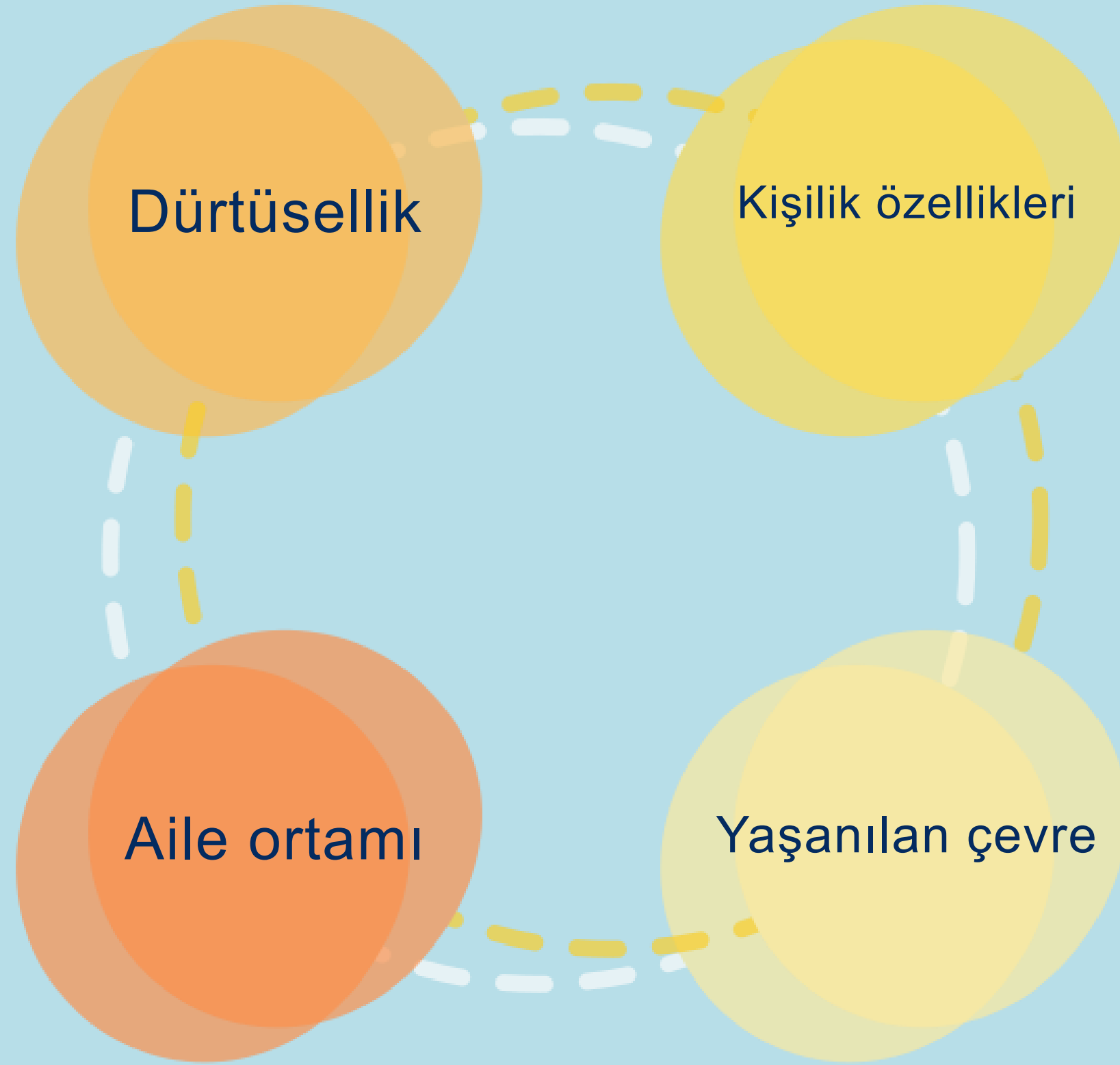


Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bir ailede büyüyen çocuk sınırları çizilmiş ve kuralları net olan bir rutinde yaşamına devam eder.

