



MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARDA OTOKONTROL GELİŞTİRME

ÖĞRETMEN SUNUMU



Otokontrol Nedir?

- ★ Otokontrol, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını hedefleri doğrultusunda yönetebilme yeteneğidir.
- ★ Sırasını beklemek veya öfkeyi sakin bir şekilde yönetmek.

Otokontrolün Önemi

- ✱ Öğrenmeyi kolaylaştırır, dikkat ve motivasyonu artırır.
- ✱ Sosyal ilişkileri güçlendirir, arkadaşlık ve paylaşma becerilerini destekler.
- ✱ Duygusal ve davranışsal düzen sağlar.

Otokontrolün Yeterince Gelişmemesi veya Zayıf Olmasının Olumsuz Sonuçları

1. Akademik Olumsuzluklar

- Dikkat dağınıklığı: Ders sırasında konsantre olamaz, öğretmenin talimatlarını kaçıır.
- Ödev ve projelerde eksiklik: Görevleri tamamlamada zorlanır veya son dakika yetiştirmeye çalışır.
- Planlama ve zaman yönetimi zayıflığı: Sıralı adımları takip etmekte ve uzun vadeli hedefleri başarmakta güçlük çeker.

2. Sosyal Olumsuzluklar

- Arkadaş ilişkilerinde sorunlar: Sıra bekleyememek, paylaşmamak veya ani tepkiler arkadaşlık ilişkilerini zedeler.
- Grup etkinliklerinde çatışma: Oyunda haksızlık yapmak veya kuralları çiğnemek, grupla uyumsuzluk yaratır.
- Empati eksikliği: Duygularını yönetemeyen çocuk başkalarının duygularını anlamakta zorlanabilir.

3. Duygusal Olumsuzluklar

- Öfke patlamaları ve krizler: Küçük hayal kırıklıkları veya kurallara uymama durumlarında aşırı tepkiler gösterebilir.
- Hayal kırıklığı yönetiminde güçlük: Kaybetme veya bekleme durumlarını kabullenememe.
- Stres ve kaygı artışı: Kendi davranışlarını kontrol edemediği için sürekli endişe veya huzursuzluk yaşayabilir.

4. Davranışsal Olumsuzluklar

- Kurallara uymama: Sınıf disiplninde sık sık uyarı alır.
- Aceleci ve düşüncesiz davranışlar: Aceleyle konuşmak, itişmek, eşyaları karıştırmak gibi davranışlar sergiler.
- Sorumluluk eksikliği: Görevleri tamamlamamak veya hataları başkalarına yüklemek.

5. Uzun Vadeli Sonuçlar

- Akademik başarıda düşüş ve motivasyon kaybı.
- Sosyal ilişkilerde zorluk ve yalnızlık hissi.
- Duygusal regölasyon eksikliği, ilerleyen yaşlarda stres ve öfke yönetimi sorunları.

Otokontrole Sahip Çocukların Özellikleri



- Sabırlı ve planlı davranır.
- Kurallara ve sosyal normlara uyar.
- Duygularını yönetebilir.
- Arkadaş ilişkilerinde yapıcıdır.
- Sorumluluk sahibidir.

Otokontrolün Gelişim Süreci

- ✱ 3–5 yaş: Temel duygusal farkındalık ve sabır öğrenilir.
- ✱ 6–7 yaş: Kurallara uyum, sıra bekleme ve paylaşma gelişir.
- ✱ 8–10 yaş: Karmaşık sosyal durumlarda özdenetim, planlama ve hedef odaklı davranışlar gelişir.



Sınıf Ortamında Otokontrol

- Kurallar ve rutinler oluřturmak.
- Söz hakkı ve sıra beklemeyi öğretmek.
- Pozitif pekiřtirenler kullanmak.
- Çocuklara duyguları tanıma ve ifade etme fırsatı vermek.
- Duygusal regölasyonu destekleyen aktivitelerden yararlanmak.
- Paylaşma ve sıra beklemeyi pekiştiren, empati ve duygusal farkındalığı destekleyen oyunlar oynatmak.
- Grup aktivitelerinde iş birliğini teşvik etmek.
- Problem çözme ve alternatif davranışları tartışmak.

