

Çocuklarda Otokontrol ve Sınırlar

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Öğretmen Bülteni- Mart 2025

Sevgili Öğretmenler;

Otokontrol kişinin kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini yönetebilme becerisidir. Çocukluktan başlayarak yetişkinlik hayatını etkileyen kişisel ve toplumsal birçok beceriyi içerir. Bu süreçte öncelikle anne-babaların görev ve sorumlulukları vardır. Ayrıca çocukların okul eğitimleri boyunca öğretmenler çalışmalarıyla öğrencilerinin otokontrol becerisinin gelişimini destekler.

Otokontrol Becerisi

Otokontrol, çocukların hem kendi iç dünyalarında hem de sosyal çevrelerinde denge kurmalarını sağlar. Bu beceri, onların duygusal olarak daha sağlıklı, akademik olarak daha başarılı ve sosyal ilişkilerinde daha uyumlu bireyler olmalarına yardımcı olur.



Çocukta Otokontrol Gelişimi

Çocuklar küçük yaştan itibaren kendi isteklerini yakın çevresindeki ebeveyn ve/veya öğretmenlerinden talep eder. İsteklerinin bir sınırı olabileceği ve her istediğini hemen elde edemeyeceğini büyüklerin tepkilerinden öğrenmeye başlar. Çocuk yaşı büyüdükçe “Kural ve Sınır” kavramını anlayarak düşünce ve davranışlarını kontrol etmeye başlar. Özellikle toplumsal yaşamın olduğu okulda bireysel başarının yanında grup ile yapılan çalışmalar da olduğu için otokontrol becerileri güçlü olan öğrenciler duygusal, sosyal ve akademik açıdan daha iyi durumdadır.

Otokontrol ve Sınırlar



Otokontrol dediğimizde çocuğun bireysel ve toplumsal sınırları öğrenmesini bekleriz. Sınırlar, çocukların güvenliğini sağlar, sorumluluk duygusunu geliştirir ve düzenli bir yaşam biçimi oluşturur. Ayrıca, çocukların neyin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olarak sosyal uyumlarını arttırmaktadır.



Okulda sınır belirlerken dikkat edilecekler

Tutarlılık: Öğretmenlerin koyduğu kurallar ve sınırlar tutarlı olmalıdır.

Açıklık: Kurallar net bir şekilde ifade edilmelidir.

Esneklik: Öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygun esneklik sağlanmalıdır.

İşbirliği: Öğrencilerin sürece dahil edilmesi ve sorumluluk verilmesi sınırların benimsenmesini kolaylaştırır.



Okulda Otokontrol Becerisini Desteklemek İçin..

***Kuralların Açıklanması:** Neden-sonuç ilişkilerinin anlatılarak sınıf/oyun kurallarını belirlemek.

***Dikkat Dağıtıcıların Azaltılması:** Sınıf içinde dikkat dağıtacak ses, görsel vb. unsurları azaltmak.

***Stres Ortamının Yönetilebilmesi:** Sınav, zor görevler, öğrenciler arası tartışma, yaralanma vb. stres tetikleyici durumlarda sakin ve kontrollü kalabilmeye çalışmak.

***Ders Araç Gereçlerinin Takip Edilmesi:** Ders programına uygun derslerin kitap, defter, ödev, proje vb. materyallerini yanında bulundurmak ve ders öncesi hazırlamak.

***Eksik veya Hatalı Durumların Fark Edilip Telafi Edilmesi:** Öğrencinin ödevlerinde, sorumluluklarında eksik veya hatalı durumlar olduğu takdirde öğrencinin sorumluluğu olduğunu hatırlatıp, hataları düzeltmesi için teşvik etmek.

***Arkadaş İlişkilerini Gözlemlemek:** Arkadaşları ile ilişkilerinde kendini ifade edebilmesini, duygularını anlayıp davranışlarını kontrol edebilmesini, arkadaşlarına karşı anlayışlı olabilmelerini öğretmek.

***Model Olabilecek Kişilerin Tanıtılması:** Davranışları ve başarılarıyla örnek kişilerin araştırılarak, sınıf arkadaşlarına tanıtmak.

***Sabırlı ve Duygusal Olarak Destek Olunması:** Öğrencilerin duygusal hallerini gözlemleyerek söz veya davranış ile çocukların iyi oluş durumlarını desteklemek.

***Pozitif Pekiştirme Verilmesi:** İstenilen davranışları ve çaba ile kazanılan başarıları sözlü veya küçük hediyelerle ödüllendirmek.

***Aile İle Bilgi Paylaşımı Yapılması:** Öğrencinin duygusal durumu, okul içindeki arkadaşlık ilişkileri, akademik başarısı, ilgi ve yetenekleri, görev ve sorumluluk bilinci vb. konularıyla ilgili bilgi paylaşımı yaparak gerekirse uyarıda bulunmak.

