



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

OTOKONTROL

ORTAOKUL VELİ SUNUMU





Nelerden Bahsedeceğiz?

- Otokontrol Nedir?
- Otokontrolün Önemi
- Ortaokul Döneminde Otokontrol Gelişimi
- Ortaokul Döneminde Çocuklardan Beklenen Otokontrol Becerileri
- Ortaokul 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.



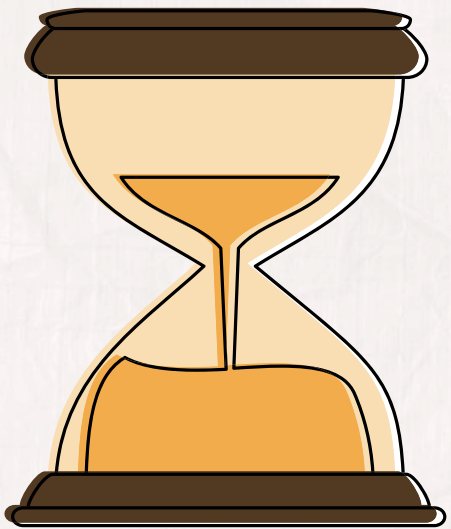
Çocuklardan beklenen otokontrol becerileri kişisel ve gelişimsel özelliklerine göre değişebilir.

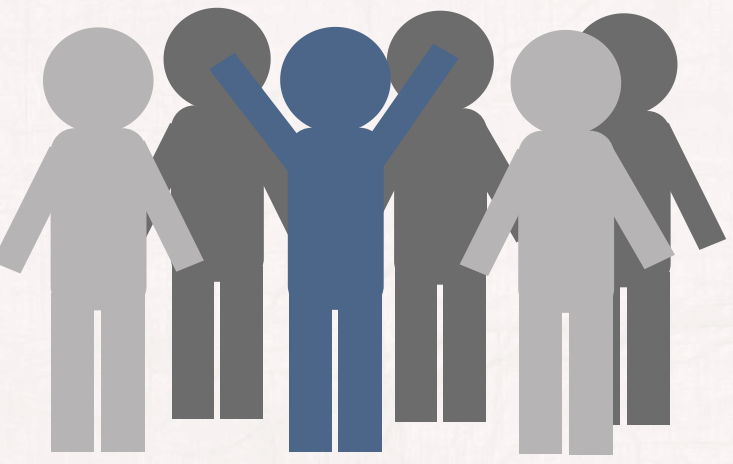
Ortaokul Döneminde Otokontrol Gelişimi

- Ortaokul dönemi (11–14 yaş), çocukların artık duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha derinlemesine fark etmeye ve yönetmeye başladığı bir dönemdir. Bu yaş grubundaki çocuklar, sosyal çevreyle daha fazla etkileşim kurar, kimlik geliştirme sürecine girer ve çocukların bağımsızlık arzusu artar.
- Bir sonraki sayfada yer alan liste; çocuğunuzda otokontrol becerilerinin hangi düzeyde geliştiğini fark edebilmeniz ve gerektiğinde nasıl destekleyebileceğinizi görmeniz için hazırlanmıştır.

Ortaokul Döneminde Çocuklardan Beklenen Otokontrol Becerileri

- ☐ **Problem durumlarında çözüm odaklı yaklaşabiliyor.**
Bir sorun yaşadığında hemen suçlamak yerine, çözüm yolları düşünmeye çalışıyor.
- ☐ **Ani tepkiler vermek yerine düşünerek hareket ediyor.**
Örneğin: Tartışma sırasında bağırarak yerine susup sakinleşmeyi tercih edebiliyor.
- ☐ **Duygularını kelimelerle ifade edebiliyor.**
Örneğin: "Kırıldım.", "Bu beni rahatsız etti." gibi.
- ☐ **Sırasını bekleyebiliyor.**
Oyunlarda ya da grup etkinliklerinde sırasını beklemek için çaba gösteriyor.
- ☐ **Zamanını planlama ve öncelik belirlemede sorumluluk alıyor.**
Ödev, ders, dinlenme ve eğlence arasında denge kurmaya çalışıyor.
- ☐ **Kurallara ve sorumluluklara genel olarak uyuyor.**
Okul kuralları, evdeki görevler ve sınırlar konusunda bilinçli davranıyor.
- ☐ **Dürtülerini kontrol edebiliyor.**
Bir şey istemeden önce düşünüyor, başkalarının sözünü kesmemeye dikkat ediyor.
- ☐ **İsteklerini erteleyebiliyor.**
Ders çalışması gerektiğinde oyun ya da ekran gibi cazip şeyleri erteleyebiliyor.
- ☐ **Empati kurabiliyor.**
Başkasının üzgün olduğunu fark edip ona anlayış gösterebiliyor.
- ☐ **Öfke, stres ve hayal kırıklığı gibi duygularla baş etmeye çalışıyor.**
Zorlandığına bağırarak ya da tartışarak yerine, sakinleşmeyi tercih edebiliyor.
- ☐ **Kendi hatalarının farkına varabiliyor.**
Davranışlarının sonucunu değerlendirip gerektiğinde özür dileyebiliyor.
- ☐ **Sosyal ortamlarda uygun şekilde davranabiliyor.**
Arkadaş ilişkilerinde saygılı, paylaşımcı ve kurallara uygun davranabiliyor.
- ☐ **Sosyal medya ve teknoloji kullanımında sınırlarını tanıyor.**
Kendi kendine süre koyabiliyor ya da uyarıldığında tepki vermeden ekranı bırakabiliyor.





