

Otokontrol nedir?

Otokontrol en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

Çocuklar özellikle hayatlarının ilk yıllarında çok acımasız ve bencildirler.

Kendilerini dünyanın merkezi zannederler. Bu bakımdan sürekli talep eden taraf konumundadırlar. Oysa sosyal bir birey olmak kendisinden başka bireylerin varlığını kabul ederek onlarla uyum içerisinde yaşamayı gerektirir. Bir çocuğun bu kabule ulaşması ve kendisi üzerinde kontrol sağlaması için bazı sosyal becerileri kazanması ön koşuldur:

- 01 Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek,
- 02 Empati kurabilmek,
- 03 Kendini sözel olarak ifade edebilmek
- 04 Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek,
- 05 Başkalarına yardım ve işbirliği becerilerini kazanmak gibi bir takım değerler olmadan kendini kontrol edebilmekten ve sosyal bir birey olmaktan söz edemeyiz.

Neden sınıra ihtiyaç var ?

Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Çocuklar, dünyayı tanıyıp kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşır. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net sinyallerdir. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır.

Çocuklar, çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini deneyimleyerek öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: "Yapmak istediklerini yap ve izle". Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar. Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir.

OTOKONTROL SINIRLAR

Sınır Nasıl Konulmalıdır?

Sınırlar güven verir ve çocuklarımız güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Örneğin pencereden sarkan çocuğumuza neden sarkmaması gerektiğini anlatırken bir cetveli masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır.

Çizdiğimiz sınırların esnek ve belirsiz olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk, neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir.

Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak uygun olacaktır.

Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır. Dengeli sınırlar, sınama ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur.

Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir.

Çocukların, kabul gördükleri, sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır.

Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.

Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır.

Amaca yönelik sınırlar konmalıdır.

Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır

Günü kurtarmak adına gerçekçilikten uzak geçici çözümler üretilmemelidir.

Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar.

Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

Davranış ortaya çıkmadan önce normal bir zaman diliminde yapmaması gereken davranışı hatırlatın. Örneğin; sizinle birlikte uyumak istiyorsa ve siz onun odasında uyumasını istiyorsanız, bunu ona gece yanınıza geldiğinde değil, başka bir zamanda karşınıza alarak kendi odasında uyumasını istediğinizi söyleyin. Böylece gece yanınıza geldiğinde "Bu konuyu daha önce konuşmuştuk, şimdi odana gidiyorsun." diyebilirsiniz.

Çocukla kurulan iletişimde uzun cümleler yerine kısa ve öz anlatımları tercih etmelisiniz. "Bunu yapmanı istemiyorum" gibi.

Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız.

Talimatlarınızı giderek yükselen ses tonu ile defalarca tekrarlamayın. Çocuğunuzun yanına gidin, göz teması kurun, uygun ses tonunuz ile kendisinden ne istediğinizi söyleyin.

Çocuk olumsuz davranışı devam ettiğinde başına ne geleceğini söyleyin. Örneğin; "Oyuncaklarını yere atmaya devam edersen oyuncakların kırılabilir" gibi.

Unutulmamalıdır ki çocuklara "çok rahat" bir hayat sunmak, onlara uzun vadede "yarar" sağlamak değil, "zarar" vermek anlamına gelir ve hiçbir şey sınırsız değildir elbet bir gün tükenebilir.