# DİKKATKONTROLÜ

Dikkatkontrolüotokontrolügeliştirmedeönemlibir adımdır. Teknoloji kullanımına bağlı olarak son

zamanlardaçocuklardadikkatsüresininkısaldığı bilinen bir gerçektir.Çocukların erken yaşlarda

teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır. Çocuğu ev içi, ev dışıetkinliklereyöneltmek,arkadaşortamındadaha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğretmek ebeveynlerine tavsiyeedilebilir.Dikkatgeliştiricietkinliklervezeka oyunları da bu dönemdeki dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.

# PLANLAMAYAPMAK

Yaşantısınıplanlayarakdevamettirmeyi

benimseyen bir çocuk, erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrolbecerisikazanabilir.Planlamabecerisi kazanabilmek özdenetimi sağlamada bireye yardımcı olacaktır.

# MOTİVASYON

Herbireyinmotivasyonkaynağıfarklıolabilir.

Kişinin kendini tanıması motivasyon kaynağını bulmasınıkolaylaştıracaktır.Kişininkendinitanıması noktasında desteğe ihtiyacı olabilir. Gerek arkadaş çevresinden gerekse profesyonel sunulan yardımlardan faydalanmak süreci hızlandıracaktır.

Motivasyon kaynağını bulan birey, kaynaklarını farklıdurumlarauyarlayarakyenimotivasyonlar

geliştirecekböylelikleotokontrolbecerileride gelişebilecektir.

# ERTELEME

Kendini kontrol ederek anlık hazzı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır. Akademikaçıdanörnekverecekolursak;üniversite sınavlarında yüksek başarı isteyen bir öğrenci şu anki isteklerini dondurarak sınav sonrasındaki

başarıyaodaklanıpşuankiisteklerinisınav sonrasına erteleyebilr.,

# DUYGUKONTROLÜ

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımızvardır.Buduygulardavranışlarımızı

yönlendirir.Mutluykensergilediğimizdavranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlarvermemekiçinözellikleolumsuzduyguları kontrol etmek önemlidir. Bedensel tepkilerin

(terleme,kalpatışınınhızlanmasıvb.)farkınavarıp, duyguların kontrolden çıktığı anı tespit etmek ilk adımdır. Sonrasında yapılacak nefes egzersizleri duyguların farkına varılmasını sağlayacak ve duyguları kontrol etmeyi kolaylaştıracaktır.

“Erdemlerkonusundazirve,iradegücüneaittir. Özdenetim akademik başarıda zekadan; etkili liderlikte karizmadan daha güçlüdür.”

(KellyMcGonigal,TheWilpowerInstinct)

OTOKONTROL

Veli Bilgilendirme Broşürü



MİMAR SİNAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİKDANIŞMANLIKVE REHBERLİK SERVİSİ

# OTOKONTROLNEDİR?

Özdenetim kavramı ile aynı anlama gelen otokontrolileilgiliyapılmışçeşitliaraştırmalarda farklı tanımlar kullanılmıştır.

Butanımlaragöreotokontrol:

* Dahaönemlibiramacaerişebilmekiçin

kişinintepkilerini,davranışlarınıyadabaşka amaca yönelme eğilimini denetleyip

sınırlaması,kendikendinidenetlemeişi,

* Kişinin toplumda işlev görebilmek için davranışlarını,duygularınıvearzularını düzenleyebilme becerisi,
* Uzun erimli ödüller almak için, kısa erimli istekleribiryanabırakabilmegibianlamları içermektedir.

Sontanımdaençokdikkatimizivermemizgereken nokta otokontrolün bilinçli olma durumu ile

ilişkilendirilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarakyapabiliriz;yemekyeme,arabakullanma gibi. Bu davranışlarda toplumsal olarak kabul

edilmeyeceğini düşündüğümüz ağız şapırdatarak yemek yemeveyasüratli arabakullanmadurumları yapılandavranışınotomatikleşmedençıkarakbilinçli olarak yapıldığını gösterir. Yani otokontrol

becerilerinisonradankazandırmakvegeliştirmek mümkündür.

Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaştaçalışmalaryapılmasındafaydavardır.Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliyken

ilerleyenyaşlardakişininiradegücüvealacağı psikolojikdestekotokontrolüngeliştirilmesine yardım eder.

# OTOKONTROLÜYÜKSEKVEDÜŞÜKBİREYLER

Otokontrolüyüksekbireyleriçselvedışsaletkenleri daha çok kontrol edebilen bireylerdir. Bu kişiler

kendi kurallarını belirleyerek herhangi bir uyarıya gerek kalmadan harekete geçebilirler. Görev ve sorumluluklarınınbilincindeolupbunlarızamanında 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.

Otokontrolbecerisidüşükinsanlariseiçselvedışsal etkenlerin etkisinde çok fazla kalırlar. Görev ve sorumluluk kavramları neredeyse yoktur.

Davranışlarınınsonucunu,anlıkhazza

odakladıklarındançoğunluklatahminedemezler.Bu kişiler akademik açıdan başarısı düşük, alkol madde bağımlılığıriskiyüksek,görevvesorumlulukbilincini tam olarak geliştirememiş, duygusal ve sosyal

ilişkilerindesorunyaşayankişilerdir.Otokontrol becerisi düşük bireylerde aile desteğininönemi daha belirgin ortaya çıkmaktadır.

Otokontrolügeliştirmedeaileortamıveebeveyn desteği önemli bir yere sahip olmakla birlikte otokontrol geliştirmede etkili olabilecek ortak

faktörlerişuşekildesıralayabiliriz.

* Ebeveyndesteği(annebabatutumları, yakın ve sıcak ilgi, aile ortamı vb.)
* Kişiliközellikleri
* Dürtüselliğinkontrolü
* Destekleyiciçevre

Erkenyaşlardaotokontrolbecerisigeliştirmekiçin öncelikle ebeveyn tutumlarını düzenlememiz

gerekir. Çocuğa verilecek ebeveyn desteği de bu noktadaoldukçaönemlidir.Ebeveynlere,annebaba tutumları farkındalığının kazandırılması ve bununş olabildiğince erken dönemde olması önem arz etmektedir. Bunun dışında hem çocuklarda hem de yetişkinlerde otokontrolü geliştirebilmek için

kullanılabilecekçeşitlikyöntemlerbulunmaktadır.

* Dikkatkontrolü
* Planlamayapmak
* Motivasyon
* Erteleme
* Duygukontrolü