Sınıf İçi Rutinler ve Otokontrol

- Çocuklar için günlük iş akışı ve görev listeleri oluşturulabilir.
- Sorumluluk kartları ve görev dağılımı listeleri çocuklarla birlikte hazırlanabilir.
- Olumlu davranışları gözlemlenip pekiştirilebilir.
- Puan sistemleri, yıldız tabloları ve teşekkür kartları kullanılabilir.
- Otokontrol becerisi düşük öğrencilere bireysel planlar hazırlanabilir.



Otokontrol Geliřtiren Oyunlar

★ 1. Kırmızı Işıık – Yeşil Işıık

Amaç: Sabır ve hızlı tepkiyi yönetmek

Nasıl Oynanır:

1. Bir öğrenci “trafik polisi” olur ve diğer öğrenciler başlangıç çizgisinde bekler.
2. “Yeşil ışık!” dediğinde öğrenciler ileri yürür.
3. “Kırmızı ışık!” dediğinde durmak zorundadırlar.
4. Hareket eden öğrenciler başlangıca döner.

Vurgu: Sıra bekleme, dikkati sürdürme ve sabır.

★ 2. Sessiz Sinema

Amaç: Duygusal kontrol ve sabır

Nasıl Oynanır:

1. Öğrenciler gruplara ayrılır.
2. Bir öğrenci kelimeyi veya duyguyu canlandırır, diğerleri tahmin eder.
3. Herkes sırasını bekleyerek tahmin etmeye çalışır.

Vurgu: Sıra bekleme, sabırlı olma ve beden diliyle ifade.

Otokontrol Geliřtiren Oyunlar



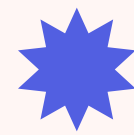
3. Balon Patlatmama

Amaç: Sabır ve kontrol

Nasıl Oynanır:

1. Her öğrenci bir balon tutar veya zemin üzerinde durur.
2. Belirlenen süre boyunca balonu düşürmeden veya patlatmadan tutmak zorundadırlar.
3. Süre sonunda kazanan ödüllendirilir.

Vurgu: Hareketlerini kontrol etme ve sabır.



4. Duygu Kartları

Amaç: Duygusal farkındalık ve ifade kontrolü

Nasıl Oynanır:

1. Öğretmen farklı duyguları (mutlu, üzgün, kızgın, şaşkın) gösteren kartlar hazırlar.
2. Öğrenciler sırayla kart seçer ve o duyguyu anlatmak için kısa bir hikaye veya mimik gösterir.
3. Diğer öğrenciler tahmin eder.

Vurgu: Duygularını tanıma ve ifade etme

Otokontrol Geliřtiren Oyunlar

★ 5. Sabırlı Kurbađa

Amaç: Sabır ve bekleme becerisi

Nasıl Oynanır:

1. Öğrenciler bir çizgi boyunca kurbağa pozisyonunda sıralanır.
2. Öğretmen belirli hareketler veya talimatlar verir ve öğrenciler sırayla uygular.
3. Acele edenler veya hatalı yapanlar tekrar sıraya girer.

Vurgu: Kurallarına uyarak hareket etme, sabırlı olma.

★ 6. 10'a Kadar Sayma Oyunu

Amaç: Dikkat ve öfke kontrolü

Nasıl Oynanır:

1. Bir çocuk sinirlendiğinde veya gergin hissettiğinde öğretmen “10'a kadar say” der.
2. Çocuk sessizce 10'a kadar sayar ve sonra duygusunu kontrol ederek durumu yönetir.

Vurgu: Duygularını yönetme ve sabırlı olma.

