

SORUMLULUĞUN KARDEŞİ OTOKONTROL BECERİSİ VE SINIRLAR

Otokontrol Nedir? Otokontrol en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir. Kendini kontrol demekse hem kendi duygularının hem de başkalarının duygularının farkında olmak ve anlamak anlamına da gelebilir. Bu yönüyle empati ile yakın ilgisi ve bağlantısı vardır. 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:

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

Neden Sınıra İhtiyaç Vardır? Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Büyüdükçe kendilerinden beklenenlerin değişmesi ve çeşitlenmesi ise, durumu daha da zora sokmaktadır. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir. Çocuklar, dünyayı tanıyıp, kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşılır. 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 .

Sınırları Olmayan Çocuklar Nasıl Olur? ■ Dünyayı kendinin zanneder. ■ İlişkilerinde düş kırıklığına uğrayabilir. ■ Kuralların doğru olmadığını düşünür. ■ Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşar. ■ Kendini yalnız hisseder. ■ Arkadaşları tarafından fazlaca onaylanmaz. ■ Okulda ciddi sorunlar yaşar. ■ Sık sık öfke nöbetleri geçirebilir.

İdeal aile yaklaşımında, çocuğunun sınırlar içinde karar vermesine ve bu kararların sorumluluğunu taşımasına olanak tanır. Bu yöntem, sorumluluk almayı iyi derecede kapsayan bir yaklaşımdır. Aynı zamanda öz disiplini, yani kendi kendini yönlendirme yeteneğini geliştirir. Bu tip ailelerde oldukça başarılı eğitim veren ailelerdir. İlk başlangıçta çocuğun acemice yaptığı işler, daha sonra deneyime ve sorumluluğa dönüşecektir. İşte bu çocuğun kendi kendini yönetmesine fırsat vereceğinde onun kendine olan güvenini de arttıracaktır. Sınır koymak için kızgın görünmek, bağırarak ya da şiddet göstermek gerekmemektedir. Çünkü tekrar tekrar yaşanan bu durum gittikçe etkisini kaybedeceğinden kızgın ifadenin, gösterilen şiddetin, bağırmanın oranının her seferinde artırılması gerekmektedir. Bu da zaman içerisinde çocuğun ebeveyni dinlememesine ve daha sonra sorun çözerken aynı yöntemi kullanmasına dolayısıyla hiçbir sorunu çözmemesine neden olur.