Böyle ailelerde yetişen çocuklar kendi ile ilgili sorumlulukları alır ve duygularını daha rahat ifade eder. Dolayısıyla otokontrol becerisini daha rahat geliştirebilirler.

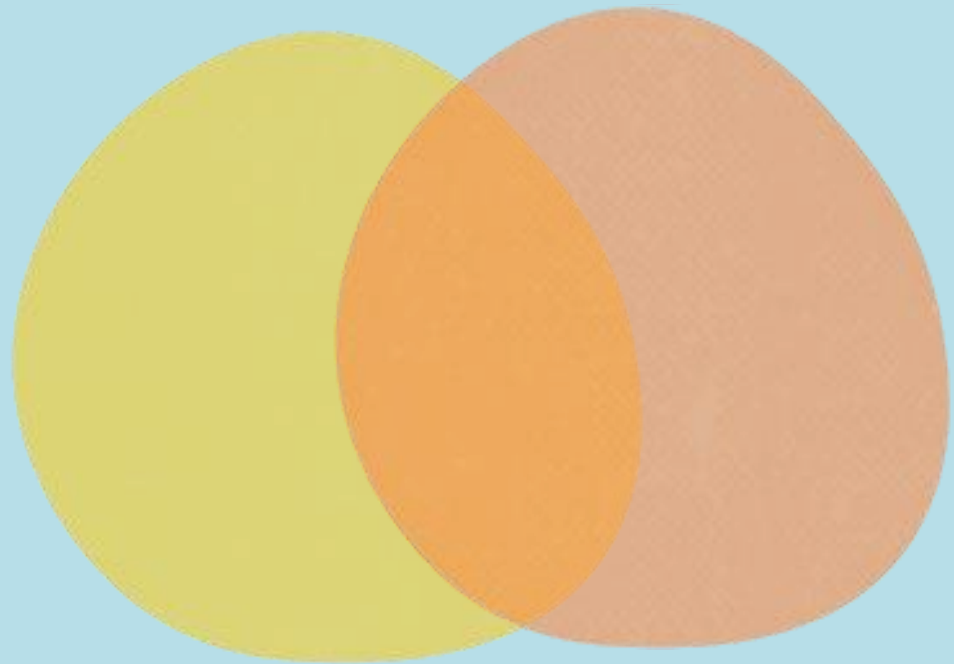


Otokontrolün
gelişmesine etki
eden faktörler
nelerdir?





Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?



Dikkat Kontrolü

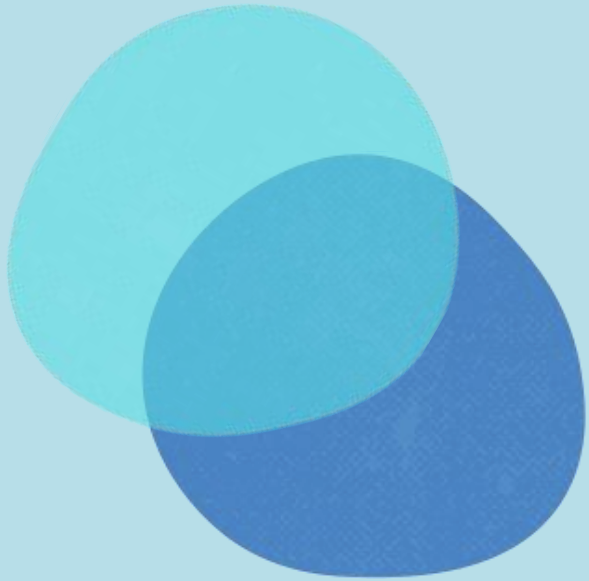
Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır.

Çocuğu ev içi, ev dışı etkinliklere yöneltmek, arkadaş ortamında daha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğretmek, dikkat geliştirici etkinlikler yaptırmak ve zeka oyunları oynatmak dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.