Otokontrol Geliřtiren Oyunlar

7. Sessiz Sıra Oyunu

Amaç: Sabır ve sıra beklemeyi öğretmek

Nasıl Oynanır:

1. Öğrenciler bir nesne almak için sıraya girer.
2. Sıra beklerken konuşmaz veya itişmeden beklerler.
3. Hatalı davranan öğrenci başa dönmez ama “nasıl daha sabırlı olabilirsin?” diye tartışılır.

Vurgu: Sıra bekleme, özdenetim ve sosyal beceri.

8. Hikâye Tamamlama Oyunu

Amaç: Dikkat, sabır ve yaratıcılık

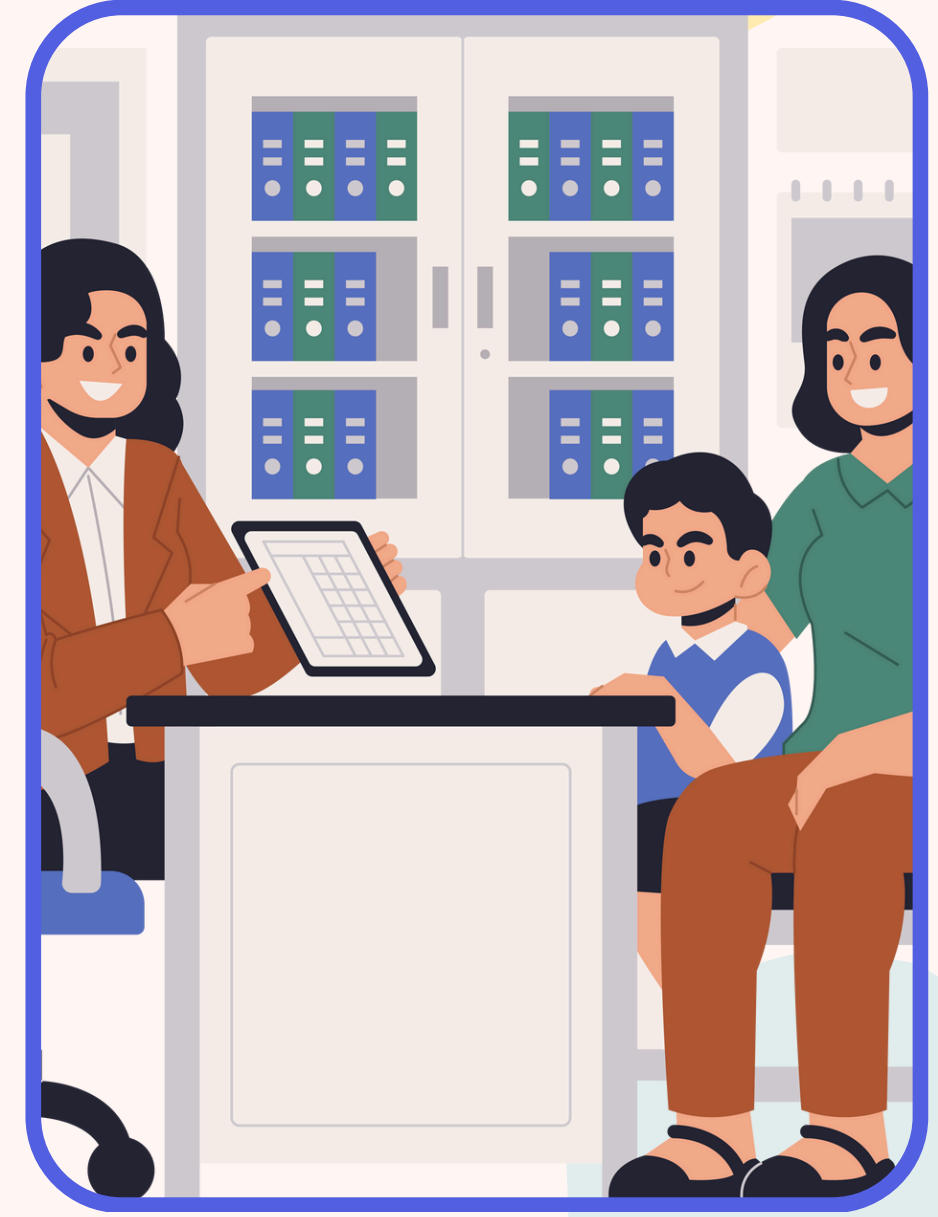
Nasıl Oynanır:

1. Öğretmen bir hikaye başlatır.
2. Her öğrenci sırayla bir cümle ekler.
3. Sırayla ve sabırla devam ederler, acele etmeyen kazanır.

