

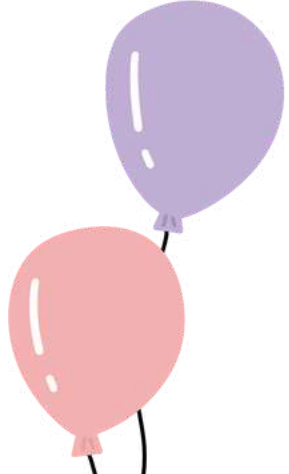


T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
DİYARBAKIR İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



OTOKONTROL

İLKOKUL VELİ SUNUMU



Nelerden Bahsedeceğiz?

- Otokontrol Nedir?
- Otokontrolün Önemi
- İlkokul Döneminde Otokontrol Gelişimi
- İlkokul Döneminde Çocuklardan Beklenen Otokontrol Becerileri
- İlkokul Döneminde Otokontrolü Yüksek ve Düşük Çocukların Özellikleri
- Otokontrole Engel Durumlar
- Çözüm Önerileri
- Evde Uygulanabilecek Etkinlik





OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla bilinçli bir şekilde düzenlemesi ve bu süreçte kendini denetleyebilme becerisidir.





Marshmallow Deneyi

Deneyi izlemek için metnin
üstüne tıklayın

Bu deney, çocukların sabretme ve kendini kontrol etme becerilerini anlamak için yapılmış, oldukça basit ama çok önemli bir çalışmadır.

Nasıl Yapıldı?

- 4-6 yaş arası çocukların önüne bir adet marshmallow (yumuşak şeker) kondu.
- Deneyi yapan kişi çocuğa şöyle dedi:
- "Ben biraz dışarı çıkacağım. Eğer ben gelene kadar bu şekeri yemezsen, döndüğümde sana bir tane daha vereceğim."

Sonra çocuk odada yalnız bırakıldı.

Bazı çocuklar şekeri hemen yedi, bazıları ise bekleyip ikinci şekeri hak etti.

-





OTOKONTROLÜN ÖNEMİ



- Öfke, hayal kırıklığı veya heyecan gibi duygularla başa çıkabilmesini;
- Dürtülerini kontrol edebilmesini;
- Sorumluluk sahibi bireyler olmasını;
- Zorluklar karşısında pes etmeden hedeflerine ulaşabilmesini;
- Sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlar.

Çocuklardan beklenen otokontrol becerileri kişisel ve gelişimsel özelliklerine göre değişebilir.



İlkokul Döneminde Otokontrol Gelişimi

- İlkokul dönemi (6–10 yaş), çocukların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha bilinçli şekilde yönetmeye başladıkları, otokontrol becerilerinin hızla geliştiği kritik bir dönemdir. Bu gelişim hem evde hem okulda çocuğun başarı, uyum ve ilişkileri üzerinde doğrudan etkilidir.
- Bir sonraki sayfada yer alan liste; çocuğunuzda otokontrol becerilerinin hangi düzeyde geliştiğini fark edebilmeniz ve gerektiğinde nasıl destekleyebileceğinizi görmemiz için hazırlanmıştır.



İlkokul Döneminde Çocuklardan Beklenen OtoKontrol Becerileri



- ☐ **Problem anında çözüm yolları arıyor.**
Arkadaşıyla anlaşmazlık yaşadığında düşünerek davranıyor, çözüm bulmaya çalışıyor.
- ☐ **Basit planlar yapabiliyor ve bunlara uymaya çalışıyor.**
Örneğin: "Önce ödevimi yapacağım, sonra oyun oynayacağım."
- ☐ **Duygularını kelimelerle ifade edebiliyor.**
Örneğin: "Kırıldım.", "Kızgıyım çünkü oyuncağımı aldı." gibi.
- ☐ **Sırasını bekleyebiliyor.**
Oyunlarda ya da grup etkinliklerinde sırasını beklemek için çaba gösteriyor.
- ☐ **Hayır cevabını kabul edebiliyor.**
İstedığı bir şey olmadığında öfke nöbeti yerine sakinleşmeyi deniyor.
- ☐ **Kurallara uymaya çalışıyor.**
Evde veya okulda belirlenen basit kurallara genel olarak uyuyor.
- ☐ **Dürtülerini kontrol edebiliyor.**
Bir şey istemeden önce düşünüyor, başkalarının sözünü kesmemeye dikkat ediyor.
- ☐ **İsteklerini erteleyebiliyor.**
İstedığı bir şeyi hemen elde etmek yerine beklemeyi kabul edebiliyor..
- ☐ **Öfkelendiğinde kendini sakinleştirmeye çalışıyor.**
Bağırmak, vurmak yerine derin nefes alma, uzaklaşma gibi yollar deniyor.
- ☐ **Empati kurabiliyor.**
Başkasının üzgün olduğunu fark edip ona anlayış gösterebiliyor.
- ☐ **Kendi davranışlarının sonuçlarını fark etmeye başlıyor.**
Birine zarar verdiğinde üzülüyor ya da yaptığı davranışı konuşabiliyor.
- ☐ **Verilen görevi tamamlamaya çalışıyor.**
Ev ödevini, küçük görevleri ya da oyun kurallarını tamamlamak için çaba gösteriyor.
- ☐ **Kurallara genel olarak uyuyor.**
Sınıf kuralları, evdeki sorumluluklar gibi kuralları anlıyor ve çoğunlukla uymaya çalışıyor.



