



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

OTOKONTROL

Öğretmen Sunumu - Lise

OTOKONTROL NEDİR?



Kişinin hem içsel tatminini sürdürmek hem de toplumun beklentilerine uyum sağlamak amacıyla kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmasıdır.





AYRICA OTOKONTROL

- Kendini yönetebilmesi,
- Davranışlarının ve alışkanlıklarının kontrolünü sağlaması,
- Sorumluluklarını yerine getirmesi,
- Hedeflerine odaklanması,
- Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesi,
- Duygularını kontrol edebilmesi ve zayıf yönlerini aşabilme yeteneği olarak ifade edilebilir.



OTOKONTROL İÇİN 3 TEMEL KAYNAĞA İHTİYAÇ VARDIR



- Kendine ve diğerklerine karşı olumlu duygular besleme
- Doğru ile yanlış ayırt edebilme
- Problemlere çözüm yolu bulabilme





PEKİ BU ŞARTLARIN OLUŞABİLMESİ İÇİN NELER GEREKLİDİR?

Koşulsuz Sevgi



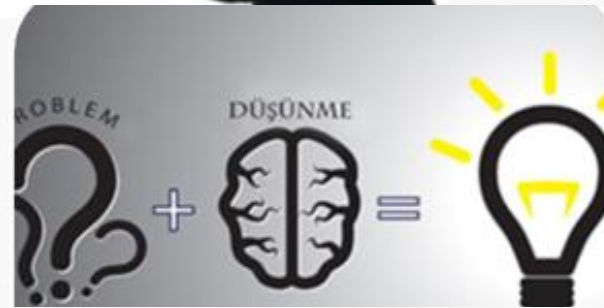
İrade



Saygı



Çözüm Yolu Bulabilme



MARSHMALLOW DENEYİ



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.



OTOKONTROL KAZANMAK İÇİN GEREKLİ OLAN BECERİLER



- Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek
- Empati kurabilmek,
- Ahlak ve vicdan duygusuna sahip olmak,
- Kendini sözel olarak ifade edebilmek,
- Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek





OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMANIN FAYDALARI

- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve zararlı alışkanlıkların üstesinden gelmek,
- Duyguları tanımak ve yönetebilmek,
- Sportif aktivitelere katılmak,
- Ertelemenin önüne geçmek,
- Kararlara bağlı kalmak ve onları gerçekleştirmek,



- Hayal etmek ve eyleme geçmek,
- Kontrol etmek, değiştirmek ve yeni alışkanlıklar geliştirmek,
- Yeme alışkanlıklarını kontrol etmek,
- Zamanı yönetebilme becerisi kazanmak ,
- Başlanan işi daima tamamlamak,
- Hayır diyebilmek ve fikirlerini dile getirme cesaretine sahip olabilmek.
- Girişken olmak



YANLIŞ EBEVEYN TUTUMLARI

- Çocukların sınırlarına saygı göstermemek
- Uyku ve yeme düzeni oluşturamamak
- Demokratik aile yapısı içerisinde olmamak
- Çocuğa her işi zorla yaptırmak, çocuğun fikrini sormamak
- Spordan uzaklaştırıp, sürekli akademik başarı beklemek

- Birlikte vakit geçirmemek
- Verilen sözlerin tutulmaması
- Çocuğun hayat rutinine (ders çalışmak, dışarı çıkmak, oyun oynamak, spor yapmak vb.) sadık kalması için teşvik edilmemesi
- Plan yaparken çocuğun görüşlerini görmezden gelmek
- Çocuğu takdir etmemek
- Aile içi şiddet

ERGENLİK DÖNEMİNDE BİREYLER;



- Dinlenilmek
- Kendi seçim ve kararlarına saygı duyulduğunu hissetmek
- Önemszenmek
- Alınan kararlarda söz sahibi olmak
- Bağımsız hareket etmek
- Sevilmek
- Anlaşılmak ister.

OTOKONTROLÜN OLMADIĐI BİREYLERDE;



- Disiplin sorunları
- Öfke nöbetleri
- Yalnızlaşma
- Akademik başarısızlık
- İletişim problemi
- Aileden uzaklaşmak
- Sağlık sorunları gözlemlenebilir.

OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI



OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI



• Kendini Tanıma Fırsatı Verin

Otokontrol geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Kişinin kendini tanıması; ilgilerini, yeteneklerini, değerlerini, kişilik özelliklerini, alışkanlıklarını, güçlü ve zayıf yönlerini tanıması ve bunların farkında olmasıdır.

• Hedef Belirlemesine Yardımcı Olun

Gerçekçi, açık ve net bir hedefinizin olması öz disiplin geliştirmede önemli bir yere sahiptir. Çünkü hedef belirleme bireye öz disiplin aşılar.



OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

• Organize Olmaları için Destek Sağlayın

Bireyler öz disiplinli olmak ve hedeflerine ulaşmak için günlük yaşamlarını ve hayatlarını organize etmelidirler. Organizasyon, yalnızca okul yaşamında değil, kişisel yaşamda da kazanılması gereken bir beceridir.

• Zamanı Planlamalarına Yardım Edin

Etkili zaman yönetimi bireylerin günü daha verimli kullanmalarını sağlar. Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı kendi lehine kullanan insanlar, diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar.



OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

- **Model Olun**

Örnek alabilecekleri kişiler olun. Hedeflerine ulaşabileceklerine olan inanclarını pekiştirebilmek için benzer hedeflere ulaşmış başka insanların da olduğunu bilmek onlar için önemli olacaktır. Bu kişilerin uyguladığı yöntemler, takip ettiği yollar onlara ilham verebilir.

- **Hayal Kurmalarına Fırsat Tanıyın**

Hedeflerine ulaşmalarına ve bu durumun onlara kazandırdığı avantajları hayal etmelerine destek olun. Hayallerini anlatırken koşulsuz kabul ilkesiyle yargılamadan dinleyin.

OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI



- **Motivasyonlarını canlı tutmalarına yardımcı olun**

Canlandırdıkları görüntünün atomik bir doğası vardır ki, bu sayede vücutlarını bir başarıya tutkusu kaplayacaktır. Bu tutkuyla artık bundan sonraki eylem aşamalarını gerçekleştirebilecek motivasyona sahip olacaklardır .

- **Azimli ve kararlı olmalarına yardımcı olun**

Azimli olmak; vizyonundan vazgeçmemeyi, ne kadar sürerse sürsün ve ne kadar zor olursa olsun hedefe varılacağını düşünmeyi gerektirir. Zorluklarla baş etmek konusundaki dayanıklılık ise yenilgilere, güçlüklerle, fiziksel ve duygusal acılara rağmen başarıya azmini gösterebilmektir.



OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

- **Bağışlayıcı olmalarını teşvik edin**

Pişmanlık ve tereddüt onları yavaşlatacaktır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin kazanmalarına yardımcı olmayan duygulardır.

- **Kendilerini ödüllendirmelerini tavsiye edin**

Hedeflerine ulaştıklarında, eylemlerini sürekli kılmak ve motivasyonlarını yeniden sağlamak için kendilerini ödüllendirmelerine destek sağlayın.



Unutmayın ki öz disiplin davranışı geliştirmek zaman alabilir ve her çocuk farklıdır. Sabırlı ve sürekli bir süreç gerektirebilir.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.