Vurgu: Sıra bekleme, yaratıcılık ve dikkat.

Ev ve Okul İş Birliği

- Velilerle otokontrol stratejilerini paylaşmak.
- Ev ödevleri, sorumluluklar ve kurallar konusunda koordinasyon kurmak.
- Olumlu pekiştirme ve modelleme yöntemleri konusunda veliyi bilgilendirmek.



Otokontrol ve Akademik Başarı

Otokontrol gelişimi ile birlikte;

- Dikkatin artması → öğrenme motivasyonu.
- Planlama ve sabır → ödev ve proje tamamlama.
- Davranış yönetimi → sınıf içi verimlilik.

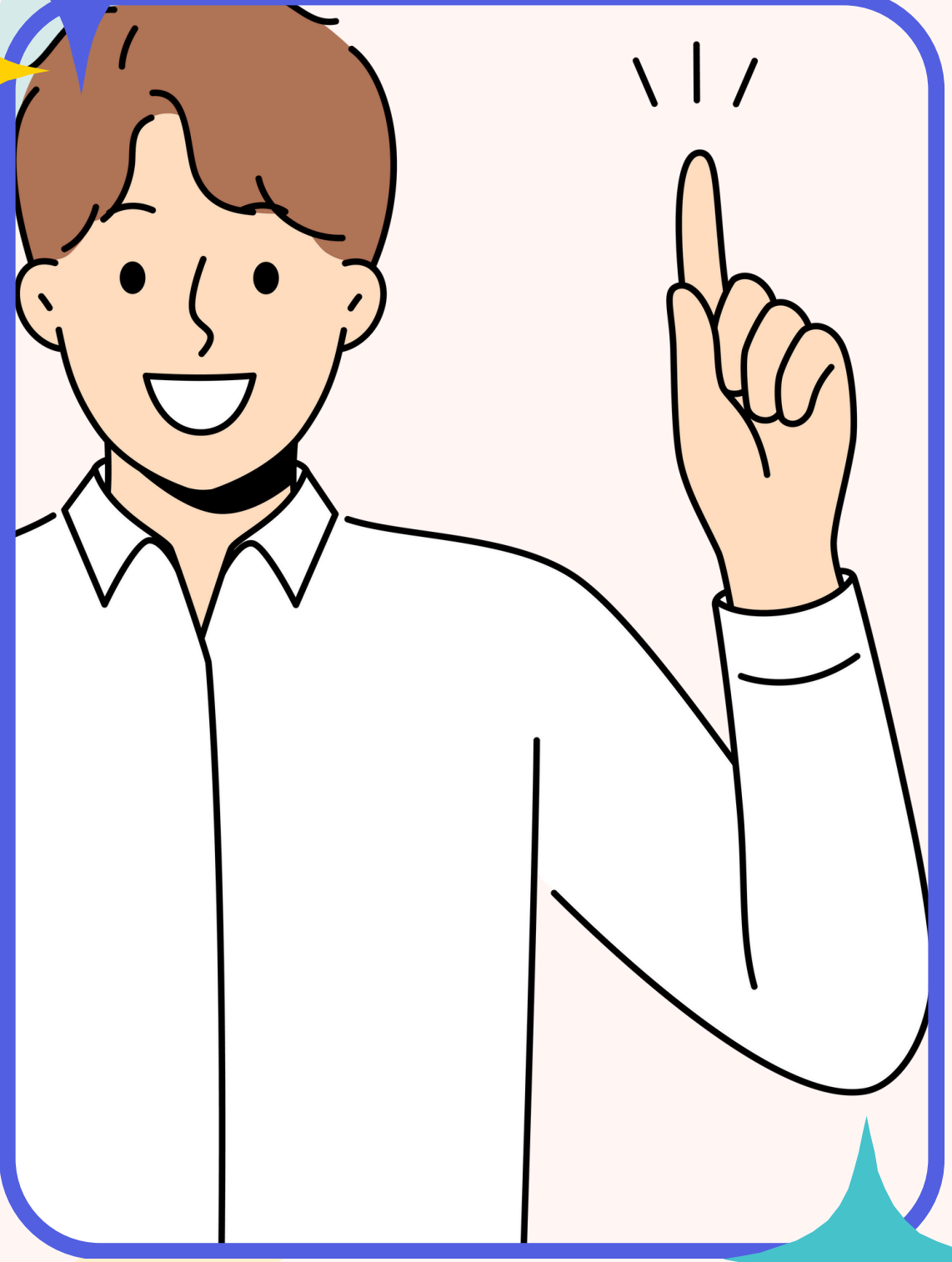
sağlanır.