Marshmallow Deneyi

Küçük yaşlardaki çocuklar üzerinde yapılan deneyde masanın üzerine ikramlıklar (çikolata, marshmallow vb.) bırakılır. Çocuklar odaya tek tek alınır. İkramlıkların yanında bir zil bulunmaktadır. Uygulayıcı bir süre için odadan ayrılacağını bu süre içerisinde ikramlığı yemezse kendisine başka ikramlıktan bir tane daha vereceğini belirtir. Eğer çocuk bekleyemez ve ikramı yerse zile basması istenir. Bazı çocuklar süreci beklemeyip ikramlıkları yerken bazı çocuklar sabırla bekleyerek süreç sonunda daha fazla ikramlığa sahip oldular.



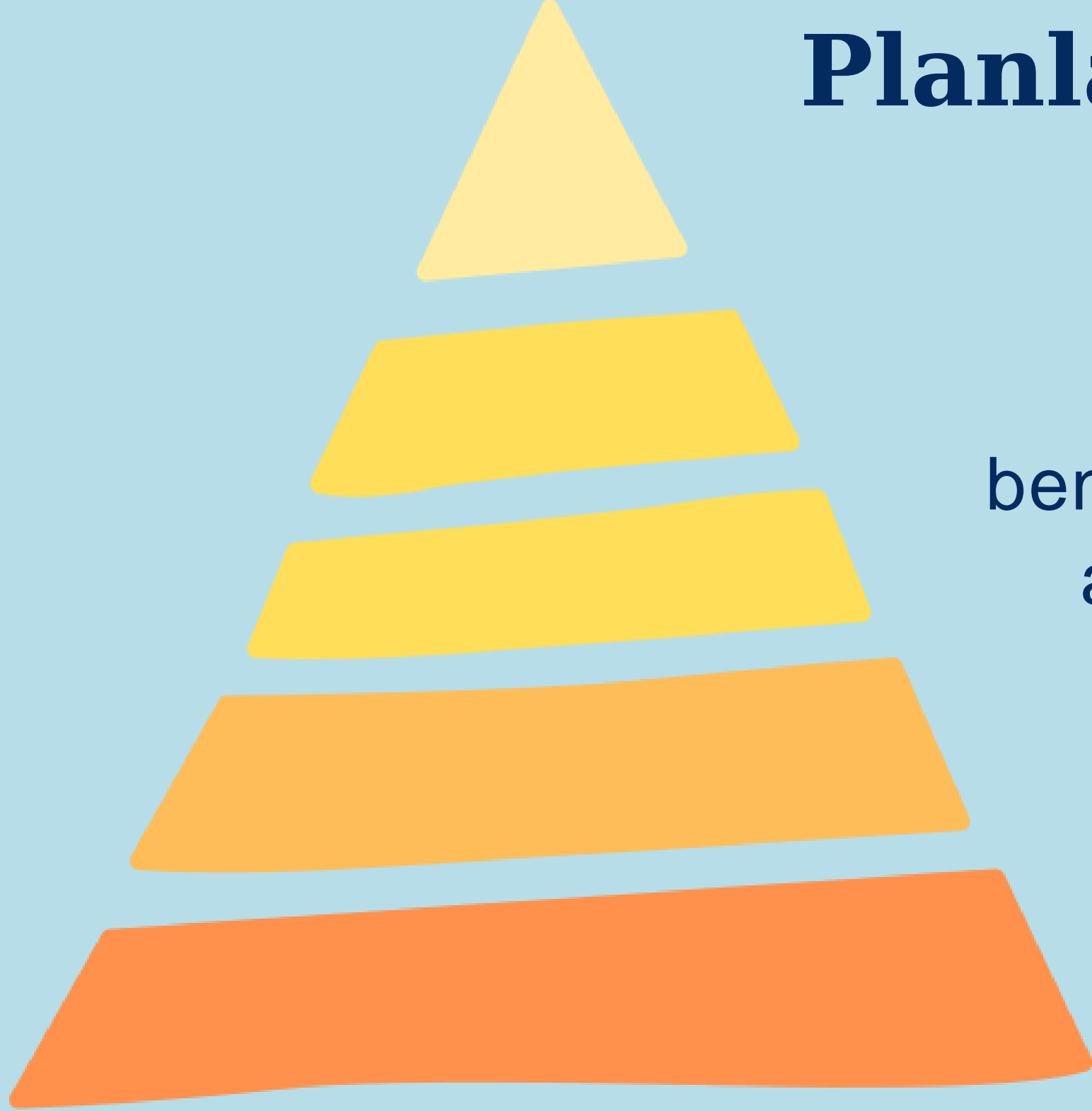
“

Marshmallow Deneyinde ikramlıktan başka yere bakma, kendi kendine şarkı söyleme, masanın altına geçme gibi davranışlar sergileyip dikkatini başka yere verebilen çocukların daha başarılı olduğu görülmüştür.

”