Bu liste ne işe yarar?

- Bu davranışlar her çocukta aynı anda ya da aynı hızda görülmeyebilir.
- Liste, çocuğunuzun gelişimini takip etmek ve hangi alanlarda desteklenmesi gerektiğini görmek için bir rehberdir.
- Çocuğunuz bir maddeyi henüz gerçekleştiremiyorsa endişelenmeyin; sabır, sevgi ve doğru yönlendirmeyele gelişecektir.



İlkokul Döneminde Otokontrolü Yüksek ve Düşük Çocukların Özellikleri

DAVRANIŞ ALANI	OTOKONTROLÜ YÜKSEK ÇOCUK	OTOKONTROLÜ DÜŞÜK ÇOCUK
Duygu Yönetimi	Duygularını tanır ve uygun şekilde ifade eder.	Duygularını kontrol edemez, aniden ağlar, bağırır, öfkelenir.
Dürtü Kontrolü	Tepki vermeden önce düşünür, kendini tutabilir.	İstedikğine hemen ulaşmak ister, sabırsız ve beklemekte zorlanır.
Kurallara Uyum	Sınıf, ev ve oyun kurallarına genel olarak uyar.	Kuralları sık sık ihlal eder, hatırlatılmadan uygulamaz.
Problem Çözme	Sorun yaşadığında çözüm üretmeye çalışır.	Sorun karşısında öfkelenir, çözüm aramakta zorlanır.
Bekleme ve Sabretme	Sırasını bekleyebilir, isteklerini erteleyebilir.	Beklemek istemez, sıra beklerken sıkılır ya da itiraz eder.
Empati	Başkalarının duygularını fark eder ve anlayış gösterir.	Başkalarının duygularını fark etmekte zorlanır.
Davranışlarının Farkındalığı	Davranışının sonucunu düşünür ve sorumluluk alır.	Sonuçları düşünmeden hareket eder, sorumluluk almak istemez.
Sosyal İlişkiler	Arkadaş ilişkilerinde genellikle uyumlu ve saygılıdır.	Arkadaşlarıyla sık sık tartışır veya dışlanabilir.
Öğrenme Ortamına Uyum	Dikkatini toplar, ders sırasında kurallara uyar.	Derste sık sık dikkat dağınıklığı yaşar, yerinde duramaz.

Velilere Not

- Bu davranışlar her çocukta farklı zamanlarda gelişebilir.
- Otokontrol bir beceridir; zamanla ve doğru destekle gelişir.
- Çocuğunuz bazı alanlarda zorlanıyorsa bu, gelişimsel olarak doğaldır.
- Sabırlı olun, olumlu davranışlarını fark edip destekleyin.



OtoKontrolle Engel Olan Durumlar



1.Aile İçi Tutarsızlık ve Zayıf Rehberlik

Aile içindeki tutarsız kurallar ve farklı ebeveyn tutumları, çocuğun ne zaman hangi davranışı sergilemesi gerektiğini anlamasını zorlaştırır. Sürekli değişen kurallar veya birbirini tamamlamayan yaklaşımlar, çocuğun güvensiz hissetmesine ve otokontrol becerisini geliştirememesine neden olur. Ayrıca, ebeveynlerin yetersiz rehberlik sunması ve sabır göstermemesi, çocuğun duyguyu düzenleme becerilerinin gelişimini engeller.

