

Çocukların otokontrol becerilerinin gelişmesini istiyorsak öncelikle sorumluluk bilincinin gelişimine destek olmalıyız.

Sorumluluk, sahip olunan düşünce yapısıdır. Her birey 15 yaşına geldiği zaman kendisine yemek hazırlayabilir. Ancak küçük yaştan itibaren kendi beslenmesinin sorumluluğunu almazsa 15 yaşına geldiğinde okuldan gelip saatlerce anne babasının ona yemek ısıtmasını bekleyebilir.

Kendi sorumluluklarını alabilen yeterlilik sahibi bireyler yetiştirmek istiyorsak 2 yaşından itibaren içinde buldukları gelişim dönemine uygun olarak başarabilecekleri sorumlulukların onlara verilmesi gerekir.

2 ve 4 yaş arası çocukların alabilecekleri sorumluluklardan bazıları:

- Sofrada tek başına yemeğini yemek
- Tek başına uyumak
- El – yüz temizliğini yapabilmek
- Yardımla giyinmek ve soyunmak
- Oyuncaklarını toplamak
- Oyuncaklarını korumak
- Kitap, dergi ve gazeteleri yerine kaldırmak
- Yemek masasına peçete ve kırılmayacak malzemeleri koymak
- Hayvan besliyorsanız onun yemeğini vermenize yardım etmek
- Yapımı basit yemeklerde size yardım etmek
- Kıyafet seçimi, hazırlanacak yemek, gezmeye gidilecek yer gibi konularda karar sürecine katılmak



Çocuklarda Otokontrol Oluşturmak





5 yaşındaki çocukların alabileceği sorumluluktan bazıları:

- Eşyalarını koruyabilmek
- Oyuncaklarını toplayabilmek
- Kirli kıyafetlerini kirli sepetine koyabilmek
- Temiz kıyafetlerini çekmeceye ya da dolaba yerleştirebilmek
- Üzerinden çıkardığı kıyafetleri katlayıp ve dolabına kaldırabilmek
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırabilmek
- Saçlarını tarayabilmek



ÇOCUĞA SORUMLULUK DUYGUSU KAZANDIRIRKEN ANNE VE BABALAR NELERE DİKKAT ETMELİDİRLER?

1.ÇOCUĞUNUZU TANIYIN
Öncelikle çocuğa, yaşına ve fiziksel gelişimine uygun sorumluluklar verilmelidir. Çocuğunuz, hazırbulunuşluk seviyesinin olmadığı bir görevi başaramadığında yetersizlik duygusu ile karşı karşıya kalır. Bu da motivasyonunun düşmesine ve öz güven problemi yaşamasına neden olur.

2.MODEL OLUN
Çocuklar gözlemleyerek her yaptığınızı kopyalama eğiliminde olurlar. Bu nedenle çocuklarınızdan sergilemelerini beklediğiniz her davranış için onlara olumlu modeller olarak yol gösterme noktasında sorumluluk sahibi olmanız çok önemlidir.

3.KÜÇÜK SORUMLULUKLAR İLE SOSYAL HAYATA HAZIRLANMASININ SAĞLAYIN
Küçük yaşlarda başlayan sorumluluk duygusu hem çocukların kendilerine güven duymasına katkıda bulunur hem de otokontrol gelişimini destekler. Örneğin; küçük yaşlarda odasını toplamanın anlamını kavrayan çocuk, sokağa çöp atmaması gerektiğinde bunun nedenini daha kolay kavrayarak bu davranışı özümseyip sergileyecektir.

4.ARANIZDA GÖREV DAĞILIMI YAPIN/ SEÇENEKLER SUNUN
"Oyuncaklarınızla epey eğlenceli oyunlar oynamışsın. Eşyalar ve oyuncaklar dağılmış. Ama görevleri paylaşırsak hemen toplayabiliriz. Şimdi ben süper gücümü kullanıp yerdeki legoları toplayacağım, sen de süper gücünü kullanarak neleri toplamaya başlamak istersin?" diyerek seçenek sunabilirsiniz. Dağınıklık topladığı zaman da çocuğunuz ve kendinizi tebrik edecek ifadeler kullanmayı unutmamak gerekir.