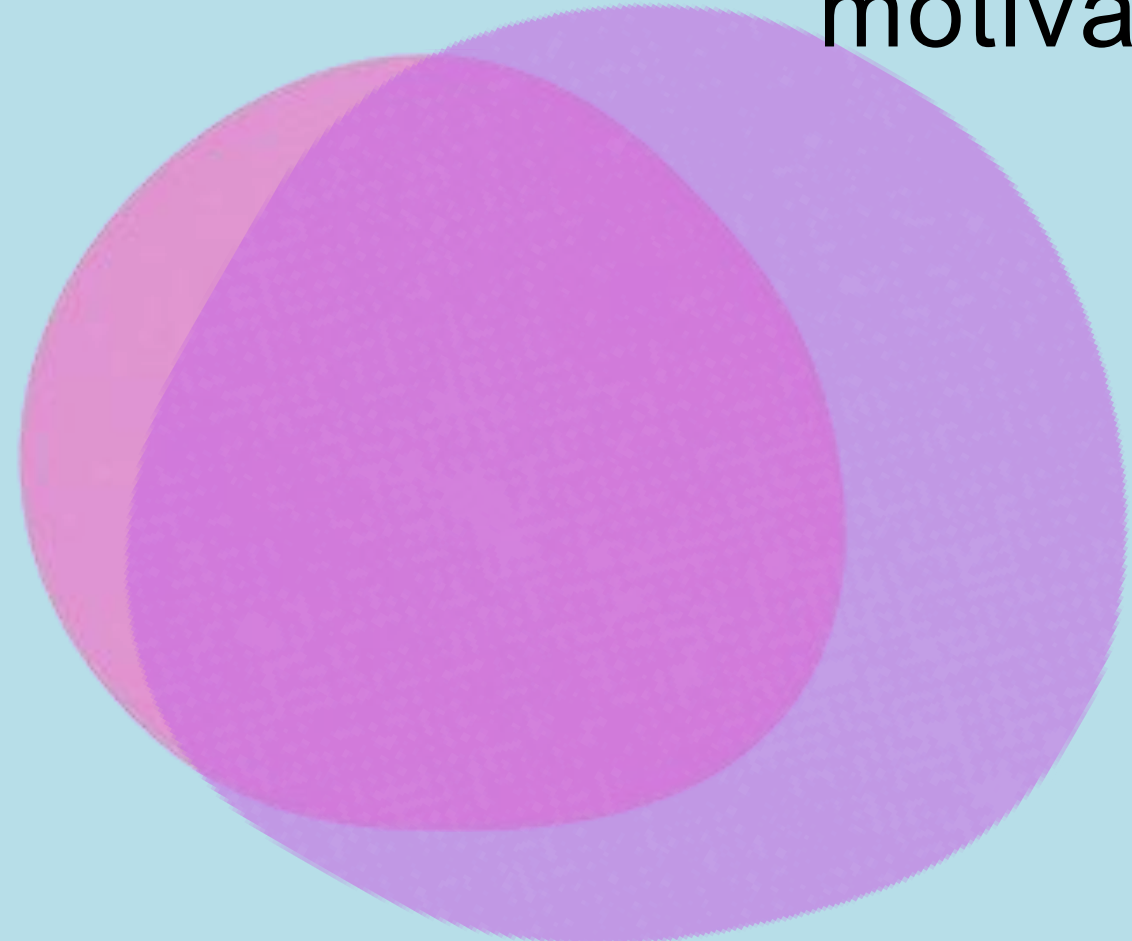
Planlama Yapmak

Yaşantısını planlayarak devam ettirmeyi benimseyen bir çocuk erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisini geliştirebilir.



Motivasyon

Kişinin otokontrol becerisi, içsel ve dışsal motivasyonlarla geliştirilebilir. Kişi kendisi için doğru motivasyonu bularak otokontrol becerisini güçlendirir. Her insanın motivasyon kaynağı