

OTİZM DE ÖZDENETİM BECERİSİNİ OYUNLARLA KAZANDIRMA

Özdenetim nedir den başlayacak olursak ;

Bir davranışa ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesidir.

Özdenetim neden önemli?

Çocuğun kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar

Çocuğun karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını artırır.

Aşırı duygusal tepkileri kontrol etmeyi ve denetlemeyi sağlar.

Çocuğun kendine odaklanmasını sağlar.

Çocuğun özdenetiminin gelişmesini engelleyen durumlar;

-Anne –babanın çocuğun her istediğini anında yerine getirmesi

-Aile de otorite (anne-baba)figürünün eksikliği

-Aile içi kuralların olmaması ve ya sürekli değişimi

-Aşırı baskıcı veya benim çocuğum özel istediğini yapabilir şeklinde düşünen serbest aile yapısı

-Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması(Yemeğini yiyebilen çocuğa yemeğinin anneanne tarafından yedirilmesi)

-Kullanılan pekiştireçlerin sistemli olarak geri çekilmemesi. Çocuğun dışsal motivasyon kaynaklarına bağlı kalması

-Çocuğun performansına ve gelişimine uygun olmayan amaçların çalışılması.

Peki çocuklarla özdenetim çalıştırmak için neler yapılabilir?

-Öncelikle çocukların her istediği istediği an olmak zorunda değil. Mesela parka gitmek isteyebilir. Bu tür bir durumda “-15 dakika işimi bitirmem için beklersen seni parka götürürüm” gibi **net** anlaşılır mesajlar verin.

-Koşulsuz sevmek. Her anne–baba çocuğunu sever fakat farkında olmadan koşullu sevgi sunar. Çocuğun davranışına odaklanın olumlu davranışı pekiştirip olumsuz davranışta yalnız davranışa odaklanın.

-Tutarlı olun Tüm çocuklar tutarlı bir çevrede gelişir. Bir gün izin verip bir gün vermemek olumsuz davranışın artmasına neden olur.

-Sınırlar koymak. Ne ebebeyler ne de çocuklar aşırı kurallardan hoşlanmaz. Kurallar birkaç kelimeyle ifade edilecek kadar basit olmalıdır.

Çocuğunuza ve kendinize karşı sabırlı olmak. BÜTÜN BUNLARI YAPARKEN SABIRLI OLMAK ÇOK ÖNEMLİ!
Özellikle otizmlilerde özdenetim geliştirmek sabır isteyen uzun zaman alan bir süreçtir.

Kısa süreli oyunlar da bekleme davranışı bol bol problem çözme becerisi özdenetim sağlamada faydalı olacaktır.

Deve –cüce oyunu

Kırmızı ışık –yeşil ışık oyunu

Siz özdenetim çalışırken bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Bu normaldir .**VAZGEÇMEYİN VE SABIRLI OLUN.**

Ve unutmayın ki çocuğumuzun her istediğini yapması ve bu durumu kullanmayı öğrenmesi dürtüsel ve özdenetimsiz davranmasını pekiştiriyor.

Sevgiyle Kalın...