

## **OTOKONTROL NEDİR?**

Otokontrol; içsel tepkileri engelleme ya da değiştirme yeteneğine ve istenmeyen davranış eğilimlerine müdahale etme ve ya onları engelleme becerisidir. Otokontrol, dilimizde özdenetim olarak da adlandırılmaktadır. Kişinin kendi haz ve görevleri arasında denge kurması olarak da nitelendirilebilir.

Otokontrol, bireyin öz güven duygusunun gelişmesine, kendi kararlarını verebilmesine, zamanını ve eşyalarını doğru kullanabilmesine olanak sağlaması bakımından çok önemli olup küçük yaşlardan itibaren bireyde oluşturulmaya başlaması ve bireyin gelişiminin olumlu açıdan tamamlanması önem arz etmektedir.

## Veliler Olarak Ne Yapabiliriz?

- *Sorumluluk verme ve sınır koyma;* Ona uygun görevler belirleyin, istemediğiniz davranışlar konusunda sınırlandırın.
- *Kurallar belirleme;* Az sayıda ve uygulanabilir kurallar belirleyin
- *Doğru iletişim kurma;* Olumsuz ifadelerden kaçınarak, onu olumlu yöne yönlendirecek bir dil kullanın
- *Olumlu alışkanlıklar kazandırma;* Dengeli beslenme, kişisel hijyen, oyun ve spor gibi alışkanlıklar kazanmasına yardımcı olun
- *Örnek olma;* Kendi yaşantınızla çocuğunuza model olun. Çocuğunuz söyledikilerinizden daha çok ne yaptığınıza bakacaktır.
- *Hedef belirlemesine yardımcı olma;* Kişilik özelliklerli ve ilgilerine yönelik kısa dönemli ve gerçekçi hedefler belirlemesini sağlayın

- *Çocuğa uygun beklentiler*; Beklentileriniz çocuğunuzun özelliklerine uygun olmalıdır.

## **Otokontrole Sahip Bireylerin Özellikleri**

- ✓ Akademik başarıları yüksektir.
- ✓ Zamanı iyi kullanırlar.
- ✓ Duygularını kontrol edebilirler.
- ✓ Bağımlılık riski düşüktür.
- ✓ Olumlu arkadaş çevresine sahiptir.
- ✓ Kendi kararlarını alma konusunda sorun yaşamazlar.
- ✓ Uzun dönemli hedeflere yönelik hareket edebilirler.
- ✓ Planlı hareket edebilirler.