

Otokontrolün gelişmesine etki eden faktörler nelerdir?

Dürtüsellik

Kişilik özellikleri

Aile ortamı

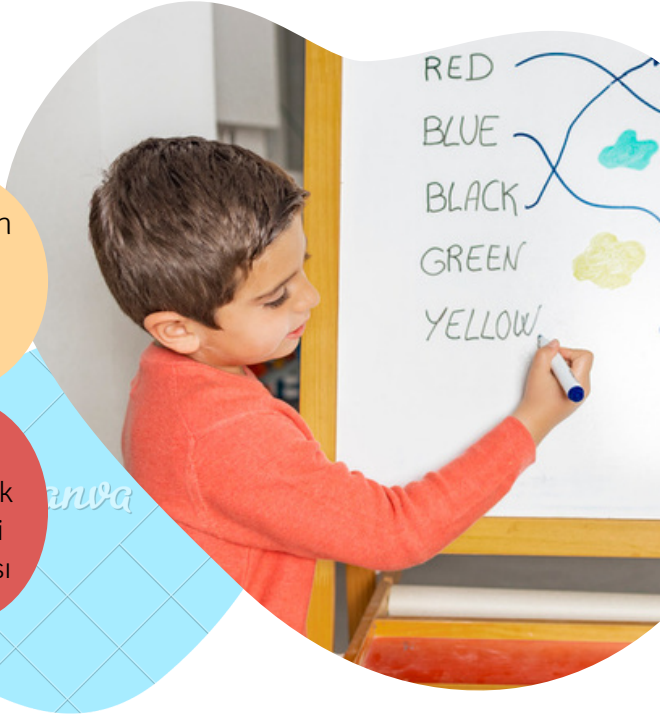
Yaşanılan çevre

Ebeveyn yaklaşımı

Yakın ilgi

Akran desteği

Erken çocukluk dönemi yaşantısı



OTOKONTROL NEDİR?

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



OTOKONTROL İLKOKUL VELİ BROŞÜRÜ



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.

Otokonrolün kişiye 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.

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 ulaşılabilir 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.

Hayır Deme Becerisi

Hayır deme, istenmeyen durumlarda karşıdaki kişi ya da kişilere, durumdan rahatsız olunduğunun belirtilmesidir. Reddedilme, sevilmeme ve yalnız kalma korkusu gibi durumlarının oluşacağını düşünerek kişi hayır diyemeyebilir. Hayır deme becerisinin kazanılması otokontrolün gelişmesine yardımcı olur.

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 karşılaşılabileceği olumsuzlukları çocuğa anlatmak ebeveynlerin dikkat etmesi gereken noktalardandır.

Unutmayın !

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