farklıdır, kişi doğru motivasyon kaynağını bulup geliştirmelidir.

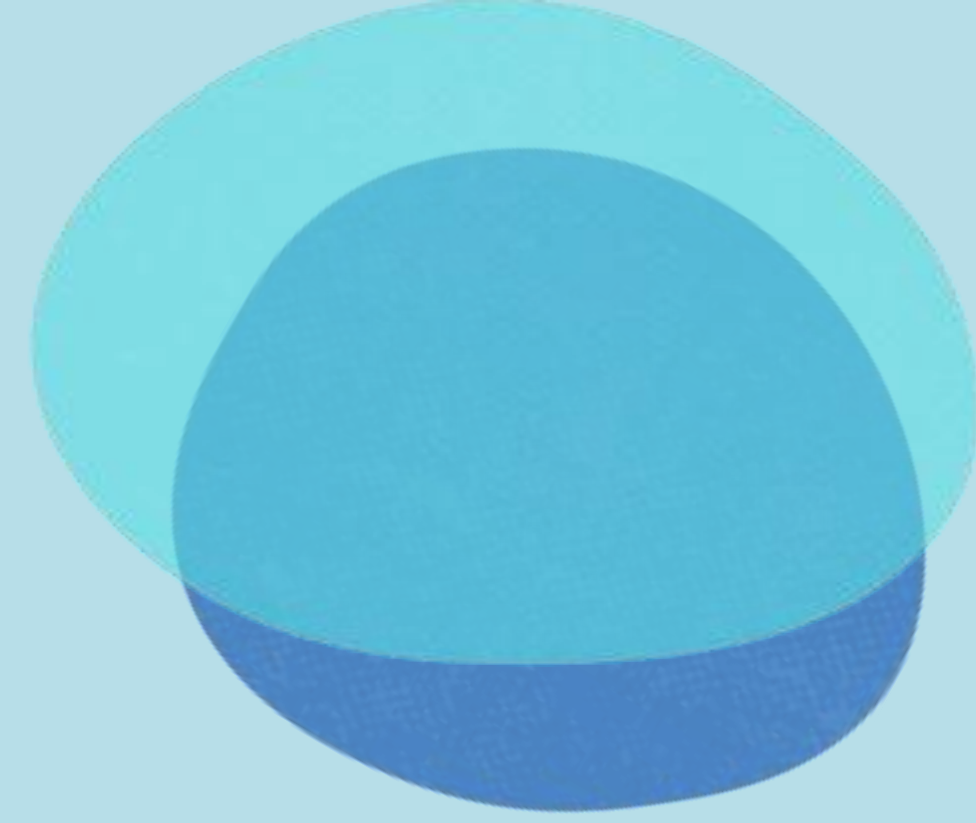


Amaç / Hedef Belirlemek

Amaç/hedef belirlemek gerek motivasyon kaynağı oluşturmada gerekse planlama yapmada önemlidir.

Bu hedeflerin ulaşılabilir olması, gerçekçi olması ve iyi tanımlanmış olması da gerekir. Hedefin ulaşılamaz olarak belirlenmesi motivasyon düşüşüne neden olabilir.