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 yönlendirmeye gelecektir.



Ortaokul Döneminde OtoKontrolü Yüksek ve Düşük Çocukların Özellikleri

DAVRANIŞ ALANI	OTOKONTROLÜ YÜKSEK ÖĞRENCİ	OTOKONTROLÜ DÜŞÜK ÖĞRENCİ
Duygu Yönetimi	Duygularını tanır, duygusal tepkilerini kontrol edebilir. Zorlandığında kendini ifade etmeye çalışır.	Duygularını kontrol etmekte zorlanır; aniden öfkelenebilir, küsebilir ya da ağlayabilir.
Dürtü Kontrolü	Tepki vermeden önce düşünür, uygun zamanı bekleyebilir.	Düşünmeden konuşur veya hareket eder; sabırsızdır, ani tepkiler verir.
Kurallara Uyum	Okul, sınıf ve sosyal ortamlardaki kurallara uyar.	Kuralları sık sık ihlal eder, hatırlatılmadan uygulamakta zorlanır.
Problem Çözme	Sorun yaşadığında çözüm arar, alternatif yollar düşünür.	Sorun karşısında öfkelenir ya da pes eder, çözüm üretmekte zorlanır.
Bekleme ve Sabretme	Sırasını bekleyebilir, ihtiyaçlarını ve isteklerini erteleyebilir.	Beklemek istemez; aceleci davranır, sıra beklerken şikayet eder.
Empati	Arkadaşlarının duygularını anlayabilir, anlayış gösterir.	Başkalarının ne hissettiğini fark etmekte zorlanır, empati kurmakta yetersizdir.
Davranışlarının Farkındalığı	Davranışlarının sonuçlarını düşünür, hatalarını kabul eder ve sorumluluk alır.	Hareketlerinin sonuçlarını düşünmeden davranır, sorumluluk almaktan kaçınır.
Sosyal İlişkiler	Arkadaşlarıyla iletişimi olumludur, grup çalışmalarına uyum sağlar.	Arkadaşlarıyla sık sık tartışır ya da dışlanabilir; iş birliği yapmakta zorlanır.
Öğrenme Ortamına Uyum	Dikkatini derse verebilir, ders kurallarına uyar, öğrenmeye isteklidir.	Derste dikkati çabuk dağılır, kurallara uymakta zorlanır, 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.



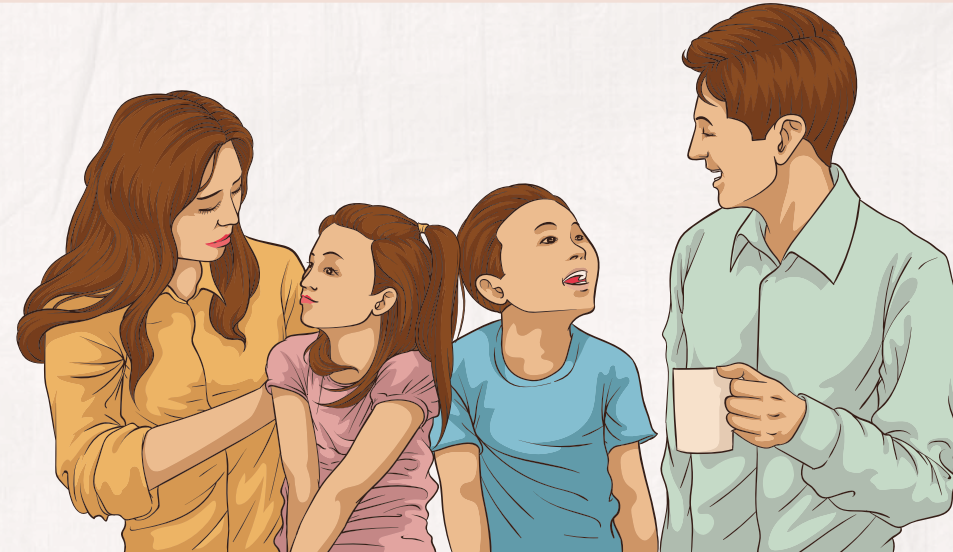
OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

