**EKREM ORHON TURİZM MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ SERVİSİ**

**OTOKONTROL BÜLTENİ**



Otokontrol, kişin duygularını düşüncelerini ve davranışlarını yönetme yeteneğidir. Bu beceri, çocukların stresle başa çıkmalarına, uzun vadeli hedefler belirlemelerine ve sosyal ilişkilerde başarılı olmalarına yardımcı olur.

**OTOKONTROLÜN FAYDALARI NELERDİR?**

Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir. Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesine yardımcı olur. Aşırı duygusal tepkileri kontrol etmeyi ve denetlemeyi sağlar. Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar. Kendisine odaklanmayı sağlar. Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar. Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur. Özetle;

* Daha iyi akademik başarı
* Sağlıklı sosyal ilişkiler
* Düşük stres ve anksiyete
* Daha yüksek özsaygı ve özgüven

**ÇOCUKLARDA OTOKONTROLÜ 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

**OTOKONTROLÜ YÜKSEK BİREYLER**

* İçsel ve dışsal etkenleri daha kolay kontrol ederler.
* Kendi kuralları vardır. Kimsenin uyarmasına ihtiyaç duymazlar.
* Görev ve sorumluluklarını bilirler ve zamanında yerine getirirler.
* Duygularını tanırlar, düzenlerler ve yönlendirmesin bilirler.
* Yaptıkları davranışın sonuçlarını kabul derler.

Bu olumlu davranışlar sonucunda bu bireylerde, akademik başarının yükseldiğini, alkol-madde kullanımının azaldığını, sosyal-duygusal ilişkilerinde daha başarılı olduklarını görmekteyiz.

**AİLE DESTEĞİNİN ÖNEMİ**

Gençler gelişim dönemleri içerisinde ailelerinden aldıkları eğitimle kendilerini kontrol edebilirler. Aile desteği oldukça önem arz etmektedir. Çocuklarınızın;

* Empati kurma becerisini geliştirmesine
* Başkalarının hak ve seçimine saygı göstermesine
* Kendini değerli hissetmesine ve seçimlerine saygı göstermesine
* Kendini değerli hissetmesine ve kendisine güvenmesine
* Ahlak ve vicdan duygusuna sahip olmasına
* Başkalarına yardım ve işbirliği geliştirmesine vesile olabilir, böylece bu konularda otokontrolünü sağlamada doğrudan etkide bulunabilirsiniz.

**AİLE İÇİNDE İLETİŞİM VE İŞBİRLİĞİ**

**Açık İletişim:** Aile üyeleri arasında açık ve etkili iletişim, otokontrol ve sınır koyma konularında işbirliğini artırır. Çocuklarla düzenli olarak konuşarak, onların ihtiyaçlarını ve duygularını anlamaya çalışın.

**Destekleyici bir çevre oluşturma:** Çocuklara destek olan, güvenli ve teşvik edici bir ortam sunun. Bu, onların sınırları ve otokontrolü kabul etmelerini kolaylaştırır.

**ÇOCUKLARDA OTOKONTROLÜ SAĞLAMA YOLLARI**

**Koşulsuz Sevgi**; eğer bir çocuk koşulsuz sevildiğini hissederse istendik yönde davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun vadede pekiştirecektir.

**Net ve anlaşılır kurallar koymak**; kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde birlikte belirlenmelidir. Anne ve baba kurallar ve kuralları uygulama noktasında görüş birliğinde olmalıdır.

**Yaşına uygun sorumluluk vermek;** çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermeniz, aldığı ya da alamadığı sorumlulukların sonuçları ile yüzleşmesine alan tanımalısınız. Ebeveynler çocukların başarılı olduğu koşullar yaratmak için çok şey yapabilirler. Burada zor kısım çocukların istediği desteği sağlamak ama bunu yaparken işi tamamen üstlenip onların yerine yapmamaya dikkat etmek, çocukların kendi işlerini kendilerinin yapmasına izin vermek gereklidir.

**Bilgilendirmede bulunmak;** Çocuğa sürekli olarak talimatlar vermek ya da ‘öyle yapma, böyle yap’ demek yerine hangi davranışların ne zaman beklendiği konusunda önceden bilgilendirmek gerekir.

**Sınır koymak;** Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkendir. Ayrıca, sınırlar her yaş için yeniden ayarlanmalıdır. . Sınır koymak adına her şeye “Hayır” demek çocukla çatışmaya neden olacaktır. Bu nedenle sınırlar amaca yönelik olmalıdır. Ayrıca çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken neleri yapabileceği de belirtilmelidir.

**Ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte nitelikli vakit geçirmek**; Kurallı, sıralı oyunlar oynamak onun sınırları kavraması açısından faydalı olacaktır.

**Farkında Olun;** Yeteneklerin, zekânın ve toplumsal davranış kalıplarının doğuştan gelen değişmez özellikler değil de, yeterince çaba gösterildiğinde geliştirilebilecek beceriler olduğunu bilmelerine yardımcı olabilirsiniz (davranışlarının sonucunu değil, süreç içerisinde gösterdiği gayreti övebilirsiniz).

**DOĞRU SINIR KOYMA**

**Sınırların Önemi:** Net ve tutarlı sınırlar, çocukların güvenli ve düzenli bir ortamda büyümelerini sağlar. Sınırlar, çocuklara neyin kabul edilebilir olduğunu öğretir ve onlara karar verme becerilerini geliştirir.

**SINIR KOYMA STRATEJILERI**

* **Tutarlılık:** Koyduğunuz kurallara her zaman uyun ve tutarlı olun. Çocuklar, kuralların ne zaman geçerli olduğunu ve ne zaman uygulanacağını bilmelidir.
* **Açıklık:** Kurallar ve beklentiler konusunda açık ve net olun. Çocuklara, neden belirli kuralların uygulandığını açıklayın.
* **Empati ve anlayış:** Çocukların duygularını ve ihtiyaçlarını anlayın. Sınır koyarken onların perspektifini göz önünde bulundurarak yaklaşımınızı şekillendirin.
* **Alternatifler sunma:** Çocuklar sınırlara uymadığında, onlara olumlu alternatifler sunarak davranışlarını yönlendirin.