



**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

# **OTOKONTROL (ÖZ DENETİM)**

**ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME  
SUNUSU**







MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# **OTOKONTROL (ÖZ DENETİM)**

## **ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME**

### **SUNU İÇERİĞİ**

- » OTOKONTROL NEDİR?
- » YÜKSEK OTOKONTROL, DÜŞÜK OTOKONTROL
- » OTOKONTROL NEDEN İYİDİR VE NEREDEN GELİR?
- » OKULDAKİ DENEYİMLERİ ÖĞRENCİLERİN OTOKONTROLLERİNİ OLUMLU VEYA OLUMSUZ YÖNDE DEĞİŞTİREBİLİR Mİ?
- » ÖĞRENCİLERİN OTOKONTROL GELİŞTİRMESİ İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

## **OTOKONTROLLE İLGİLİ KAVRAMLAR**







# OTOKONTROLLE İLGİLİ KAVRAMLAR

MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

***öz denetim***

***kendini  
disipline etme***

***kendine  
rehberlik etme***

***öz yönetim***

***iç disiplin***

***öz düzenleme***

***öfke kontrolü***

***stres yönetimi***

***sabır***





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

**Bazı kavramlar birbirinin yerine kullanılabilen kavramlardır**

**ANCAK**

**öz yönetim;** bireyin karşılaştığı farklı durumlarda düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkili bir şekilde düzenleme ve dengeleme becerisi olup, stres yönetimi, dürtü kontrolü, otokontrol, öz motivasyon, hedef belirleme ve organizasyon becerilerini de içermektedir.





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



## **Otokontrol Nedir?**

**Otokontrol, Türk Dil Kurumunun tanımıyla Daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlamasıdır.**



**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

***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.***





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

**Bazı araştırmacılar otokontrolü hazı erteleme becerisi, yani gelecekte daha büyük bir ödül beklentisiyle ödüllendirici olmayan bir görevde ısrar etme olarak vurgulamışlardır. **Okul öncesi çocuklar arasında hazı erteleme üzerine çığır açan bir çalışma Walter Mischel tarafından yürütölmüştür. Bir çocuk, bir odada, böyle bir ödülle yalnız bırakılmıştır. Bir marshmallow gibi. Deneyciyi çağırarak için istediğı zaman bir zil çalabilir ve marshmallowu yemesine izin verilirdi. Ancak çocuk, deneyci kendiliğinden dönene kadar marshmallow'u yemekten kaçınabilirse, ikinci bir marshmallow eklenir ve çocuk ikisini de yiye bilirdi. Dolayısıyla, çocuk hemen zevkli bir şeye sahip olma veya daha sonra daha büyük bir ödül elde etme beklentisiyle ondan vazgeçme seçeneğine sahiptir.****





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

## **YÜKSEK OTOKONTROL, DÜŞÜK OTOKONTROL**







MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



## Yüksek Otokontrol

***Yüksek otokontrol düzeyleri, okulda çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmektedir.***

***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,***





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

- Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturma,**
  - Hedefe ve göreve odaklanma,**
  - Kapsamlı ve özenli plan yapma,**
  - Geri bildirimlere göre öz yönetim yapabilme becerilerine sahiptir.**
  - Yüksek otokontrole sahip okul öncesi çocukların okula hazır olma düzeyleri, okula gelme olasılıkları, okuma ve matematik öğrenme yeterlilikleri daha yüksektir.**
- Otokontrol ve akademik başarı arasındaki ilişki okul öncesinden üniversiteye kadar devam etmektedir**





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



## 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.





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

## **OTOKONTROL NEDEN İYİDİR VE NEREDEN GELİR?**







MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

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

**Birçok çalışma, ebeveynlerden gelen duygusal desteklerin (anlamalı övgü, şefkat, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlılık ve cesaretlendirme) daha başarılı bir otokontrolle ilişkili olduğunu ve bunların zıtlarının (eleştiri, soğukluk, çocuğun ihtiyaçlarına kayıtsızlık ve fiziksel veya sözlü kontrol) çocukta düşük otokontrolle ilişkili olduğunu göstermektedir.**





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**OKULDAKİ DENEYİMLERİ  
ÖĞRENCİLERİN  
OTOKONTROLLERİNİ  
OLUMLU VEYA OLUMSUZ  
YÖNDE DEĞİŞTİREBİLİR  
Mİ?**







**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



**Araştırmalar kişinin otokontrol beceri düzeyini düşüren üç çevresel faktörü işaret ediyor:**

- **öfke, hayal kırıklığı ve stres gibi olumsuz duygular,**
- **hatalar, sapmalar,**
- **cezbediciler (yani kaçınılması gereken şeyin cazibesine dair ince veya açık hatırlatmalar).**





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

## **OTOKONTROLÜ DÜŞÜREN 3 ÇEVRESEL FAKTÖR**

**olumsuz  
duygular**

**hatalar  
sapmalar**

**ipuçları  
cezbediciler**

**BİRLİKTE İNCELEYELİM**





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

## OTOKONTROLÜ NASIL ETKİLER?

Öfke, depresyon, stres veya hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular bireyin dürtüsel davranmasına neden olabilir. İnsanlar üzgün olduklarında, aşırı yemek yeme veya alkol tüketme olasılıkları daha yüksektir. Sadece yorgun olmak bile yetişkinlerin yalan söyleme olasılığını artırıyor. Olumsuz duygular, insanların o anda hareket etmesine ve gelecekteki sonuçları görmezden gelmesine neden oluyor gibi görünüyor. Olumsuz duygunun dikkatlerinin çoğunu dağıttığı ve bu nedenle karar vermeyi tehlikeye attığı göze çarpıyor.

