



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

OTOKONTROL

LİSE VELİ SUNUMU





Nelerden Bahsedeceğiz?

- Otokontrol Nedir?
- Otokontrolün Önemi
- Lise Döneminde Otokontrol Gelişimi
- Lise Döneminde Çocuklardan Beklenen Otokontrol Becerileri
- Lise Döneminde Otokontrolü Yüksek ve Düşük Çocukların Özellikleri
- Otokontrole Engel Durumlar
- Çözüm Önerileri
- Evde Uygulanabilecek Etkinlik

OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla bilinçli bir şekilde düzenlemesi ve bu süreçte kendini denetleyebilme becerisidir.



Marshmallow Deneyi

Deneyi izlemek için metnin
üstüne tıklayın

Bu deney, çocukların sabretme ve kendini kontrol etme becerilerini anlamak için yapılmış, oldukça basit ama çok önemli bir çalışmadır.

Nasıl Yapıldı?

- 4-6 yaş arası çocukların önüne bir adet marshmallow (yumuşak şeker) kondu.
- Deneyi yapan kişi çocuğa şöyle dedi:
- "Ben biraz dışarı çıkacağım. Eğer ben gelene kadar bu şekeri yemezsen, döndüğümde sana bir tane daha vereceğim."

Sonra çocuk odada yalnız bırakıldı.

Bazı çocuklar şekeri hemen yedi, bazıları ise bekleyip ikinci şekeri hak etti.

OTOKONTROLÜN ÖNEMİ

- Öfke, hayal kırıklığı veya heyecan gibi duygularla başa çıkabilmesini;
- Dürtülerini kontrol edebilmesini;
- Sorumluluk sahibi bireyler olmasını;
- Zorluklar karşısında pes etmeden hedeflerine ulaşabilmesini;
- Sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlar.



Çocuklardan beklenen otokontrol becerileri kişisel ve gelişimsel özelliklerine göre değişebilir.

Lise Döneminde OtoKontrol Gelişimi

- Lise dönemi (14–18 yaş), ergenlerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha derinlemesine fark etmeye ve yönetmeye başladığı bir dönemdir. Bu yaş grubundaki bireyler, sosyal çevreyle daha yoğun etkileşim kurar, kimlik geliştirme sürecinde önemli adımlar atar ve bağımsızlık arzusu belirgin şekilde artar.
- Bir sonraki sayfada yer alan liste; çocuğunuzda otokontrol becerilerinin hangi düzeyde geliştiğini fark edebilmeniz ve gerektiğinde nasıl destekleyebileceğinizi görmemiz için hazırlanmıştır.

Lise Döneminde Çocuklardan Beklenen OtoKontrol Becerileri

Duygularını açık ve net şekilde ifade edebiliyor. Örneğin: “Bu beni kırdı.”, “Şu an kendimi stresli hissediyorum.”	☐
Sırasını ve söz hakkını bekleyebiliyor. Toplantı, ders, etkinlik gibi ortamlarda bekleme becerisi gösteriyor.	☐
Zaman yönetimi konusunda sorumluluk alıyor. Ödev, sınav, sosyal hayat ve dinlenme arasında denge kurabiliyor.	☐
Kurallara ve görevlerine uyum sağlıyor. Okul kuralları, ev kuralları ve toplumsal sorumluluklara dikkat ediyor.	☐
Dürtüsel davranışlarını kontrol edebiliyor. Konuşmadan ya da harekete geçmeden önce düşünebiliyor.	☐
Kısa vadeli isteklerini erteleyebiliyor. Önceliği olan görevler için sosyal medya, oyun, ekran gibi uyarıları erteleyebiliyor.	☐
Öfke, stres ve hayal kırıklığıyla başa çıkabiliyor. Bağırmak ya da tartışmak yerine, sakinleşmeyi tercih edebiliyor.	☐
Hatalarının farkına varabiliyor ve sorumluluk alıyor. Yanlış bir davranış sonrası özür dileyebiliyor ya da telafi yolları arıyor.	☐
Sosyal ortamlarda saygılı ve uyumlu davranabiliyor. Grup çalışmalarında iş birliğine açık, arkadaş ilişkilerinde yapıcıdır.	☐
Empati kurabiliyor. Başkalarının duygularını fark edebiliyor ve anlayış gösterebiliyor.	☐
Problem durumlarında çözüm odaklı yaklaşabiliyor. Suçlamak yerine çözüm yolları üretmeye çalışıyor.	☐
Tepki vermeden önce düşünebiliyor. Gerilim anında doğrudan tepki vermek yerine sakin kalmayı seçiyor.	☐
Teknoloji ve sosyal medya kullanımını dengeleyebiliyor. Süre yönetimi yapabiliyor ve uyarıldığında olumsuz tepki göstermiyor.	☐

Bu liste ne işe yarar?