2.Aşırı Kaygılı ve Bastırcı Aile Tutumları

Çocuğun her hareketi aşırı kaygılı bir şekilde kontrol altına alındığında, çocuğun özgüveni zayıflar ve duygusal denetim becerileri gelişemez. Aynı şekilde, ebeveynlerin çocuğun duygularını sürekli olarak bastırması (örneğin "Ağlama!" ya da "Böyle yapma!" gibi tepkiler) çocuğun kendini ifade etmesini engeller ve duyguyu düzenleme becerisinin gelişmesini zorlaştırır.



OtoKontrolle Engel Olan Durumlar



3.Kısıtlı Sosyal Etkileşim ve Yetersiz Rol Modelleri

Çocuk, yeterince sosyal etkileşimde bulunmadığında veya sağlıklı rol modelleri eksik olduğunda, sosyal beceriler gelişmez. Bu da kuralları öğrenme, paylaşma ve sıra bekleme gibi otokontrol gerektiren becerilerinin engellenmesine yol açar.

4.Aşırı Övgü ve Şımartılma

Çocuğa her davranışı aşırı ödüllendirilip övüldüğünde, gereksiz bir özgüven gelişebilir ve çocuk, davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket edebilir. Bu, dürtüsellik ve sabırsızlık gibi problemleri beraberinde getirebilir.



OtoKontrolle Engel Olan Durumlar



5.Ailede Şiddet ve Duygusal Gerginlik

Aile içindeki şiddet, bağırma ya da sürekli gerginlik çocuğun duygu düzenleme yapmasını zorlaştırır. Stres altında kalan çocuk, duygusal olarak aşırı uyarılabilir ve bu da otokontrol becerilerinin gelişmesini engeller.

6.Fiziksel veya Zihinsel Sağlık Sorunları

Bazı çocuklar, dikkat eksikliği, hiperaktivite veya otizm gibi gelişimsel ya da zihinsel sorunlar nedeniyle duygu düzenleme konusunda zorlanabilirler. Bu durum, çocukların duygu patlamalar ve dürtüsellik göstermesine yol açabilir.



OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

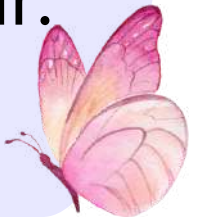


7.Aşırı Stres ve Huzursuz Çevre

Çocuk, sürekli stres ve huzursuz çevre koşullarında büyüdüğünde, otoriteyi kabul etmekte ve kurallara uymakta zorluk yaşayabilir. Çocuk, kendini güvensiz hissedebilir ve bu da otokontrol becerilerini engeller.

8.Erken Yaşta Yaşanan Travmalar

Erken yaşlarda yaşanan duygusal ya da fiziksel travmalar, çocuğun duygusal denetim becerilerinin gelişmesini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür travmalar, çocuğun duygularını kontrol etmekte zorlanmasına neden olabilir.



OtoKontrolle Engel Olan Durumlar



9.Yetersiz İlgil ve Etkileşim

İlkokul çağındaki çocuklar, sadece ders değil; ilgi, sohbet ve paylaşım da ister. Eğer çocuk duyulmadığını ve anlaşılmadığını hissederse, kendini ifade etmekte ve davranışlarını kontrol etmekte zorlanabilir.

10. Aşırı Teknoloji Kullanımı

Uzun süreli ekran maruziyeti (telefon, tablet, televizyon) çocuğun dikkat süresini kısaltabilir, sabırsızlık ve dürtüselliği artırabilir.

- Hızlı uyarıcılar nedeniyle beklemeye tahammül azalır.
- Gerçek sosyal etkileşimler azaldığı için empati, sıra bekleme ve paylaşma gibi beceriler gelişemez.
- Bilinçsiz teknoloji kullanımı, hazzı erteleme becerisi yerine anında doyum alışkanlığı yaratır; bu da otokontrolü zayıflatır.





ÇÖZÜM ÖNERİLERİ



İlkokul döneminde otokontrol problemi yaşayan çocuklar, genellikle dduygu düzenleme ve dürtü kontrolünü öğrenmede zorluk yaşarlar. Bu durumu aşabilmek için ebeveynlerin alacağı bazı destekleyici adımlar ve yaklaşımlar çok önemli olacaktır. İşte bu tür sorunlarla karşılaşan velilere yönelik bazı çözüm önerileri:





1. Sabırlı ve Tutarlı Olun

Çocuklar sınırlar ve kurallar konusunda tutarlılığa ihtiyaç duyarlar. Ebeveynler arasında da kuralların tutarlı olması gerekmektedir. Çocuğa ne zaman ne yapılması gerektiğini anlaması için sürekli aynı kurallar hatırlatılmalıdır. Tutarlı bir yaklaşım, çocuğun neyi kabul edip etmeyeceğini netleştirir ve güven duygusu oluşturur.

