



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
DIYARBAKIR İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Otokontrol

ÖĞRETMEN SUNUMU – İLKOKUL

OTOKONTROL

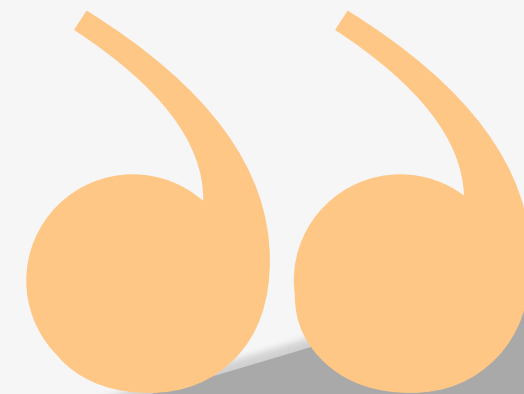
KİŞİNİN BELLİ BİR HEDEFE
ULAŞMAK İÇİN DIŞARDAN BİR
ETKEN OLMADAN KENDİ
DUYGU, DÜŞÜNCE VE
DAVRANIŞLARINI KONTROL
EDEBİLMESİ, DÜRTÜLERİNE
KARŞI KOYABİLMESİ VE
İSTEKLERİNİ
ERTELEYEBİLMESİNİ İFADE
EDEN İÇSEL BİR YÖNELİMDİR.





İRİADE VE ÖZ DİSİPLİN, AKIL VE
YETENEKTEN DAHA ETKİLİDİR

Akıroq BROST



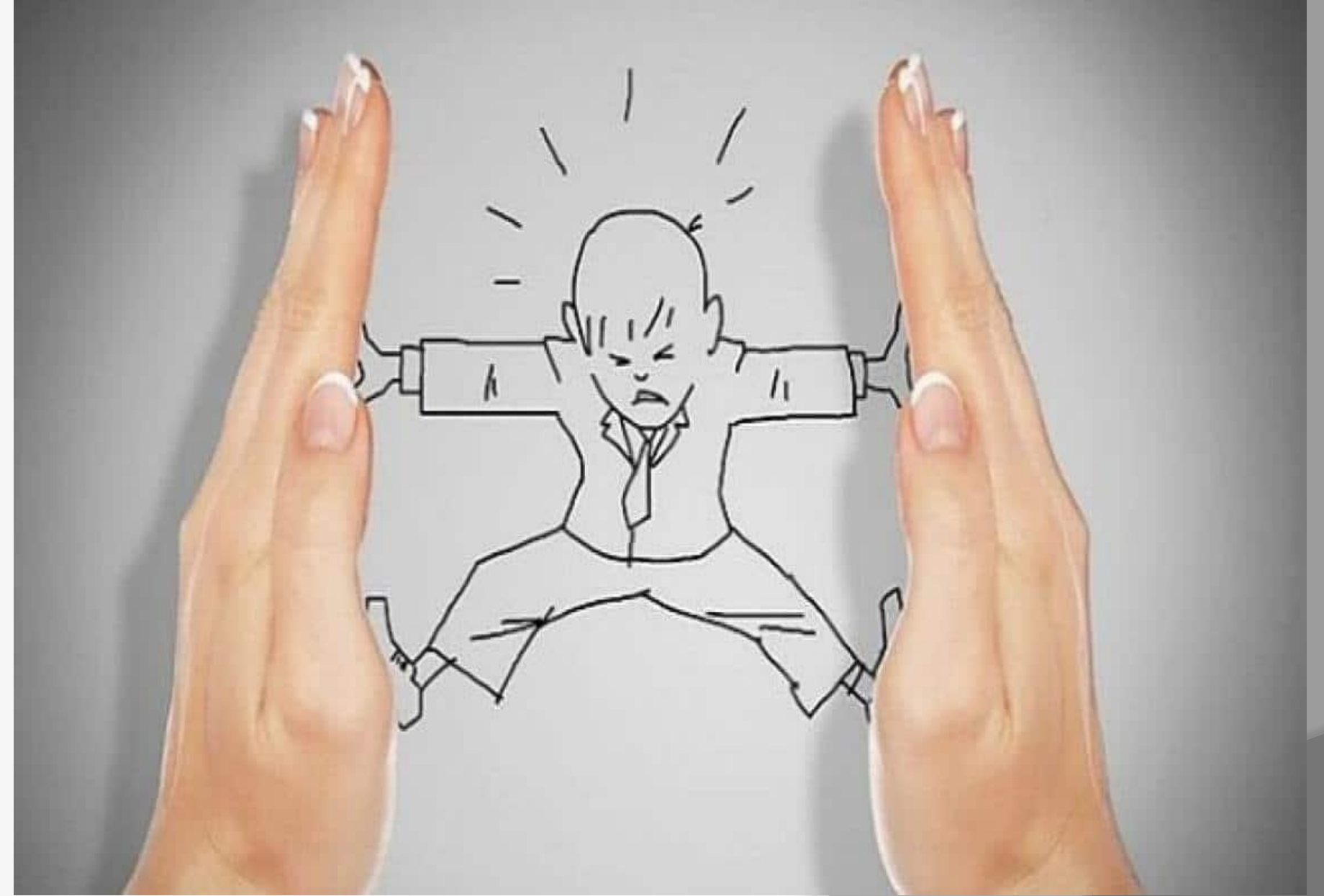
Otokontrol;