Hedefe ulaşmak için atılan adımlarda kişi içsel motivasyonunun desteğiyle otokontrolünü güçlendirebilecektir.

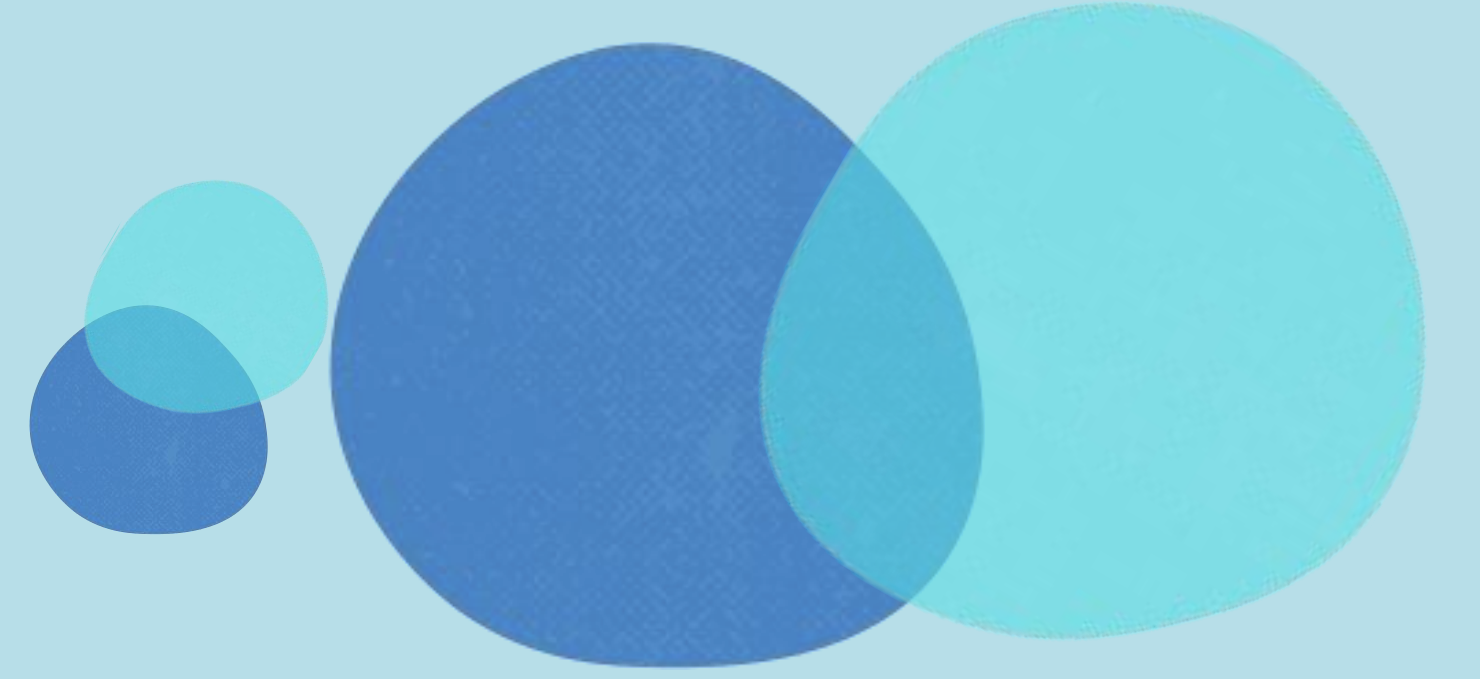


Erteleme

Walter Mischel, Marshmallow deneyinde erteleme davranışının uzun süreli hedefe ulaşmada gerekli olduğunu ortaya koymuştur. Anlık hazzı kontrol ederek erteleyebilmek, odak noktasını gelecekteki ödüle çevirmek süreci kolaylaştıracaktır.