2. Duygusal İfade ve İletişimi Destekleyin

Çocuğun duygularını anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olun. Çocuğun duygusal ifadesini sınırlamadan, duygularını tanımasına ve doğru kelimelerle ifade etmesine yardımcı olun. Örneğin, “Senin öfkeni anlıyorum, şimdi sakinleşmeye çalışalım” gibi açıklamalar yaparak, çocuğun duduygu düzenlemeecerilerini geliştirmesini destekleyebilirsiniz.





3. Sınırlar Koyun ve Bu Sınırları Açıklayın

Çocuklar, kuralların ve sınırların neden olduğunu anlamalıdır. Her kuralın arkasında bir neden olduğunu açıklamak, çocuğun kuralları içselleştirmesine yardımcı olur. Örneğin, "Sana oyun saati verdik çünkü sonra başka bir şey yapman gerekecek" diyerek, kuralların doğal sonuçları hakkında konuşun.

4. Duygusal Zorluklarla Başa Çıkma Becerilerini Geliştirin

Çocuğun, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duygularıyla başa çıkabilmesi için teknikler öğretin. Derin nefes alma, rahatlama egzersizleri yapma veya duygu patlamaları öncesinde sakinleşme köşeleri gibi yöntemler, çocuğun duygusal denetimini güçlendirebilir.





5. Aşırı Uyarılmalardan Kaçının

İlkokul döneminde çocuklar, duygusal olarak aşırı uyarıldığında kontrol sağlamakta zorluk çekebilirler. Çok fazla etkinlik, gürültü veya stresli ortamlar, çocuğun sakinleşmesini ve düzenlemesini zorlaştırabilir. Çocuğun rahatlayabileceği ve sakinleşebileceği bir ortam sunarak, bu tür durumları minimize etmeye çalışın.

6. Oyunla Öğrenmeyi Teşvik Edin

Oyun, çocukların sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeleri için harika bir araçtır. Oyunlar, sırasıyla oynamayı, paylaşmayı ve empati kurmayı öğrenmelerine yardımcı olur. Ayrıca oyun sırasında çocuklar, duygusal tepkilerini ve davranışlarını kontrol etmeyi öğrenebilirler.





7. Kendini İfade Etme ve Sorumluluk Alma Fırsatları Verin

Çocuğunuza kendini ifade etme fırsatları tanıyın. Örneğin, “Bugün ne yapmak istersin?” veya “Bu durumda nasıl hissettin?” gibi sorularla çocuğun duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade etmesine olanak tanıyın. Ayrıca, günlük görevler ve sorumluluklar vererek çocuğun kendi davranışlarını kontrol etme becerilerini geliştirmesini sağlayın.

8. Doğru Rol Modelleri Olun

Çocuklar, model alarak öğrenirler. Ebeveynlerin, duygu düzenleme ve davranışlarını kontrol etme konusunda örnek olmaları çok önemlidir. Örneğin, stresli bir durumda sakin kalma veya duygularını yönetme çabası, çocuğun bu davranışları öğrenmesine yardımcı olacaktır.





9. Övgü ve Yönlendirmeleri Dengede Tutun

Çocuğa aşırı övgü vermek, şımarmasına yol açabilir. Bunun yerine, doğal ve dengeli bir yaklaşım benimseyin. Olumlu davranışlarını övün, ancak sınırları ihlal ettiğinde de neyin yanlış olduğunu açıklayın. Övgü, sadece doğru davranışlar için verilmeli ve bu övgüler doğrudan davranışa yönelik olmalıdır.

10. Küçük Başarıları Kutlayın ve Sabırlı Olun

Çocuklar, küçük başarılar elde ettiklerinde övgü ve destek almaktan keyif alır. Küçük adımlarla ilerlemek, çocuğun motivasyonunu artırır ve başarı hissi yaratır. Bu süreçte sabırlı olun ve her gelişim aşamasını kutlayın.





11. Zihinsel ve Fiziksel Sağlık Sorunlarına Duyarlı Olun

Eğer ocuk, dikkat eksikliği, hiperaktivite ya da gelişimsel bir sorundan dolayı duygu düzenleme güçlüğü yaşıyorsa, profesyonel yardım alın. Profesyonel destek alarak, çocuğun gereksinimlerine uygun bir yaklaşım geliştirebilirsiniz.