- Bu davranışlar her çocukta aynı anda ya da aynı hızda görülmeyebilir.
- Liste, çocuğunuzun gelişimini takip etmek ve hangi alanlarda desteklenmesi gerektiğini görmek için bir rehberdir.
- Çocuğunuz bir maddeyi henüz gerçekleştiremiyorsa endişelenmeyin; sabır, sevgi ve doğru yönlendirmeyle gelişecektir.



Lise Döneminde OtoKontrolü Yüksek ve Düşük Çocukların Özellikleri

DAVRANIŞ ALANI	OTOKONTROLÜ YÜKSEK ÖĞRENCİ	OTOKONTROLÜ DÜŞÜK ÖĞRENCİ
Duygu Yönetimi	Duygularını tanır, stresli durumlarda duygusal tepkilerini dengeleyebilir. Zorlandığında kendini ifade etmeye çalışır.	Duygularını yönetmekte zorlanır; ani öfke patlamaları, içe kapanma veya aşırı tepkiler gösterebilir.
Dürtü Kontrolü	Tepki vermeden önce düşünür, davranışlarının sonuçlarını değerlendirir.	Düşünmeden konuşabilir veya davranabilir; ani kararlar alır ve pişmanlık yaşayabilir.
Kurallara Uyum	Okul kurallarına, sosyal ortamlardaki sınır ve normlara uyar.	Kuralları ihlal eder; otoriteyle sık sık çatışma yaşayabilir.
Problem Çözme	Karşılaştığı sorunlarda çözüm yolları üretir, mantıklı ve yapıcı adımlar atar.	Sorunlar karşısında çabuk pes eder ya da tepkiyle karşılık verir; çözüm üretmekte zorlanır.
Bekleme ve Sabretme	Hedeflerine ulaşmak için sabırlı olabilir; kısa vadeli isteklerini erteleyebilir.	Hemen sonuç almak ister; süreçlere tahammülsüz yaklaşabilir.
Empati	Başkalarının duygularını anlayabilir, farklı görüşlere saygı gösterebilir.	Empati kurmakta güçlük çeker; kendi bakış açısından çıkmakta zorlanır.
Davranışlarının Farkındalığı	Davranışlarının başkaları ve kendisi üzerindeki etkisini fark eder; hatalarını kabul eder ve sorumluluk alır.	Davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket eder; sorumluluk almaktan kaçınabilir.
Sosyal İlişkiler	Arkadaşlarıyla sağlıklı ve saygılı ilişkiler kurar; grup çalışmalarında iş birliği yapabilir.	Akran ilişkilerinde çatışma yaşayabilir; sosyal ortamlarda uyum sağlamakta zorlanır.
Öğrenme Ortamına Uyum	Derse odaklanabilir, akademik sorumluluklarını yerine getirir; öğrenmeye açık ve isteklidir.	Dikkati çabuk dağınık, derse ilgisizdir; sınıf ortamında huzursuzluk yaratabilir.



Velilere Not

- Bu davranışlar her çocukta farklı zamanlarda gelişebilir.
- Otokontrol bir beceridir; zamanla ve doğru destekle gelişir.
- Çocuğunuz bazı alanlarda zorlanıyorsa bu, gelişimsel olarak doğaldır.
- Sabırlı olun, olumlu davranışlarını fark edip destekleyin.