Bireyin davranışlarını belirli koşullara göre düzenlemesini, duygularını ve düşüncelerini var olan durumla uyumlu hale getirmesini, kişinin çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasını ve okulda/iş yaşamında daha başarılı olmasını sağlar.



SINIR KOYMA

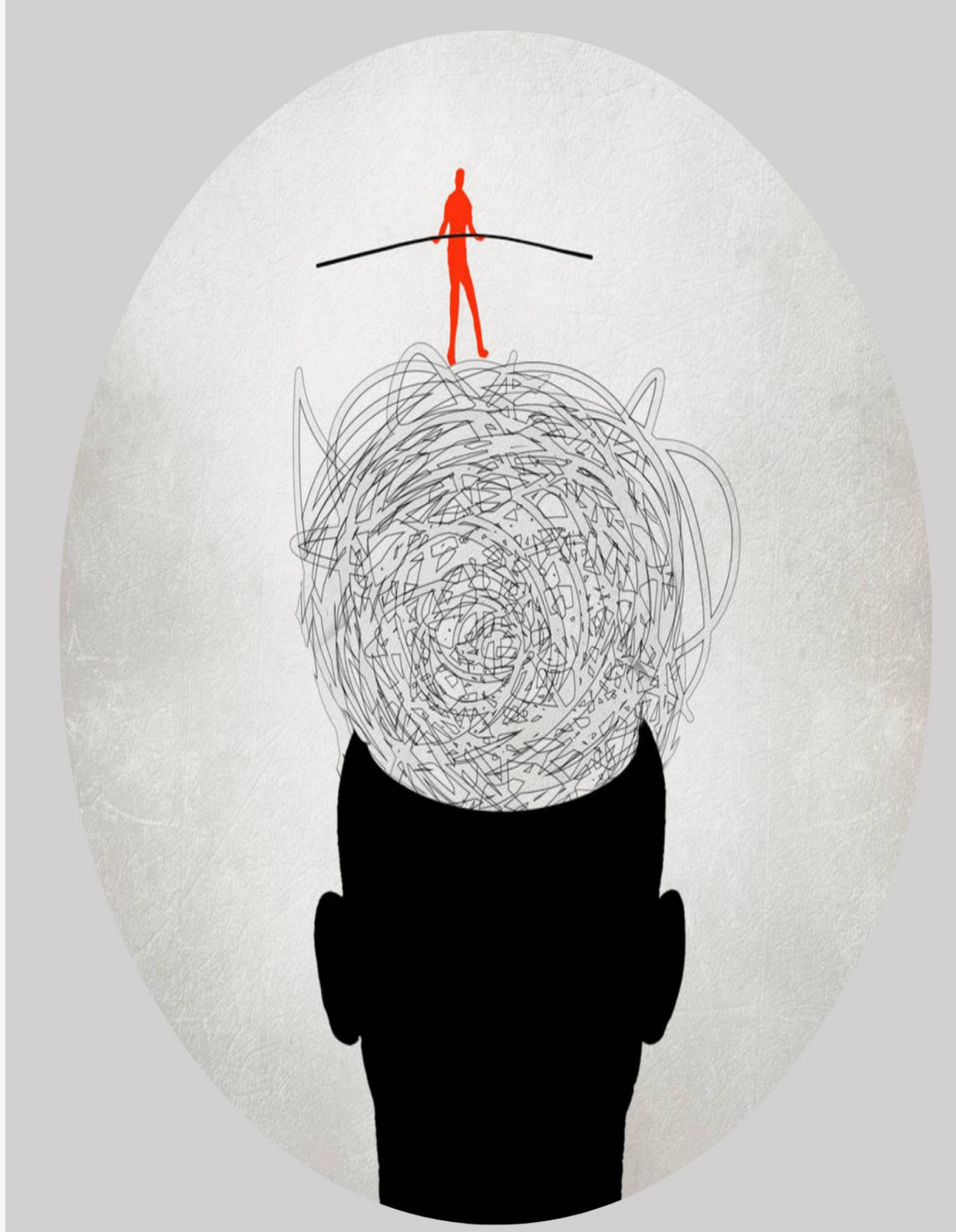
Okul hayatında eğitim-öğretimin daha verimli hale gelmesi ve sürecin sorunsuz bir şekilde yürütülmesi için belirli kuralların olması kaçınılmazdır. Hem okulda hem de sınıf içinde kurallar belirlenirken mutlaka öğrencilerin katılımı sağlanmalı, onların fikirleri alınmalıdır.



