

ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİM VE ÖZ DÜZENLEME BECERİSİ

Öz denetim; kendi kendini düzenleme yeteneği, davranış ve beceri edinme üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle tarih boyunca arzu edilen bir nitelik olarak görülmüştür. Davranış ve eğitimsel sonuçlar üzerindeki olumlu etkileri bu alanda pek çok araştırmaya yol açmıştır. Öğrencilerin zihinsel yeteneklerini görevle ilgili becerilere dönüştürdüğü kendi kendini yönetme sürecini ifade eder. Bu, öğrencilerin düşüncelerini yönetmek ve düzenlemek ve bunları öğrenme için kullanılan becerilere dönüştürmek için kullandıkları yöntem veya prosedürdür.



1. Öz Denetim Becerisinin Bireye Sağladığı Katkılar



- Kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılmasına yardımcı olur.
- Bireyin etkili bir biçimde değişimini ve kontrol altında tutma becerisini sağlar.
- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar.
- Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.

- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

2. Çocuklarda Öz Denetimin Gelişmesini Engelleyen Durumlar

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranması,
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması.
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. "Sen yapamazsın", "Senin gücün yetmez", "Hayatta başaramazsın" vs.

3.Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlama ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Stratejiler ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır.

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye; sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Unutulmamalıdır ki, koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun zaman sürecinde pekiştirmektedir.

Tutarlı olmak; çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Tutarsız davranışlar çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmanız ve göstermeniz gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sinirli olmayan bir ses tonuyla "Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor" diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

Problem davranışı anlamak; yapılan iyi bir gözlemle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

Güvenilir bir çevre hazırlamak; doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır.

İsteklerin yerine getirilmesi; öncelikle çocukların istediği her şey hemen o anda olmak zorunda değildir. "Sıkıldım. Canım dondurma yemek istiyor." gibi talepte bulunan bir çocuğa yeter ki ağlamasın, üzülmesin diye hemen istediği şeyi verirsek dürtülerini ertelemeyi öğrenmesi için bir ortam yaratmamış oluruz. Uzun saatler çalışan ve çocuklarıyla yeterince vakit geçiremediğini düşünen ebeveynlerin vicdanlarını rahatlatmak adına çocuklarının bir dediğini iki etmediğini sıklıkla görüyoruz. Anne babalar, her an çocuklarının taleplerini karşılamak için uygun olmayabilirler. Bu tür bir durumda, "İşlerimi bitirmem için 15 dakika daha bekleyebilirsen sana dondurma hazırlayabilirim" gibi net bir zaman limiti verebileceğimiz bir cevap doğrultusunda çocuklar kendilerini denetleme becerilerini geliştirebilirler.

Sınırlar koymak; ne ebeveynler ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler. Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler.

Problem çözme becerisi kazandırmak; problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

Fazla müdahale etmemek; çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir. Eğitimciler ve ebeveynler tarafından sıklıkla kullanılan ve bazı otoriteler tarafından sık kullanımının az etkili olacağı düşünülen "istenilmeyen davranışa bir süre için ara verme" yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre daha davranışsal olmakla beraber çok basit olarak "senin davranışın kabul edilmeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek" mesajını vermektedir. Etkinliklerden uzakta bir yerde oturtmak, iki ve iki buçuk yaş grubu çocuklar için kavramları anlamakta zorlanacakları için uygun çözümler değildir. İlkokul çocukları için yanlış davranışların uygun olmadığını anlamaları ve sakince oturmaları için bir zaman olarak düşünülebilir. Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