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 dduygu düzenlemebecerilerinin 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 dduygu düzenlemebecerisinin gelişmesini zorlaştırır.



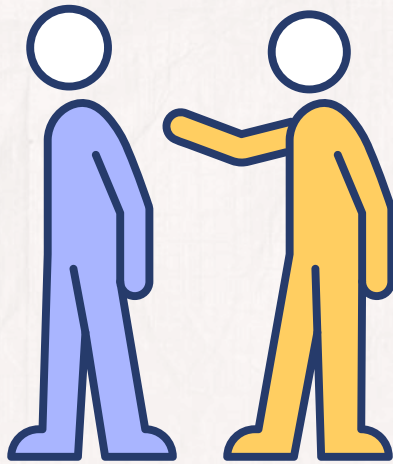
OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

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.



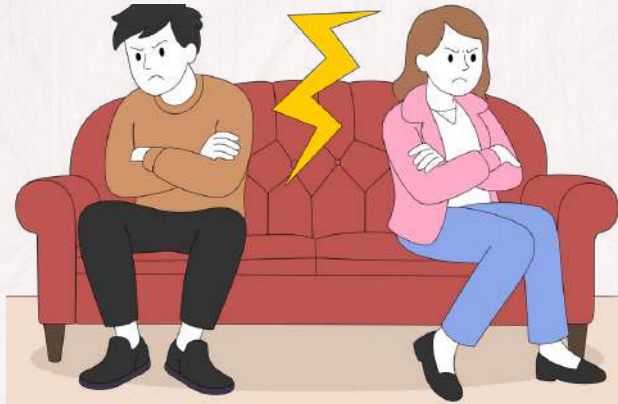
OtoKontrolle Engel Olan Durumlar

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 patlamaları 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

Ortaokul 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

- Ortaokul çağındaki öğrenciler, duygusal değişimlerin ve sosyal baskıların yoğunlaştığı bir dönemden geçerler. Bu süreçte bazı öğrenciler duygularını düzenlemekte ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanabilir. Bu da okul başarısından sosyal ilişkilere kadar birçok alanda problem yaşanmasına neden olabilir.
- Bu tür durumlarda ebeveynlerin tutumu ve yaklaşımı, çocuğun otokontrol becerilerini geliştirmesi açısından kritik öneme sahiptir. İşte bu süreçte ebeveynlerin uygulayabileceği bazı etkili destekleyici adımlar:

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 duygusal 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.