SINIR KOYMA

Ayrıca, insan ilişkilerini belirleyen somut ve soyut sınırlar tanımlanmalıdır. öğrenciler, hem kendilerinin hem de başkalarının sınırlarını bilmelidir.

İstenen ve istenmeyen davranışlar net bir şekilde ortaya konulmalı, gerekçeleri açıklanmalı ve ödül ile yaptırımlar açıkça belirtilmelidir. öğretmenler de bu konularda öğrencilere model olmalıdır.



ULAŞILABİLİR VE GERÇEKÇİ HEDEFLER BELİRLEME

Ulaşılabilir bir hedef belirlemek, öğrencinin otokontrolünü güçlendirmek için önemli bir ilk adımdır. İyi tanımlanmış ve yapılandırılmış bir hedefin gerçekleştirilme olasılığı çok daha yüksektir.



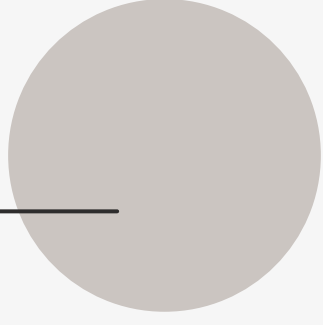
ULAŞILABİLİR VE GERÇEKÇİ HEDEFLER BELİRLEME



Öğretmenler, öğrencilerin hedeflerine ulaşmaları için ulaşılabilir, gerçekçi ve potansiyellerine uygun hedefler belirlemelerine yardımcı olabilirler.

OTOKONTROLÜ YÜKSEK OLAN ÖĞRENCİLERİN;

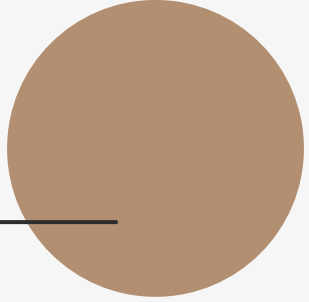
Hayatlarında
daha başarılı
oldukları



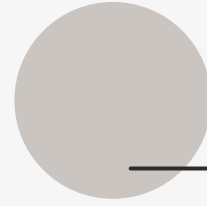
Psikolojik
sağlıklarının
daha yüksek
olduğu



Özverili



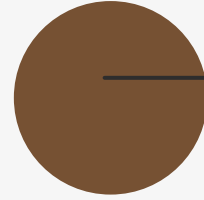
Güvenilir



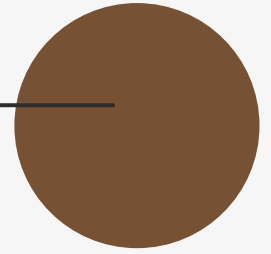
Sabırlı



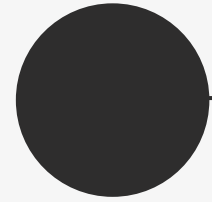
Uyumlu



Uzlaşmacı



Stresle başa
çıkma
güçlü
oldukları
bilinmektedir.



OTOKONTROLÜ DÜŞÜK ÖĞRENCİDE İSE;

1

Şiddet

2

Risk alma

3

Kaygılı olma

4

**Kontrolsüz
harcama**

5

**Dürtüsel
Davranışlar**

6

**Bağımlılığa
eğilimli olma**

7

**Başarısızlık
korkusu**

8

**Düzensiz
beslenme**

Gözlemlenebilir.

OTOKONTROLÜ GELİŞTİREN UNSURLAR NELERDİR?

- Arzu, istek ve hazzın ertelenmesi.
- Bireyin kendisini iyi tanıması.
- Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyması.
- Doğru sınırlar ve kurallar belirlemesi.
- Duyguları ve davranışları doğru ifade edebilme becerisi.