12. Gevşeme ve Rahatlama Tekniklerini Öğretin

Çocuğa basit gevşeme teknikleri öğretmek, günlük yaşamda duygusa patlamalarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Nefes alma egzersizleri, gevşeme oyunları ya da görselleştirme teknikleri, çocuğun sakinleşmesine ve kontrol sağlamasına olanak tanır.





13. Teknolojiyi Bilinçli ve Sınırlı Kullanın

Aşırı ekran maruziyeti, sabırsızlık ve dikkat dağınıklığını artırabilir. Ancak doğru şekilde kullanıldığında eğitici içerikler ve uygulamalar otokontrolü destekleyebilir.

1. Günde 45 dakikayı geçmeyen, yaşa uygun içerikler seçin.
2. Ekran süresi sonrası mutlaka fiziksel ya da sosyal bir etkinlik yaptırın.
3. Çocuğun ekran karşısında “Dur, Düşün, Davran” gibi otokontrol temelli interaktif uygulamalarla vakit geçirmesini sağlayın.
4. Ekranı sakinleştirici değil, öğrenme aracı olarak kullanın.





EVDE UYGULANABİLECEK ETKİNLİK: DUR- DÜŞÜN- DAVRAN

İlkokul çağındaki çocuklar da bazen öfkelendiklerinde, sabırsızlandıklarında ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında ani ve düşünmeden tepki verebilirler.

Örneğin: Kalemını atan, arkadaşına bağırın ya da sıraya girmemekte ısrar eden bir çocuk gibi...

Bu davranışlar, çocukların hâlâ duygularını ve tepkilerini yönetmeyi öğrenme sürecinde olduklarını gösterir.

İşte tam bu noktada “Dur – Düşün – Davran” yöntemi çocuklara, önce durmayı, sonra düşünmeyi ve en sonunda uygun davranışı seçmeyi öğretir.

Bu yaklaşım, çocukların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.





Yöntemin 3 Adımı:

1. DUR:

Çocuğa önce durması gerektiği öğretilir.

“Dur, şimdi hemen tepki vermiyoruz.”

Bu, duygularının farkına varması için bir ara vermesini sağlar.

2. DÜŞÜN:

Şimdi çocuğa şu soruyu sordururuz:

“Şu anda ne hissediyorum? Ne yapabilirim?”

Bu adım, onu düşünmeye ve farklı seçenekleri değerlendirmeye yönlendirir.

3. DAVRAN:

Son olarak çocuk, düşündüğü seçeneklerden uygun olanı uygulamaya geçer.

“Sakinleşip konuşmayı deneyeyim.” veya “Özür dileyeyim.”





Neden Önemli?

- Çocuk davranışının sorumluluğunu öğrenir.
- Dürtüsel tepkiler yerine, farkındalıkla hareket etmeyi öğrenir.
- Empati, sabır ve problem çözme becerileri gelişir.
- Hem evde hem okulda daha sakin ve uyumlu davranışlar sergiler.

Veli Olarak Ne Yapabilirsiniz? (İlkokul Dönemi)

- Çocuğunuz bir problem yaşadığında, onu hemen eleştirmek ya da cezalandırmak yerine önce duygusunu anlamaya ve “Dur – Düşün – Davran” yöntemini uygulamasına yardımcı olun.
- Hatırlatıcı cümleler kullanabilirsiniz:

“Bir dur bakalım, şu an ne hissediyorsun?”

“Şimdi düşünelim, bu durumda en doğru davranış ne olabilir?”

- Günlük yaşamda uygulayın:

“Arkadaşın kalemını almadan önce bir düşünseydin, ne yapabilirdin?”

“Sıra beklemek zor geliyor olabilir ama durup düşünürsek, herkesin hakkına saygı göstermiş oluruz.”

- Sabırlı olun:

Bu beceriler bir anda değil, zamanla ve tekrar ederek gelişir. Destekleyici, sabırlı ve tutarlı olmak, çocuğın otokontrolünü güçlendirir.



**Not:**

Bu yöntem, sadece problem anlarında değil, günlük hayatın her anında kullanılabilir. Alışverişte, oyun sırasında, kardeşiyle paylaşımında... Çocuklar, duygularını anlamayı ve sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrendikçe, davranışlarını kontrol etmeleri de kolaylaşır.



TEŞEKKÜR EDERİZ