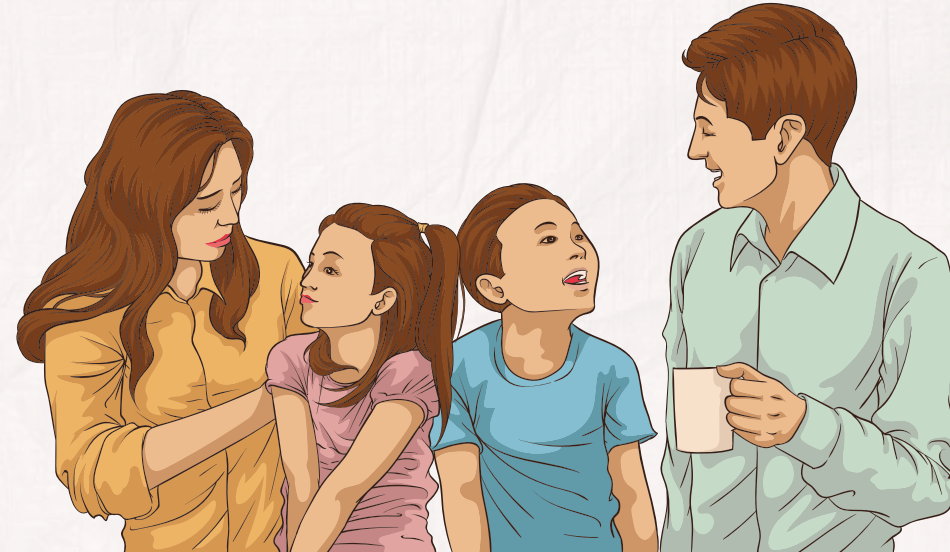
OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

1.Aile İçi Tutarsızlık ve Zayıf Rehberlik

Aile içindeki tutarsız kurallar ve farklı ebeveyn tutumları, çocuğun ne zaman hangi davranışı sergilemesi gerektiğini anlamasını zorlaştırır. Sürekli değişen kurallar veya birbirini tamamlamayan yaklaşımlar, çocuğun güvensiz hissetmesine ve otokontrol becerisini geliştirememesine neden olur. Ayrıca, ebeveynlerin yetersiz rehberlik sunması ve sabır göstermemesi, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişimini engeller.

2.Aşırı Kaygılı ve Bastırıcı Aile Tutumları

Çocuğun her hareketi aşırı kaygılı bir şekilde kontrol altına alındığında, çocuğun özgüveni zayıflar ve duygusal denetim becerileri gelişemez. Aynı şekilde, ebeveynlerin çocuğun duygularını sürekli olarak bastırması (örneğin “Ağlama!” ya da “Böyle yapma!” gibi tepkiler) çocuğun kendini ifade etmesini engeller ve duygularının düzenlenememesine neden olur.



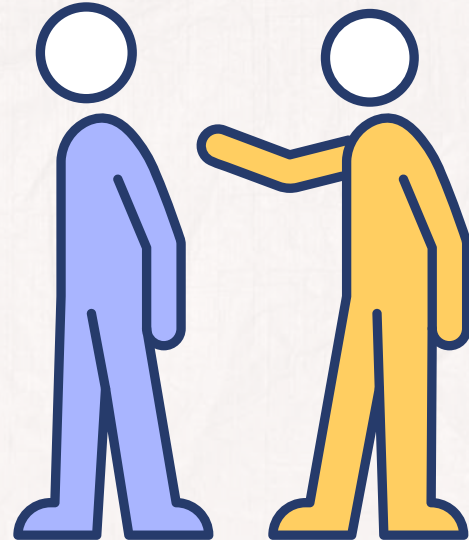
OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

3.Kısıtlı Sosyal Etkileşim ve Yetersiz Rol Modelleri

Çocuk, yeterince sosyal etkileşimde bulunmadığında veya sağlıklı rol modelleri eksik olduğunda, sosyal beceriler gelişmez. Bu da kuralları öğrenme, paylaşma ve sıra bekleme gibi otokontrol gerektiren becerilerinin engellenmesine yol açar.

4.Aşırı Övgü ve Şımartılma

Çocuğa her davranışı aşırı ödüllendirilip övüldüğünde, gereksiz bir özgüven gelişebilir ve çocuk, davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket edebilir. Bu, dürtüsellik ve sabırsızlık gibi problemleri beraberinde getirebilir.



