

## ÖZDENETİM BECERİSİNİ OYUNLARLA KAZANDIRMA

Öncelikli olarak özdenetim ne olduğunu vurgulayacak olursak;

### ÖZDENETİM ( ÖZDİSİPLİN):

İstenmedik davranışlar göstermekten kaçınmak, istedik davranışları çoğaltmak ve uzun süreli kazanım amaçlarına ulaşabilmek için, kişinin gösterdiği tepkilerini değiştirebilme, ayarlayabilme ve kişinin kendini denetim altında tutabilme yeterliği olarak tanımlanır. Uzun yıllar boyunca yapılan araştırmalar da göstermektedir ki, özdenetimin sağlık ve esenlik için önemli bir etken olduğudur. Bu ifadeyle birlikte yavaş yavaş özdenetimin de önemi konusuna giriş yapmışken ayrıntıları ile devam edelim.

### NEDEN ÖZDENETİM?

Genel anlamıyla baktığımızda sağlıklı beslenme, kilo verme, düzenli spor yapma, yapacağı işleri ertelememe, kötü alışkanlıklarını bırakma; özel gereksinimli çocuklarımızın kendine zarar verici davranışlardan uzak durması, çocuğun karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesi çabasını artırması, aşırı duygusal tepkilerini kontrol etmesi-denetlemesi ve kendine odaklanmasını sağlamaya yönelik pek çok katkısını sıralayabiliriz.

Tipik gelişim gösteren 3-4 yaşlarındaki çocuklarda dürtülere karşı koyabilme zor olduğu için gözle görülebilir bir çaba gerektirmektedir. Bununla birlikte çocuğun yaşı büyüdükçe, özdenetim becerisi artar. Dolayısıyla özel gereksinimli çocuklarda bu daha da zorlaşabilmektedir.

Aynı zamanda özdenetimin faydalarını; ayartılmamak, doğru yoldan çıkmamak ve amaçlarına ulaşmak için davranışlarını denetim altında tutmak; anlık haz almayı erteleyebilmek ve istenmedik dürtü ya da davranışlar gösterme eğilimine karşı koymak olarak da ifade edebiliriz .

Okul ve ev ortamlarımızı düşündüğümüzde toplumsal bir çevrede yaşadığımız gerçeği ile karşı karşıya iken çocuğun mutluluğunu ve başarısını belirleyen önemli faktörlerin başında sosyal yaşamdaki ilişkileri yani sosyal yeterlilikleri ve sosyal becerilerin geldiği gerçeğini kabul etmeliyiz.

Peki çocuklarımızda özdenetimin gelişimini olumsuz etkileyen uyarılar nelerdir? bunlara da kısaca değinecek olursak;

- Anne –babanın çocuğun her istediğini anında yerine getirmesi ,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da kuralların sürekli değişiklik göstermesi ve aile bireyleri arasında kuralların uygulanması sırasında yaşanan tutarsızlıklar,
- Aşırı baskıcı tutum ya da "Benim çocuğum her istediğini yapabilir." düşüncesinin sergilendiği aşırı serbest aile yapısı,
- Bazen de çocuğun istek, beklenti ve ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar

edilmesi.

- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin diğer aile üyeleri tarafından yapılması( yatağını toplama becerisini kazanmış bir çocuğun yatağını başkasının toplaması, yemeğini bir aile büyüğünün yedirmesi).
- Çocuğun performansına ve gelişimsel özelliğine uygun olmayan üst düzey kazanımların çalışılması.
- Davranışların kazandırılması ya da istenmedik davranışların söndürülmesi sırasında kullanılan pekiçtirenlerin sistematik bir şekilde geri çekilmemesi ve çocuğun buna bağımlı kalarak çocuğun içsel motivasyon sürecinin desteklenmesi.
- çocuğun "Sen yapamazsın, senin gücün yetmez,hayatta başaramazsın" gibi aşırı koruyucu tutumların olması.

Aile içi iletişim ve çevresel faktörler düşünülürken yukarıda sıraladığımız gibi söz ve davranışlara maruz kalmış özel gereksinimli çocukların özdenetim davranışları gelişmemekte, bu sebeple de öğrenme süreçlerini yönetmekte ve kabul etme davranışları zayıflamaktadır. Özdenetim sorunu yaşayan özel gereksinimli çocukların öğrenme süreçleri ya da evde yapılacak tekrar süreçleri sıkıcı ve bir an önce bitirilmesi gereken zorunluluklar olarak değerlendirilmektedir.

### **Peki Özdenetim kazandırmak için neler yapabiliriz?**

- Herşeyden önce çocukların her istediğini o anda yapmak durumunda değiliz. Özellikle uzun saatler çalışan ve çocuklarıyla kaliteli vakit geçiremediğini düşünen ebeveynler çocuklarının isteklerini iletmeden yapmak zorunda hissediyorlar kendilerini. Ebeveynler o an için çocuklarının isteklerini yerine getirmek için uygun olamayabilirler; "Sıkıldım, parka gitmek istiyorum." gibi talepte bulunan çocuklar için "İşimi bitirmem için 15 dakika daha bekleyebilirsen seni parka götürebilirim." gibi net bir zaman dilimini anlaşılır ifade ile dile getirdiğimizde çocuğumuzun kendini denetleme becerisini desteklemiş oluruz.
- Koşulsuz sevmek. Elbette her anne baba çocuğunu çok sever. Bununla birlikte farkında olmadan çocuğa koşullu sevgi sunar. Çocuğun kendini koşullu seviliyormuş gibi hissetmesinden kaçınmak için önemli olan çocuğun davranışlarına odaklanmak gerekmektedir. Örneğin olumlu bir davranış sergilediğinde o davranışı ödüllendirmek ya da olumsuz davranış sergilediğinde sadece o olumsuz davranışa odaklanmak ve genellemelerden kaçınmak böyle durumlarda önem arz etmektedir.
- Tutarlı Olmak. tüm çocukların tutarlı bir ortamda iyi gelişeceği hatırlanarak ebeveyn olarak görüş birliğinde olmak, açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kurallar ve sınırlar bu ortamı çocuklara sunacaktır.