

ÖZDENETİM BECERİSİ

İnsanın en değerli anıları aile ocağında geçen çocukluğunun anıları oluyor. Ailede bir parçacık sevgi ve dirlik varsa, bu böyledir.”

Dostoyevski, Karamazov Kardeşler.



Öz denetim Psikoloji literatüründe bulunan bir kavramdır. Bazen öz kontrol ya da öz düzenleme olarak da anılır. Öz denetim çocuğun akademik hayatında, akranları arasında, aile yanında yani bulunduğu her yerde hareketlerini ve söylediklerini kontrol edebilmesidir. Çocuk yalnızca motor becerilerini ve sözel ifadelerini değil bunun yoğunluğunu, süresini, ne sıklıkta olduğunu da kontrol edebiliyorsa bu beceriye sahiptir.

ÇOCUKLARA ÖZ DENETİM NASIL KAZANDIRILIR?

- ✓ Çocuklara rol model olmak.
- ✓ Kuralları onların yaş grubuna uygun belirlemek.
- ✓ Zamanı yönetme ve kontrol etme noktasında destek olmak.
- ✓ Gerekli görüldüğü durumda uzman desteği almak.
- ✓ Problem çözme becerilerini geliştirmek.
- ✓ Sorumlulukları ile ilgili farkındalık kazandırmak.
- ✓ İletişime açık olup, çocuğa kendisini ifade edebileceği bir ortam sunmak.
- ✓ Çocuğa karşı sabırlı davranmak.
- ✓ Bireysel alan tanımak ve müdahale etmemek.

Her çocukta gelişim aynı sıra ile işlemez. Kimisi 6 aylık bebekken diş çıkarırken kimisi 1 yaşında diş çıkarır. Bu durum çocukların duygusal gelişimleri için de geçerlidir. Her çocuk kendi sorumluluğunu almaya, kendini denetlemeye farklı zamanlarda hazır olmaktadır. Dolayısıyla çocuğu bu anlamda geliştirmek için ona küçük sorumluluklar yüklenmeli, hata yapmasına izin verilmelidir. Böylelikle hataları sonucunda doğruyu ve yanlışı öğrenip sonraki aşamaları buna göre ilerletecektir.

Bu bağlamda çocukların öz denetimi kazanmaları zaman alabilmektedir. Zaman alan süreçler çocukta kaygıya sebep olabilmektedir. Kaygının giderilmesi, sürecin sağlıklı ilerlemesi için ebeveynlerin sabrı ve desteği gerekmektedir.