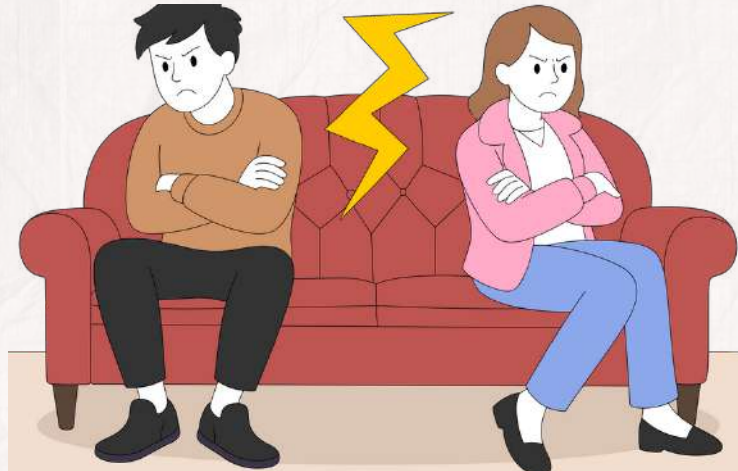
OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

5.Ailede Şiddet ve Duygusal Gerginlik

Aile içindeki şiddet, bağırma ya da sürekli gerginlik çocuğun duygu düzenleme yapmasını zorlaştırır. Stres altında kalan çocuk, duygusal olarak aşırı uyarılabilir ve bu da otokontrol becerilerinin gelişmesini engeller.

6.Fiziksel veya Zihinsel Sağlık Sorunları

Bazı çocuklar, dikkat eksikliği, hiperaktivite veya otizm gibi gelişimsel ya da zihinsel sorunlar nedeniyle duygu düzenleme konusunda zorlanabilirler. Bu durum, çocukların duygu patlamalar ve dürtüsellik göstermesine yol açabilir.



OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

7.Aşırı Stres ve Huzursuz Çevre

Çocuk, sürekli stres ve huzursuz çevre koşullarında büyüdüğünde, otoriteyi kabul etmekte ve kurallara uymakta zorluk yaşayabilir. Çocuk, kendini güvensiz hissedebilir ve bu da otokontrol becerilerini engeller.

8.Erken Yaşta Yaşanan Travmalar

Erken yaşlarda yaşanan duygusal ya da fiziksel travmalar, çocuğun duygusal denetim becerilerinin gelişmesini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür travmalar, çocuğun duygularını kontrol etmekte zorlanmasına neden olabilir.



OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

9.Yetersiz İlgi ve Etkileşim

Lise çağındaki öğrenciler, artık daha bağımsız görünseler de hâlâ ilgiye, anlayışa ve destekleyici iletişime ihtiyaç duyarlar. Bu yaş döneminde öğrenciler; kimlik arayışı, duygusal dalgalanmalar ve akran ilişkilerinde hassasiyet yaşarlar. Eğer öğrenci, duygularının önemsenmediğini, fikirlerinin ciddiye alınmadığını hissederse; kendini ifade etmekte güçlük çekebilir, içine kapanabilir ya da uyumsuz davranışlarla dikkat çekmeye çalışabilir.

10. Aşırı Teknoloji Kullanımı

Uzun süreli ekran maruziyeti (telefon, tablet, televizyon) çocuğun dikkat süresini kısaltabilir, sabırsızlık ve dürtüselliği artırabilir.

- Hızlı uyarıcılar nedeniyle beklemeye tahammül azalır.
- Gerçek sosyal etkileşimler azaldığı için empati, sıra bekleme ve paylaşma gibi beceriler gelişemez.
- Teknoloji, anı erteleme becerisi yerine anında doyum alışkanlığı yaratır; bu da otokontrolü zayıflatır.





ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

- Lise çağındaki öğrenciler, kimlik gelişimi, gelecek kaygısı ve sosyal baskıların yoğunlaştığı, duygusal olarak çalkantılı bir dönemden geçerler. Bu süreçte bazı gençler duygularını yönetmekte, dürtülerini kontrol etmekte ve sağlıklı kararlar vermekte zorlanabilir. Bu durum; akademik başarıdan sosyal ilişkilere, gelecek planlarından aile içi iletişime kadar birçok alanda sorunlara yol açabilir.
- Bu gibi durumlarda, ebeveynlerin tutumu ve yaklaşımı, gencin otokontrol becerilerini geliştirmesi ve duygusal olgunluk kazanması açısından kritik öneme sahiptir. Bu dönemde ebeveyn olmak, sadece sınır koymak değil, aynı zamanda genç bireyin yanında durmak ve ona rehberlik etmek anlamına gelir.

1. Sabırlı ve Tutarlı Olun

Çocuğun davranışlarını hemen yargılamadan önce nedenlerini anlamaya çalışın. Ergenlik dönemindeki duygusal dalgalanmalar zaman zaman kontrolsüz davranışlara yol açabilir. Sabırlı yaklaşım, güvenli bir ilişki kurmanın temelidir.