**OLUMSUZ  
DUYGULAR**





## OKULDA NE YAPILABİLİR?

**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**Olumsuz duygular, dalgınlıklar ve ipuçları— öğrencilere yardımcı olabilecek bazı sınıf değişiklikleri önerir.**

**İlk olarak, öğretmenler olumsuz duyguların öğrencilerin otokontrol becerileri üzerindeki etkisinin farkında olmaya çalışabilirler. Bir öğrenci dürtüsel davrandığında, öğrencinin sakin ve sıcak bir şekilde düzeltilmesi ve yeniden yönlendirilmesi, öğrenciyi kötü hissettiren bir azarlamadan daha fazla dürtüsel davranışı önleme olasılığı daha yüksektir.**

**OLUMSUZ  
DUYGULAR**







**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

## **OTOKONTROLÜ NASIL ETKİLER?**

**Otokontrol için ikinci bir sorun, sapmalardır (yani, "yoldan çıkmak"). Diyet yapanın tatlı yemesi veya alkolik olanın içki içmesi bize tanıdık gelir.**

**Sapmalar, insanların otokontrol çabalarından vazgeçmelerine yol açabilir.**

## **HATALAR SAPMALAR**





## OKULDA NE YAPILABİLİR?

**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**Sapmaların, insanların otokontrol çabalarından az çok vazgeçmelerine yol açabileceği bulgusu, öğrenci-öğretmen ilişkisinin önemini bir kez daha ortaya koyuyor. Sıcak ve güven dolu bir ilişki kurulduğunda, öğretmen, öğrenciyi hatayı geride bırakmaya ve bildiği gibi davranmaya yeniden karar vermeye teşvik edecek güvenilirliğe sahip olacaktır: işine odaklanmak, kavgadan kaçınmak veya sorunlu nokta ne olursa olsun ondan kaçınmak.**

## HATALAR SAPMALAR







**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

## OTOKONTROLÜ NASIL ETKİLER?

Çevrenin otokontrolü zorlaştırabilecek üçüncü özelliği ise ipuçlarıdır (yani kaçınılması gereken şeyin cazibesine dair ince veya açık hatırlatmalar, dikkat dağıtıcılar). Basitçe söylemek gerekirse, eğer diyet yapıyorsam, bir dondurmayı gördüğümde reddetmem daha zor oluyor. Görsel çekiciliği, tadının ne kadar muhteşem olabileceğini düşündürebilir. Benzer şekilde, uyuşturucu veya uyuşturucu kullanma araçlarını gerçekten görmek, madde bağımlılarının tekrar uyuşturucuya başlama olasılığını artırır.

## İPUÇLARI CEZBEDİCİLER





## OKULDA NE YAPILABİLİR?

**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**Otokontrolü engelleyenler arasından ipuçlarını ele aldığımızda ise öğrencilerin dikkati dağıldığında, öğrencilerin bunu görmezden gelmelerini beklemek yerine, dikkat dağıtıcı unsuru tamamen ortadan kaldırmayı düşünmek her zaman faydalıdır. Daha genel olarak, ortamda bir veya daha fazla öğrencide zayıf öz düzenlemeye yol açan bir tetikleyici olduğunda, tetikleyiciyi ortadan kaldırmanın artılarını ve eksilerini tartmak faydalı olacaktır.**

**İPUÇLARI  
CEZBEDİCİLER**







**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**ÖĞRENCİLERİN  
OTOKONTROL  
GELİŞTİRMESİ İÇİN  
ÖĞRETMENLER NELER  
YAPABİLİR?**





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Okul/sınıfta uygulanan kurallar yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun olmalıdır.**

**Örneğin; 3-4 yaşlarındaki çocukların yemek yerken üstünü kirletmesi normaldir. Bu nedenle temizlik konusunda kural oluştururken bu durum göz önünde bulundurulmalıdır.**



**Okul/sınıf kuralları çocuğa açık bir şekilde ve çocuğun anlayacağı bir dille anlatılmalıdır.**

**“Bunu böyle yapma!” yerine “Boyamayı bitirince boyaları masanın üstündeki kutuya bırakın!” denilebilir.**

**“Oyuncakları topladıktan sonra ellerinizi yıkayıp beslenme çantalarınızı masaya getirin. Birlikte yemeğimizi yiyelim.” gibi cümleler beslenme zamanında çocuklardan beklediğiniz davranışı açıklar.**





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Kurallar ve çocuktan yapmasını istediğimiz davranışlar nedenleriyle birlikte açıklanmalıdır.**

