

Çocuklarda Otokontrol

Şehit Murat Saraç İlkokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Veli Bülteni | Mart 2025



Otokontrol Nedir?

Kişinin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimine bağlı olarak kendi sorumluluklarını fark edip dürtülerini kontrol edebilmesi, aile ve toplum yaşamına uygun davranabilmesi, gerektiği takdirde isteklerini bir süreliğine erteleyebilme becerisidir.

Otokontrol Becerisini Geliştirme

Otokontrol çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verilerek, güvenli aile ilişkileri ile desteklenerek geliştirilebilen bir beceridir. Küçük yaştan itibaren yetişkinlerin de yardımıyla desteklenen beceriler çocuğun ileriki yaşlarda fiziksel ve zihinsel sağlık, akademik başarı ve toplumsal ilişkiler gibi birçok özelliğini geliştirecektir.



Otokontrol Becerisi Gelişen Çocuğun Özellikleri

- Yaşına uygun sorumluluklar alabilir.
- Kendisi ile ilgili konularda karar verip, kararını gerçekleştirmek için çalışır.
- İsteklerinin olması için bekleyip, çalışmaya devam edebilir.
- Duygularını tanıyıp, iyi oluş halini korumaya çalışır.
- Yeteneğini geliştirmek için düzenli çalışabilir.
- Gün içindeki zamanını ihtiyaçlarını karşılamak için verimli kullanır.
- Dikkatini dağıtan konu ve durumlardan uzaklaşma becerisini geliştirir.
- Oyunları kurallarına göre oynar.
- Aile içinde ve toplumsal hayattaki kuralları anlamaya ve kurallara uymaya çalışır.

Ebeveynler Çocukları için Neler Yapabilir?

Ebeveynler çocuklarının otokontrol becerisi yüksek bireyler olabilmesi için onları küçük yaştan itibaren desteklemeye çalışmalıdır. Burada çocuk-ebeveyn ilişkisinin sevgi temelinde güçlü ve güvenilir olması önemlidir.



Çocuklar özellikle küçük yaşlarda birçok şeyi elde etmeye ve keyifli şeylerle vakit geçirmeye yoğun istek duyabilirler.

Arzu duydukları durumu ısrarla istedikleri zamanlarda isteklerini erteleyebilme veya olmayacağını anlayabilme konusunda anne-babalar çocuklara destek olmalıdır.

Çocuk istediğini elde etmek için ağlama, küsme, ısrarla söylemenin faydası olmadığını öğrenmelidir.

Çocuğa karşı sabırlı, dürüst ve anlayışlı davranıldığında çocuk isteklerinin ertelenebileceği, gerekiyorsa sabırla beklemeyi veya bazen de yapamayacağını zamanla öğrenecektir.

Çocukların çaba göstererek yapabilecekleri alanlarda (düzen, temizlik, yemek hazırlama, ödev, tamir, spor, sanat vb.) anne-babalar çocuğun bu çabasını fark edip, onlara fırsat yaratmalıdır.

*Ödevlerini zamanında ve düzgün yapması gerektiği çocuğa anlatılıp, mutlaka takibi yapılmalıdır.

*Alışveriş sırasında ihtiyacı olanı alması teşvik edilip, her isteğinin alınmayacağı önceden konuşulmalıdır.

Görevini dikkatle tamamlayan çocuklar onaylanarak, çabaları ve başarısı takdir edilmelidir.



Çocuklar anne-babalarının davranışlarını ve duygular ile nasıl baş ettiklerini gözlemleyerek ebeveynleri model alırlar. Bunu sıklıkla hatırlamakta fayda var..