2. Duygusal İfade ve İletişimi Destekleyin

Çocuğun duygularını anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olun. Çocuğunuzla düzenli olarak konuşun. Onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettirin. Duygularını ifade etmesine alan tanımak, duygusal farkındalığını artırır ve kendini kontrol etmeyi öğrenmesine yardımcı olur.



3. Sınırlar Koyun ve Bu Sınırları Açıklayın

Net ve anlaşılır kurallar koymak, çocuğun ne zaman hangi davranışın uygun olduğunu öğrenmesine yardımcı olur. Ancak kurallar katı değil, açıklanabilir ve mantıklı olmalıdır.

4. Duygusal Zorluklarla Başa Çıkma Becerilerini Geliştirin

Çocuğun, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duygularıyla başa çıkabilmesi için teknikler öğretin. Derin nefes alma, rahatlama egzersizleri yapma veya duygu patlamaların öncesinde sakinleşme köşeleri gibi yöntemler, çocuğun duygusal denetimini güçlendirebilir.



5. Aşırı Uyarılmalardan Kaçının

Çocuklar, duygusal olarak aşırı uyarıldığında kontrol sağlamakta zorluk çekebilirler. Çok fazla etkinlik, gürültü veya stresli ortamlar, çocuğun sakinleşmesini ve düzenlemesini zorlaştırabilir. Çocuğun rahatlayabileceği ve sakinleşebileceği bir ortam sunarak, bu tür durumları minimize etmeye çalışın.

6. Olumlu Davranışı Pekiştirin

Çocuğun otokontrol gösterdiği anları fark edin ve takdir edin. "Kendini çok güzel tuttun" gibi olumlu geri bildirimler, bu davranışların tekrarını destekler.

