

OTOKONTROL ÖRNEKLERİ

- Öğrencilerde görülen;
- harçlığını mantıksal harcama veya bitirme,
- duygularını ifade edebilme,
- stresli durumlarla başa çıkabilme,
- Yaşına uygun sorumlulukları yerine getirebilme gibi beceriler otokontrole örnektir.

OTOKONTROL GELİŞTİRİLİR Mİ

Otokontroldeki başarımız kısmen genetikten kaynaklanır; dürtüsellik veya otokontrol eğilimini ebeveynlerinizden miras alırsınız. Ancak bu, hikâyenin sadece bir kısmı ve bu özelliğin değiştirilebileceğini unutmamak önemlidir.

Çocukları daha iyi öz düzenleme yapmalarına yardımcı olmak zorlu bir iştir. Ancak öğretmenlerin çocuklara örnek olduğu unutulmamalıdır.



ÖĞRENCİLERİN OTOKONTROLÜNÜ GELİŞTİRMEK İÇİN

- Okul/sınıfta uygulanan kurallar yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun olmalıdır.
- Okul/sınıf kuralları çocuğa açık bir şekilde ve çocuğun anlayacağı bir dille anlatılmalıdır.
- Kurallar ve çocuktan yapmasını istediğimiz davranışlar nedenleriyle birlikte açıklanmalıdır.
- Öğretmenler çocuklara yaşlarına uygun sorumluluklar vermeli ve okul ortamında çocukların aktif olmasına yardımcı olmalıdır.
- Çocukların yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenlenmelidir.
- Çocuğun kendisini tanımasına, zaman yönetimine ve empati kurmasına olanak sağlayan etkinliklere yer verilmelidir.
- Çocuğun kurallara uygun davranma çabası ve uygun davranışları takdir edilerek ödüllendirilmelidir.



MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

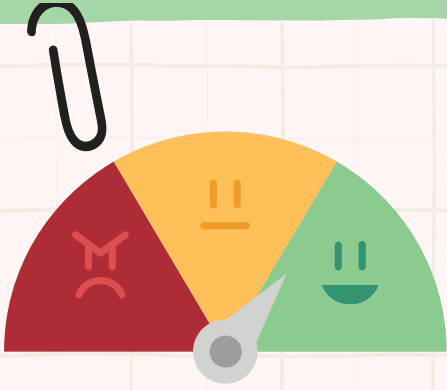
OTOKONTROL (ÖZ DENETİM/ÖZ DİSİPLİN)

OKULÖNCESİ ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

- 1 Otokontrol Nedir?
- 2 Yüksek Otokontrol
- 3 Düşük Otokontrol
- 4 Otokontrol Geliştirilir mi?

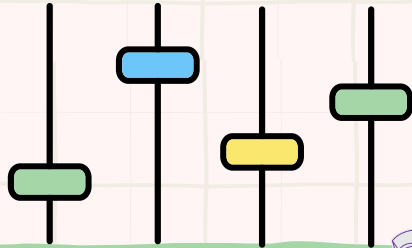
☎ 0236 231 46 08

🌐 <https://manisa.meb.gov.tr/>



OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bir kişinin temel duygusal tepki ve içgüdülerinin üstesinden gelme yeteneğidir. Bu beceriye sahip bir kişi duygularını yönetebilir ve kontrol edebilir. Net düşünme kullanılabilir ve birey baskı altında ne yapacağına odaklanıp en iyi sonucu elde edebilir.



2



YÜKSEK OTOKONTROL

Yüksek otokontrole sahip bireyler;

- Olumsuz duygu durumlarıyla baş etme,
- Saldırganlık, dürtü ve kendine yönelik zarar verme ile baş etme,
- Stresi yönetme,
- Kapasitesine uygun performans için çalışma,
- Motivasyonunu sağlama,
- Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturma,
- Hedefe ve göreve odaklanma,
- Kapsamlı ve özenli plan yapma,
- Geri bildirimlere göre öz yönetim yapabilme becerilerine sahiptir.



MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

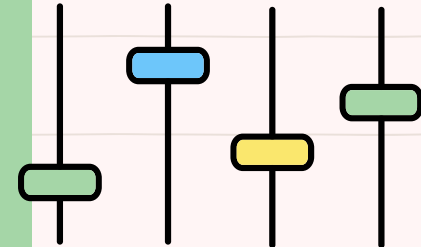
3



DÜŞÜK OTOKONTROL

Otokontrol becerisi düşük olan bireylerin,

- sürekli itaatsizlik,
- dürtüsel davranma (saldırganlık),
- öfke nöbetleri,
- suç işleme,
- akademik başarısızlık,
- yalnızlaşma,
- sigara, uyuşturucu ve alkol gibi bağımlılık riski yüksektir.



4