**Okul öncesi eğitim dönemindeki çocuklar her şeyin nedenini sorar ve öğrenmek isterler. Çocuklara “Bunları yap!”, “Bunları yapma!” demek yerine “Hasta olmamak için soğuk havalarda atkını takmalısın.” gibi açıklayıcı olmak gerekir.**



**“Oyuncakları topladıktan sonra ellerinizi yıkayıp beslenme çantalarınızı masaya getirin. Birlikte yemeğimizi yiyelim.” gibi cümlelerle beslenme zamanında**





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Öğretmenler çocuklara yaşlarına uygun sorumluluklar vermeli ve okul ortamında çocukların aktif olmasına yardımcı olmalıdır.**

**Oyun alanındaki oyuncakların toplanmasında veya yer minderlerinin düzenlenmesinde görev vermek gibi örnekler sayılabilir.**



**Çorap eşleştirme, bulaşık yıkama, çamaşır asma gibi yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenlenmelidir.**



**Çocuğun kendisini tanımasına, zaman yönetimine ve empati kurmasına olanak sağlayan etkinliklere yer verilmelidir.**





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Yapılan etkinlikler öğrencilerin öğrenme etkinliklerini seçmelerine, gruplarla çalışma, sınıfta bağımsız çalışma, sınıf dışında bağımsız çalışma, akranlarının davranışlarını değerlendirme, akranlarının davranışlarını düzeltmelerine yardımcı olma gibi durumları da içermelidir.**



**Dikkat dağıtıcılar azaltılmalıdır. Sınıf içinde dikkat dağıtıcı faktörlerin azaltılması, öğrencilerin otokontrolünü artırabilir. Bu konuda öğretmen**



**Çocuğun kendisini tanımasına ve empati kurmasına olanak sağlayan etkinliklere yer verilmelidir.**



MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Öğretmenlerin çocuklara örnek olduğu unutulmamalıdır.**

***Kendi otokontrolümüzü geliştirmek için sağlıklı beslenme, sağlıklı uyku, sorumluluklarımızı yerine getirmek, hobi edinmek, empati kurmak gibi temel becerilerimizi geliştirmeliyiz.***



**Çocuğun kurallara uygun davranma çabası ve uygun davranışları takdir edilerek ödüllendirilmelidir.**



**Çocuklarla iletişim kurarken onların göz hizasında konuşmak ve gözlerine bakmak kendilerini değerli hissettirir ve otokontrol geliştirmeyi kolaylaştırır.**







MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Çocuklara isteklerinin bazen olamayacağını farkettilmelidir. Bu durumla başedebilme yolları öğretilmelidir.**

**Örneğin; arkadaşları tarafından reddedilen çocuğa bu durumda neler yapabileceği açıklanmalıdır. Çocukların "Hayır!" diyebilme fırsatı bulacağı sıcak ve anlayışlı sınıf iklimi oluşturulmalıdır.**



**Çocuğun yaşadığı bazı problemlere (ilk yardım gerektiren durumlar dışında) hemen müdahale etmek doğru değildir. Problemi kendi yöntemleriyle çözmesi için çocuğa biraz zaman verilmelidir. Daha sonra çocuklar problemin çözümüne dair yollar hakkında konuşulmalıdır.**



**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**UNUTULMAMALI**







MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



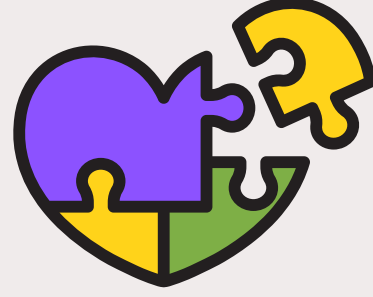
**Öğrenciler, anaokuluna genetik miraslarının ve aile ortamlarının ürünü olan bir dizi otokontrol becerisiyle başlarlar.**



**Öğrencilerin daha iyi otokontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak zorlu bir iştir.**



**Sıcak bir atmosfere sahip düzenli bir sınıf ortamı yaratmak her öğretmenin çabaladığı bir şeydir; bunun öğrencilerin otokontrolü üzerinde olumlu bir etkisi olacağını bilmek, bunu bir öğretmenin öncelikler listesinde daha da üst sıralara taşıyabilir. Ancak sınıf düzenini ve atmosferini iyileştirmek aynı zamanda uzun vadeli bir projedir.**





**MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



**Yapılan araştırmalar düşük otokontrol becerisiyle okula başlayan çocukların iyi organize edilmiş bir sınıfta bulunmakla otkontrol becerilerinin artırılabilirdiği sonucunu ortaya koymuştur. Bu nedenle öğretmenler, öğrencilerin becerileri edinmelerini ve geliştirmelerini sağlamada önemli bir role sahiptir.**



# **OTOKONTROL (ÖZ DENETİM)**

## **KULLANILAN KAYNAKLAR**



Willingham, D. T. (2011). Ask the cognitive scientist can teachers increase student's self-control. American Educator, 35(2 ), 22-27.



MEB, (2025). Okul öncesi öğrencilerinin sosyal duygusal becerilerini desteklemeye yönelik aile farkındalık ve psikoeğitim programları.