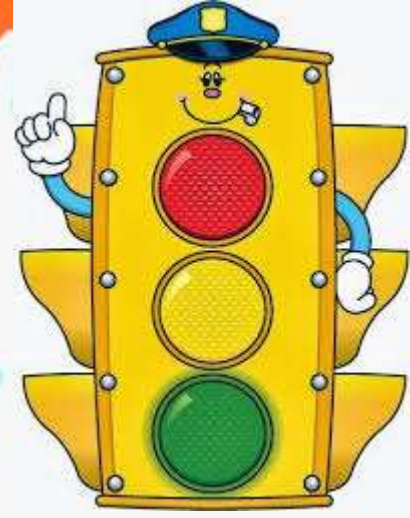


ÇOCUKLARDA ÖZDENETİM OTOKONTROL BECERİSİ



Özdenetim nedir?



- İç kontrollü disiplin olarak da ifade edilen özdenetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal bir uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanabilir.
- Yapılan çalışmalar gösteriyor ki özdenetim becerisi, fiziksel ve zihinsel sağlık, akademik başarı ve mutluluk da dahil olmak üzere çocukların sahip olmalarını isteyeceğimiz birçok özellik ile yakından ilişkili bir beceridir.
- Hazzın ertelenmesi ve kontrolün kendi kendine başlatılmasıdır.
- Yani özdenetim becerisi geliştikçe dışarıdan hatırlatmaların azalmasıdır.

Marshmallow Deneyi:

- İlk defa 1970 yılında Columbia Üniversitesi'nde Walter Mischel tarafından uygulanan "Marshmallow Testi" yani "Zevki Erteleme Becerisi Testi" 45 yıldır 4 ve 6 yaş aralığında anaokulu çağındaki çocukların kendini kontrol edebilme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmek için uygulanıyor.



Marshmallow Deneyi:

- Deneyi yapacak kişi çocuğu bir odaya götürerek oldukça baştan çıkarıcı olan bir yiyeceği önüne koyuyor.
- Deneyi yapan kişi 'Sana bir çikolata bırakıyorum, benim dışarıda biraz işim var eğer ben işimi yapana kadar bekleyebilirsen sana bir çikolata daha vereceğim.
- Ama beni beklemeden bunu yersen sadece bu çikolatayı yiyebileceksin
- Eğer iřimin bitmesini ve geri dönmemi beklersen sana bir çikolata daha vereceęim.



Marshmallow Deneyi:

- Çocuk odada karşı konulmaz görünen bu yiyeceklerle baş başa kaldığında tabii ki ilginç anlar yaşanıyor.
- Deneyi yapan kişinin odaya dönmesini bekleyebilen sabırlı çocuklar ile dönmesini bekleyemeyip çikolatayı yiyen çocuklar arasında farka bakılıyor.
- Zevki Erteleme Testi ile iki önemli şey gözlemleniyor.
- Bunlardan ilki kendini kontrol edebilme becerisi diğer ikincisi beklemenin çocuk için ne kadar uygulanabilir bir şey olduğu.



Marshmallow Deneyi:

- Araştırma çocuk daha küçükken uygulayarak sonrasında zevki erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumu inceleniyor.
- Sonuç çarpıcı. Testi geçerek alacağı zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı ve sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar.
- Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az, ebeveynlerinin gözlemlerine göre sosyal becerileri çok daha iyi.



Çocuklarda özdenetim becerisinin geliştiğini nasıl fark ederiz?

- Çocuklar için disiplin uygulamaları ile varılmak istenen asıl sonuç kendi özdenetimlerini sağlamalarıdır.
- Çocukların ne yapıp yapmamaları gerektiğini bilip, uyarılara gerek kalmadan kendi kendilerine yapmaları ve yaptıkları davranışın sorumluluğunu da alabilmeleri; iç kontrollü disiplin yani özdenetim geliştirmelerine bağlıdır.
- Çocuğun ceza korkusu ile kaçındığı bir davranış, ebeveyn olmadığında kontrolsüzce kullanılıyorsa çocuk özdenetim yeteneği kazanmamış demektir.
- Doğru olanla olmayanı henüz içselleştirememiştir.

Neden bazıları özdenetim konusunda daha çok zorlanır?