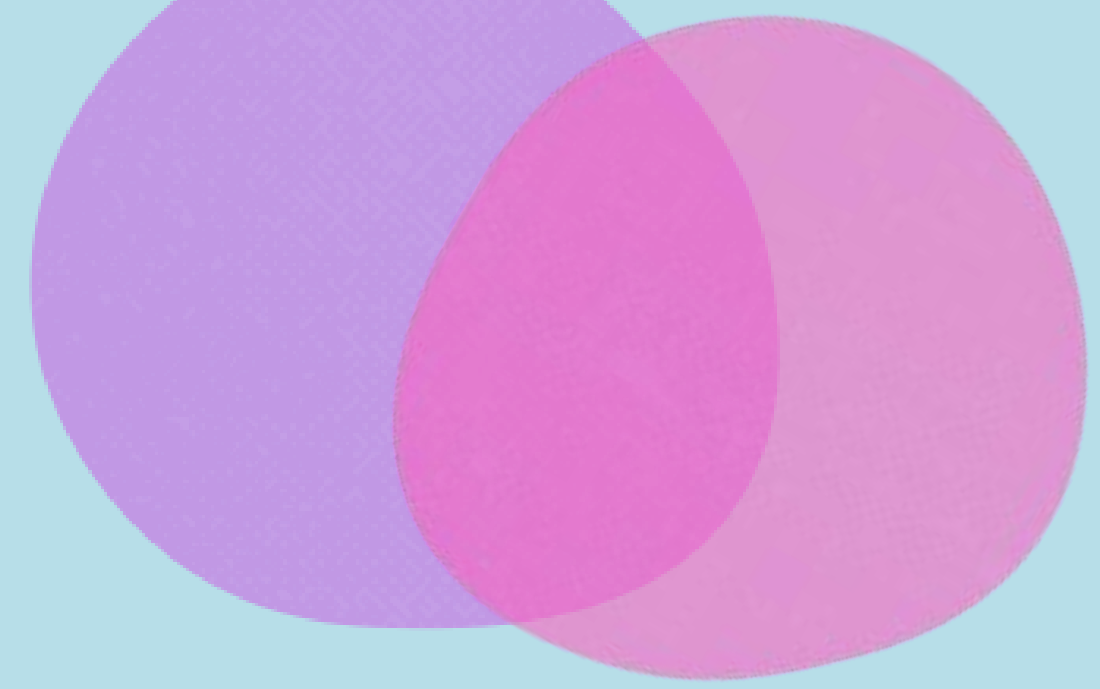


Duygu Kontrolü

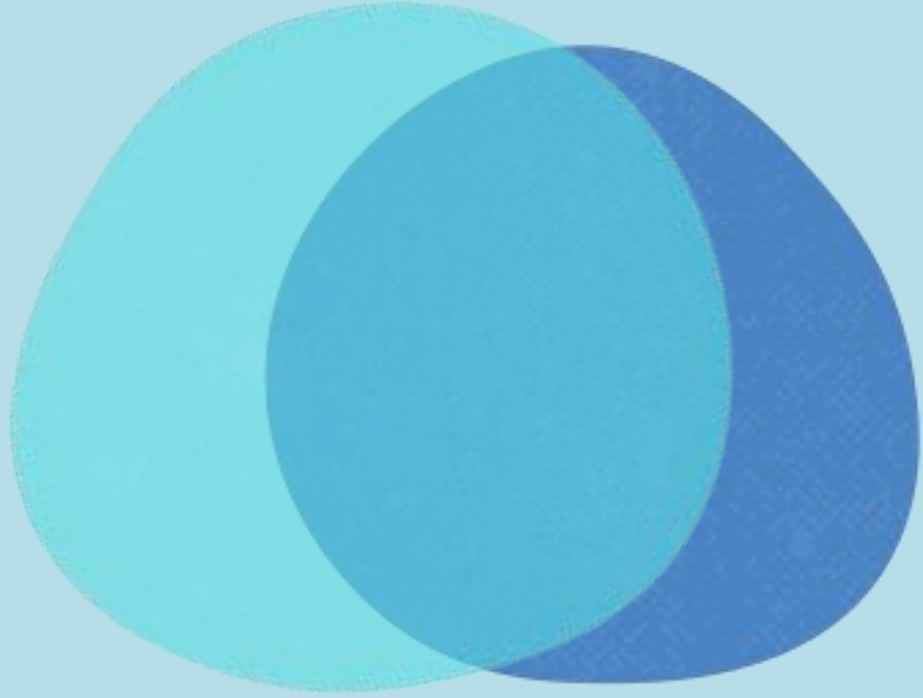


Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir.

Rol Model Olmak



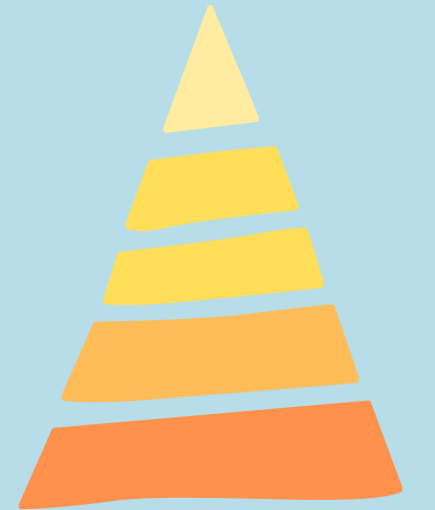
Olumlu rol model edinmek, öz denetimin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle erken yaşlarda çocuklar çevresindeki kişilerin etkisinde kalırlar. Onları fark etmeden de olsa rol model olarak seçerler. Olumsuz seçilen rol modeller beraberinde olumsuz tutum ve beceriler geliştirmeyi getirebilir.



Sorumluluk Almak

Dış etkenleri suçlayarak özdenetim geliştirmek mümkün değildir. Bu nedenle davranışların sorumluluğunu almak otokontrolü geliştirir.

Erken yaşlarda çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermek, sorumluluğunu yerine getirmediği durumlarda karşılaşabilecek olumsuzlukları çocuğa anlatmak ebeveynlerin dikkat etmesi gereken noktalardandır.



Hayır Deme Becerisi

Hayır deme, istenmeyen durumlarda karşıdaki kişi ya da kişilere, durumdan rahatsız olunduğunun belirtilmesidir.

Reddedilme, sevilmemeye ve yalnız kalma korkusu gibi durumlarının oluşacağını düşünerek kişi hayır diyemeyebilir.

Hayır deme becerisinin kazanılması otokontrolün gelişmesine yardımcı olur.



Unutmayın !

