



# OTO KONTROL

## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

## OTOKONTROL NEDİR?

Oto kontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

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



## ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ 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 kazanacağınızı mı sanıyorsun?" vb)



## ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

-Koşulsuz Sevgi; eğer bir çocuk koşulsuz sevildiğini hissederse istedik 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.

-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 etkidir. Ayrıca, sınırlar her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.



Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı **SABIRLI OLMAK**.

**UNUTULMAMALIDIR Kİ;**  
Her çocuk için özdenetim becerisinin gelişim süresi, hızı ve etkililiği farklılık göstermektedir. Her çocuğun kendine özel ve biricik olduğunu hatırlayarak özdenetim becerisinde zorlanmasının kaynaklarının neler olabileceğini düşünmek her zaman başlangıç noktamız olmalıdır.