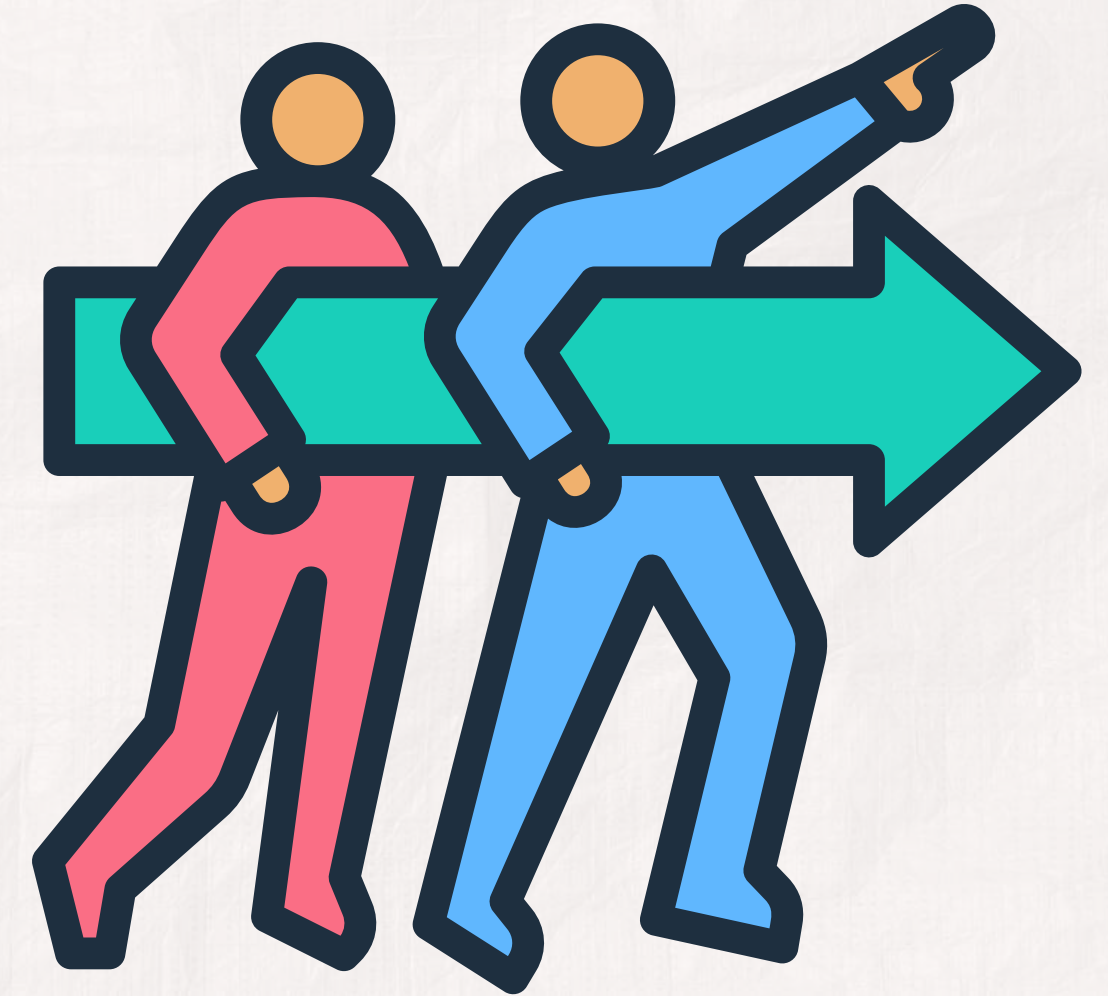


7. Kendini İfade Etme ve Sorumluluk Alma Fırsatları Verin

Çocuğunuza kendini ifade etme fırsatları tanıyın. Örneğin, “Bugün ne yapmak istersin?” veya “Bu durumda nasıl hissettin?” gibi sorularla çocuğun duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade etmesine olanak tanıyın. Ayrıca, günlük görevler ve sorumluluklar vererek çocuğun kendi davranışlarını kontrol etme becerilerini geliştirmesini sağlayın.

8. Doğru Rol Modelleri Olun

Çocuklar, model alarak öğrenirler. Ebeveynlerin, duygu düzenleme ve davranışlarını kontrol etme konusunda örnek olmaları çok önemlidir. Örneğin, stresli bir durumda sakin kalma veya duygularını yönetme çabası, çocuğun bu davranışları öğrenmesine yardımcı olacaktır.



9. Övgü ve Yönlendirmeleri Dengede Tutun

Çocuğa aşırı övgü vermek, şımarmasına yol açabilir. Bunun yerine, doğal ve dengeli bir yaklaşım benimseyin. Olumlu davranışlarını övün, ancak sınırları ihlal ettiğinde de neyin yanlış olduğunu açıklayın. Övgü, sadece doğru davranışlar için verilmeli ve bu övgüler doğrudan davranışa yönelik olmalıdır.

10. Küçük Başarıları Kutlayın ve Sabırlı Olun

Çocuklar, küçük başarılar elde ettiklerinde övgü ve destek almaktan keyif alır. Küçük adımlarla ilerlemek, çocuğun motivasyonunu artırır ve başarı hissi yaratır. Bu süreçte sabırlı olun ve her gelişim aşamasını kutlayın.



11. Zihinsel ve Fiziksel Sağlık Sorunlarına Duyarlı Olun

Eğer ocuk, dikkat eksikliği, hiperaktivite ya da gelişimsel bir sorundan dolayı duygu düzenleme güçlüğü yaşıyorsa, profesyonel yardım alın. Profesyonel destek alarak, çocuğun gereksinimlerine uygun bir yaklaşım geliştirebilirsiniz.

12. Gevşeme ve Rahatlama Tekniklerini Öğretin

Çocuğa basit gevşeme teknikleri öğretmek, günlük yaşamda duygu patlamalarıyla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Nefes alma egzersizleri, gevşeme oyunları ya da görselleştirme teknikleri, çocuğun sakinleşmesine ve kontrol sağlamasına olarak tanır.



13. Teknolojiyi Bilinçli ve Sınırlı Kullanın

Aşırı ekran maruziyeti, sabırsızlık ve dikkat dağınıklığını artırabilir. Ancak doğru şekilde kullanıldığında eğitici içerikler ve uygulamalar otokontrolü destekleyebilir.

1. Günde 2 saati geçmeyen, yaşa uygun içerikler seçin.
2. Ekran süresi sonrası mutlaka fiziksel ya da sosyal bir etkinlik yaptırın.
3. Çocuğun ekran karşısında “Dur, Düşün, Davran” gibi otokontrol temelli interaktif uygulamalarla vakit geçirmesini sağlayın.
4. Ekranı sakinleştirici değil, öğrenme aracı olarak kullanın.