Çoğu becerinin kazanılmasında olduğu gibi otokontrol becerisinin kazanılmasında da erken çocukluk döneminin kritik öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- Büker, H. (2011). Formation of self-control: Gottfredson and Hirschi's general theory of crime and beyond. *Aggression and Violent Behavior* 16, 265–276.
- Büyük, H. (2022). *Akademik Öz Denetimin Geliştirilmesinde Anababa Rehberliği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Duyan, V., Gülten, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Özdenetim Ölçeği- ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması, *Toplum ve sosyal Hizmet*, 23(1), 19-30.
- Gülüm, İ. V. ve Tığrak, A. (2022). Çok boyutlu özdenetim ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Nesne*, 10(23), 89-104.
- Kendir, S. (2021). *Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinde Öz Denetim, Dürtüsellik, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- McGonigal, K. (2012). *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, And What You Can Do To Get More Of It*. Avery- Penguin Group.
- Marshmallow Deneyi. (04.09.2023 tarihinde <https://www.tzv.org.tr/#/haber/7312> ve <https://evrimagaci.org/stanford-marshmallow-deneyi-nedir-cocukken-sergilenen-oz-kontrol-yetiskinlikte-basariyi-nasil-etkiler-13040> sitelerinden erişilmiştir.
- Subaş, R. (2018). *Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri Ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.



**Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü**