

1- DİKKAT KONTROLÜ

Dikkat kontrolü otokontrolü geliştirmede önemli bir adımdır. Teknoloji kullanımına bağlı olarak son zamanlarda çocuklarda dikkat süresinin kıaldığı bilinen bir gerçektir. Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır. Çocuğu ev içi, ev dışı etkinliklere yöneltmek, arkadaş ortamında daha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğretmek ebeveynlerine tavsiye edilebilir. Dikkat geliştirici etkinlikler ve zeka oyunları da bu dönemdeki dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.

2- PLANLAMA YAPMAK

Yaşantısını planlayarak devam ettirmeyi benimseyen bir çocuk, erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisi kazanabilir. Planlama becerisi kazanabilmek özdenetimi sağlamada bireye yardımcı olacaktır.

3- MOTİVASYON

Her bireyin motivasyon kaynağı farklı olabilir. Kişinin kendini tanıması motivasyon kaynağını bulmasını kolaylaştıracaktır. Kişinin kendini tanıması noktasında desteğe ihtiyacı olabilir. Gerek arkadaş çevresinden gerekse profesyonel sunulan yardımlardan faydalanmak süreci hızlandıracaktır. Motivasyon kaynağını bulan birey, kaynaklarını farklı durumlara uyarlayarak yeni motivasyonlar geliştirecek böylelikle otokontrol becerileri de gelişebilecektir.

4- ERTELEME

Kendini kontrol ederek anlık hazzı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır.

Akademik açıdan örnek verecek olursak; üniversite sınavlarında yüksek başarı isteyen bir öğrenci, şu anki isteklerini dondurarak sınav sonrasındaki başarıya odaklanıp şu anki isteklerini sınav sonrasına erteleyebilir.

5- DUYGU KONTROLÜ

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir. Bedensel tepkilerin (terleme, kalp atışlarının hızlanması vb.) farkına varıp, duyguların kontrolden çıktığı anı tespit etmek ilk adımdır. Sonrasında yapılacak nefes egzersizleri duyguların farkına varılmasını sağlayacak ve duyguları kontrol etmeyi kolaylaştıracaktır.

Erdemler konusunda zirve, irade gücüne aittir. Özdenetim akademik başarıda zekadan; etkili liderlikte karizmadan daha güçlüdür...
(Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct*)



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



OTOKONTROL VELİ BRÖŞÜRÜ

OTOKONTROL NEDİR ?

Özdenetim kavramı ile aynı anlama gelen otokontrol ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalarda farklı tanımlar kullanılmıştır. Bu tanımlara göre otokontrol:

- Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, kendi kendini denetleme işi,
- Kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisi,
- Uzun erimli ödüller almak için, kısa erimli istekleri bir yana bırakabilme gibi anlamları içermektedir.

Son tanımda en çok dikkatimizi vermemiz gereken nokta otokontrolün bilinçli olma durumu ile ilişkilendirilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz; yemek yeme, araba kullanma, gibi. Bu davranışlarda toplumsal olarak kabul edinmeyeceğini düşündüğümüz ağız şapırdatarak yemek yeme veya süratli araba kullanma durumları yapılan davranışın otomatikleşmeden çıkarak bilinçli olarak yapıldığını gösterir. Yani otokontrol becerilerini sonradan kazandırmak ve geliştirmek mümkündür.

Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaşta çalışmalar yapılmasında fayda vardır. Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliken ilerleyen yaşlarda kişinin irade gücü ve alacağı psikolojik destek otokontrolün geliştirilmesine yardım eder.

OTOKONTROLÜ YÜKSEK VE DÜŞÜK BİREYLER

Otokontrolü yüksek bireyler içsel ve dışsal etkenleri daha çok kontrol edebilen bireylerdir. Bu kişiler kendi kurallarını belirleyerek herhangi bir uyarıya gerek kalmadan harekete geçebilirler. Görev ve sorumluluklarının bilincinde olup bunları zamanında yerine getirebilirler. Duygu durumunu düzenlemesi ve yönlendirmesine sahiptirler. Yaptıkları herhangi bir davranışın sonucunu rahatlıkla kabul edebilirler. Otokontrolün yüksekliği sonucunda bu kişilerin akademik açıdan daha başarılı oldukları, alkol-madde bağımlılığı risklerinin daha az olduğu, duygusal ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.

Otokontrol becerisi düşük insanlar ise içsel ve dışsal etkenlerin etkisinde çok fazla kalırlar. Görev ve sorumluluk kavramları neredeyse yoktur. Davranışlarının sonucunu, anlık hazza odaklandıklarından, çoğunlukla tahmin edemezler. Bu kişiler akademik açıdan başarıları düşük, alkol-madde bağımlılığı riski yüksek, görev ve sorumluluk bilincini tam olarak geliştirememiş, duygusal ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan kişilerdir. Otokontrol becerisi düşük bireylerde aile desteğinin önemi daha belirgin ortaya çıkmaktadır.

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği önemli bir yere sahip olmakla birlikte otokontrol geliştirmede etkili olabilecek ortak faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz.

- Ebeveyn desteği (Anne-baba tutumları, yakın ve sıcak ilgi, aile ortamı vb.)
- Kişilik Özellikleri
- Dürtüsellüğün kontrolü
- Destekleyici Çevre

Erken yaşlarda otokontrol becerisi geliştirmek için öncelikle ebeveyn tutumlarını düzenlememiz gerekir. Çocuğa verilecek ebeveyn desteği de bu noktada oldukça önemlidir. Ebeveynlere, ana-baba tutumları farkındalığının kazandırılması ve bunun olabildiğince erken dönemde olması önem arz etmektedir. Bunun dışında hem çocuklarda hem de yetişkinlerde otokontrolü geliştirebilmek için kullanılacak çeşitli yöntemler bulunmaktadır.