EVDE UYGULANABİLECEK ETKİNLİK: DUR- DÜŞÜN- DAVRAN

Çocuklar da bazen öfkелendiklerinde, sabırsızlandıklarında ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında ani ve düşünmeden tepki verebilirler.

Örneğin: Kalemını atan, arkadaşına bağırان ya da sıraya girmemekte ısrar eden bir çocuk gibi...

Bu davranışlar, çocukların hâlâ duygularını ve tepkilerini yönetmeyi öğrenme sürecinde olduklarını gösterir.

İşte tam bu noktada “Dur – Düşün – Davran” yöntemi çocuklara, önce durmayı, sonra düşünmeyi ve en sonunda uygun davranışı seçmeyi öğretir.

Bu yaklaşım, çocukların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.



Yöntemin 3 Adımı:

1. DUR

“Dur, şu an otomatik tepki vermek yerine bir adım geri çekil.”

- Tepki vermeden önce kendine bir mola ver.
- Derin bir nefes al, ortamdan biraz uzaklaş (fiziksel olarak veya zihinsel olarak).
- Bu, duygularını fark etmeni ve kontrolü ele almanı sağlar.

Unutma: Ani tepkiler genellikle pişmanlık getirir. Durmak, kontrolü kazanmaktır.

2. DÜŞÜN

“Ne hissediyorum ve bu durumda ne yapabilirim?”

- Kendine şu soruları sor:
 - Şu an içimde ne var? (Öfke, kırgınlık, utanç, hayal kırıklığı...)
 - Tepki vermeden önce başka hangi yolları seçebilirim?
 - Bu durum karşısında nasıl bir yaklaşım beni güçlü ve olgun gösterir?

Kendine karşı dürüst ol. Bir olay seni etkiliyorsa, bu duygunun farkına varmak çözümün ilk adımındır.

3. DAVRAN

“Durumla en sağlıklı şekilde nasıl başa çıkabilirim?”

- Düşündüğün alternatiflerden en uygun olanı hayata geçir:
 - “Şu an konuşmaya hazır değilim, biraz zamana ihtiyacım var.”
 - “Bu beni kırdı ama sakin kalmaya çalışacağım.”
 - “Özür dilemem gerekiyor.”
 - “Sınırlarımı belirtmeliyim.”

Olgunluk, ne hissettiğini bastırmak değil; duygularını sağlıklı bir şekilde yönetebilmektir.





Neden Önemli?

- Genç, davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenir.
- Dürtüsel, ani tepkiler yerine düşünerek hareket etmeyi geliştirir.
- Empati kurma, sabırlı olma ve problem çözme becerileri güçlenir.
- Hem evde hem okulda daha sakin, dengeli ve olgun tepkiler verir.
- Bu yöntem, sadece sorunları çözmeyi değil, aynı zamanda kendini tanımayı ve duygusal olgunluk geliştirmeyi destekler.

Veli Olarak Ne Yapabilirsiniz?

- Ergenlik dönemindeki gençler, zaman zaman güçlü duygularla baş etmekte zorlanabilir. Bu anlarda eleştirmek ya da hemen çözüm sunmak yerine, onları duygularını fark etmeye ve düşünmeye yönlendirebilirsiniz.
- Hatırlatıcı, destekleyici cümleler kullanın:
 - “Bir dur bakalım, gerçekten ne hissediyorsun şu an?”*
 - “Bu durumda farklı bir yol deneseydin ne olurdu?”*
 - “Tepki vermeden önce düşünmek nasıl bir fark yaratır sence?”*
- Günlük yaşamdan örneklerle konuşun:
 - “Tartışmadan önce bir durup düşünseydin, nasıl bir yol izlerdin?”*
 - “O mesajı sinirliyken göndermek yerine biraz bekleseydin, daha farklı bir şekilde ifade edebilir miydin?”*
- Sabırlı olun
 - Bu beceriler zamanla, tekrar ederek gelişir.
 - Gençler, hata yaparak öğrenir. Bu süreçte yargılayıcı değil, yol gösterici bir tutum sergilemek çok daha etkilidir.

Not:

Bu yöntem, sadece problem anlarında değil, günlük hayatın her anında kullanılabilir. Alışverişte, oyun sırasında, kardeşiyle paylaşımında... Gençler, duygularını anlamayı ve sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrendikçe, davranışlarını kontrol etmeleri de kolaylaşır.

TEŞEKKÜR EDERİZ