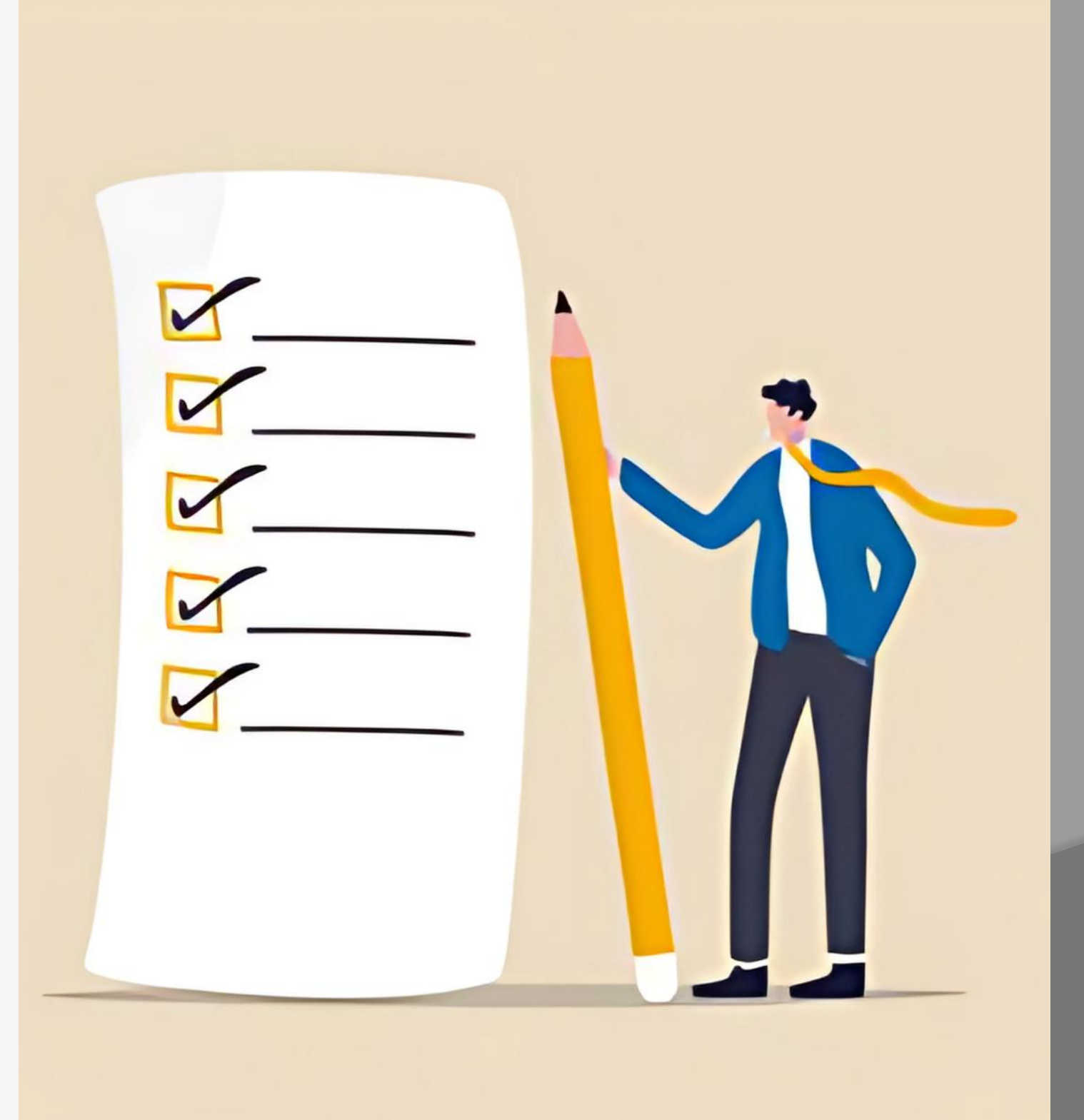


“

ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Öğrencilerinize, öncelikli hedeflerini belirlemeleri konusunda yardımcı olabilirsiniz. Onlara öncelikli hedeflerini gerçekleştirmek için keyif aldıkları etkinlikleri erteleyebilmeleri ve esas çalışmalarının ardından gerçekleştirmeleri gerektiğini öğretmek faydalı olacaktır. Bu kuralı siz de okulda ve hayatınızda uygulayarak bir örnek teşkil edebilirsiniz.

”



Marshmallow Deneyi

Amerikalı psikolog Walter Mischel'in 1960'larda yürüttüğü meşhur bir deneyde çocuklara birer şekerleme verilmişti. Gözetmen çocuklara şöyle diyordu: "İstersen şekerlemeni şimdi yiyebilirsin. O senin. Ama ben dönene kadar biraz bekleyebilirsen, bir şekerleme daha alırsın ve onu da yiyebilirsin. "

"Ancak birincisini yemezsen ikinci şekerlemeyi alabilirsin." Ardından gözetmen odadan çıkmış ve on dakika sonra geri dönmüştü. O arada çocuklar gözlenmiş ya da videoya çekilmişti. Çocukların yaptığı davranışlar, öz disiplinleri hakkında birçok sonuç çıkarmayı mümkün kılıyordu.



ÖĞRENCİNİN KENDİNİ TANIMASINA YARDIMCI OLMAK İÇİN;

Öğrencileri tanımak, hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin başarısını olumlu yönde etkiler. Öğrencilerini tanıyan bir öğretmen, onların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun programlar hazırlayarak öğrenme süreçlerine ve karşılaştıkları sorunlara uygun çözümler bulmalarına yardımcı olur.



ÖĞRENCİNİN KENDİNİ TANIMASINA YARDIMCI OLMAK İÇİN;

Öğretmenler, öğrencilerini çeşitli şekillerde gözlemleyerek tanıma fırsatı bulurlar. Kendi gözlemlerinin yanı sıra, diğer öğretmenler ve ailelerle yaptıkları görüşmelerden elde ettikleri bilgilerle öğrencilerin akademik özelliklerinin yanı sıra kişilik özelliklerini, güçlü ve zayıf yanlarını da anlayabilirler.



The image features a light gray background with a large, dark gray curved shape on the right side. Two decorative orange swirls are positioned above and below the central text. The word "Teşekkürler" is written in a black serif font, centered horizontally.

Teşekkürler