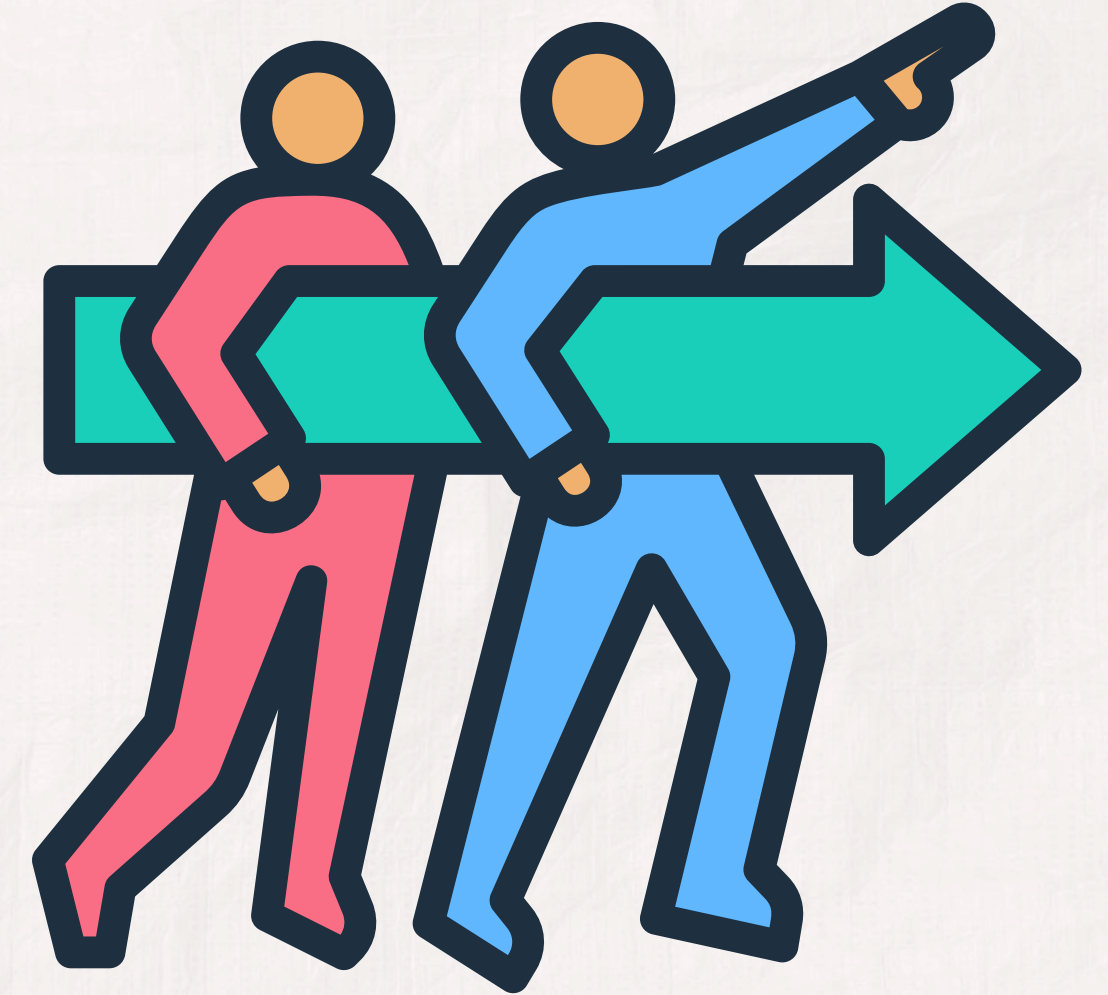


7. Kendini İfade Etme ve Sorumluluk Alma Fırsatları Verin

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 1 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 öfkelendiklerinde, sabırsızlandıklarında ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında ani ve düşünmeden tepki verebilirler.

Örneğin: Kalemni 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:

Çocuğa önce durması gerektiği öğretilir.

“Dur, şimdi hemen tepki vermiyoruz.”

Bu, duygularının farkına varması için bir ara vermesini sağlar.

2. DÜŞÜN:

Şimdi çocuğa şu soruyu sordururuz:

“Şu anda ne hissediyorum? Ne yapabilirim?”

Bu adım, onu düşünmeye ve farklı seçenekleri değerlendirmeye yönlendirir.

3. DAVRAN:

Son olarak çocuk, düşündüğü seçeneklerden uygun olanı uygulamaya geçer.

“Sakinleşip konuşmayı deneyeyim.” veya “Özür dileyeyim.”





Neden Önemli?

- Çocuk davranışının sorumluluğunu öğrenir.
- Dürtüsel tepkiler yerine, farkındalıkla hareket etmeyi öğrenir.
- Empati, sabır ve problem çözme becerileri gelişir.
- Hem evde hem okulda daha sakin ve uyumlu davranışlar sergiler.

Veli Olarak Ne Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuz bir problem yaşadığında, onu hemen eleştirmek ya da cezalandırmak yerine önce duygusunu anlamaya ve “Dur – Düşün – Davran” yöntemini uygulamasına yardımcı olun.

- Hatırlatıcı cümleler kullanabilirsiniz:

“Bir dur bakalım, şu an ne hissediyorsun?”

“Şimdi düşünelim, bu durumda en doğru davranış ne olabilir?”

- Günlük yaşamda uygulayın:

“Arkadaşın kalemını almadan önce bir düşünseydin, ne yapabilirdin?”

“Sıra beklemek zor geliyor olabilir ama durup düşünürsek, herkesin hakkına saygı göstermiş oluruz.”

- Sabırlı olun:

Bu beceriler bir anda değil, zamanla ve tekrar ederek gelişir. Destekleyici, sabırlı ve tutarlı olmak, çocuğın otokontrolünü güçlendirir.

Not:

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

TEŞEKKÜR EDERİZ