- Özdenetim becerisi her bireyde farklı zamanlarda ve farklı düzeylerde gelişir.
- Parmak izimiz kadar farklı olan kişilik özelliklerimiz, deneyimler, içinde bulunulan durumlar ve daha birçok faktörün de etkisiyle bazı çocuklar duygu ve davranışlarını kontrol etmekte yaşıtlarına göre biraz daha fazla zorlanabilirler.
- Özdenetim becerisinin gelişmesini olumsuz etkileyen en yaygın sebeplerden bir tanesi dikkat ve odaklanma konularıdır. Kaygı seviyesinin yüksek olması ya da kaygı yaratan bir durumun içerisinde olmak çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştıran sebeplerden bir diğeridir.

Çocuğumuzun özdenetim becerisinin gelişmesini nasıl sağlarız?

- Özdenetim becerisi çocukların erken yaşlardan itibaren sahip olmalarını beklediğimiz ve zaman içerisinde gelişen bir beceridir.
- Çocuklar büyüdükçe duygu ve davranışlarını kontrol etme konusunda daha başarılı olabilirler.
- Çocukların özdenetimini geliştirebilmesi için zamana ihtiyacı vardır.
- Çocuklar doğruyu yanlış öğrene bile davranışlarını buna göre ayarlamaları zaman alır. Bu sebeple başlangıçta kontrole ihtiyaç duymaları doğaldır. Ancak ilerleyen zamanlarda çocuktan beklenen davranışlar ve kontrolün düzeyi çocuğun olgunluğuna göre ayarlanmalıdır.



“Bir İyi, Bir Kötü” Sohbeti

- Ailece bir arada bulunduğunuz zamanları değerlendirebilirsiniz.
- Herkesin o gün içerisinde neler yaptığını düşünmesini, doğru ve yanlış davranışlarına birer örnek vermesi istenebilir.
- İlk önce siz başlayarak, çocuğunuza örnek olabilirsiniz.
- Yaptığınız doğru bir davranışı ve yaptığınız yanlış bir davranışı söylebilir; yanlış olduğunu düşündüğünüz davranışla ilgili duygularınızı paylaşabilirsiniz.
- Bir daha benzer bir durumla karşılaştığınızda nasıl davranmanın daha doğru olacağını ve yanlış davranışı yapmamak için kendinizi nasıl kontrol edebileceğinizi örneklerle aktarmak faydalı olacaktır.

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye;

- Sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler.
- Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır.
- Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.
- Unutulmamalıdır ki, koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun zaman sürecinde pekiştirmektedir.



Tutarlı olmak;

- Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir.
- Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır.
- Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

İletişimde açık olmak;

- Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır.
- Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmanız ve göstermeniz gerekmektedir.
- Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sınırlı olmayan bir ses tonuyla
- “Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor” diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

Problem davranışı anlamak;

- Yapılan iyi bir gözlemle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler.
- Yapılan bir kaç günlük gözlemde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir.
- Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır.
- Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak;

- Doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır.
- Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler.
- Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır.
- Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır.
- Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Güvenilir bir çevre hazırlamak;



- Doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir.
- Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır.
- Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır.
- Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır.

Sınırlar koymak;

- Ne ebeveynler ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler.
- Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır.
- Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır.

Fazla müdahale etmemek;

- Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözleendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir.
- Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da **kısa bir ara verip** onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir.
- Okulöncesi ve ilkokul çocukları için yanlış davranışların uygun olmadığını anlamaları ve sakince oturmaları için bir zaman olarak düşünülebilir.
- Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

- 
- 
- **“HER GELİŞİM DÖNEMİNDEKİ ÇOCUK, NEYİ VE NEDEN YAPMAMASI GEREKTİĞİNİ BİLMELİDİR.**
 - **BUNUN İÇİN ONA, KURALIN ARKASINDAKİ GERÇEK NEDEN ANLATILMALIDIR.”**

Problem çözüme becerisi kazandırmak;

- Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır.
- Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler?
- Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.
- O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır.
- Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır.
- Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

Öz Denetim Becerisinin Bireye Sağladığı Katkılar,

- Kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlamasına yardımcı olur.
- Bireyin etkili bir biçimde değişimini ve kontrol altında tutma becerisini sağlar.
- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

Çocuklarda Öz Denetimin Gelişmesini Engelleyen Durumlar

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Ailedeki otorite figürünün etkisizliği, eksikliği ya da tutarsız davranması,
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- “Sen yapamazsın”, “Senin gücün yetmez”, “Hayatta başaramazsın” vs

'GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE KENDİNİ KONTROL ETME BECERİSİ YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR.'



DİNLEDİĞİNİZİ İÇİN TEŞEKKÜRLER