Sık Karşılaşılan Zorluklar

- Aşırı hareketli veya dikkat dağınıklığı olan öğrencilerin uyumlanması
- Duygusal regülasyon güçlüğü olan öğrencilerin sürece adaptasyonu
- Grup içi sosyal çatışmalar



Öğretmenler için Otokontrol Gelişimi İpuçları

1.Tutarlılık Sağlayın

- Kuralları her zaman aynı şekilde uygulayın.
- Tutarsız davranış, çocukların sınırları öğrenmesini zorlaştırır.

2.Pozitif Model Olun

- Kendi öfke ve duygularınızı kontrol ederek örnek olun.
- Çocuğa “Ben de sinirlendiğimde derin nefes alıyorum” gibi modeller sunun.

3.Olumlu Pekiştirme Kullanın

- İyi davranışları hemen fark edin ve övün.
- Yıldız tabloları, teşekkür kartları veya küçük ödülleri kullanın.

4.Kısa ve Net Talimatlar Verin

- Çok uzun talimatlar çocukları şaşırtabilir veya dikkatlerini dağıtabilir.
- Tek bir göreve odaklanmalarını sağlayın

5.Duyguları Adlandırmayı Öğretin

- “Şu anda kızgınsın, bunu fark etmen iyi” gibi ifadeler kullanın.
- Duygusal farkındalık, otokontrolün temelidir.

6.Molalar ve Hareket Araları Verin

- Özellikle hareketli öğrenciler için kısa hareket molaları planlayın.
- Enerjiyi doğru yönlendirmek, odaklanmayı artırır.

7.Sorumluluk ve Seçenekler Verin

- Küçük görevler ve seçimler sunun (örn. “Bugün tahtayı sen mi sileceksin, yoksa sıra beklemeyi mi öğreteceksin?”).
- Bu, özerklik ve otokontrolü destekler.

8.Problem Çözme Becerilerini Destekleyin

- Çocukları kendi çözümlerini bulmaya teşvik edin.
- “Ne yapabiliriz?” sorusu ile düşünmeye yönlendirin.

9.Gözlem ve Kaydetme

- Otokontrol davranışlarını gözlemleyin ve not alın.
- Haftalık geri bildirim ve gelişim raporu hazırlayın.

10. Empati ve Sosyal Beceri Eğitimi

- Çocukların başkalarının duygularını anlamalarını destekleyin.
- Grup çalışmalarında empatiyi ve sıra beklemeyi vurgulayın.

11. Bireysel Farklılıklara Dikkat

- Her çocuğun otokontrol becerisi farklıdır.
- Hedefler ve stratejiler bireyselleştirilmelidir.

12. Sınıf Ortamını Düzenleyin

- Gürültüyü ve dikkat dağıtıcı öğeleri azaltın.
- Net görsel yönlendirmeler ve rutinler oluşturun.

13.Başarıları Kutlayın

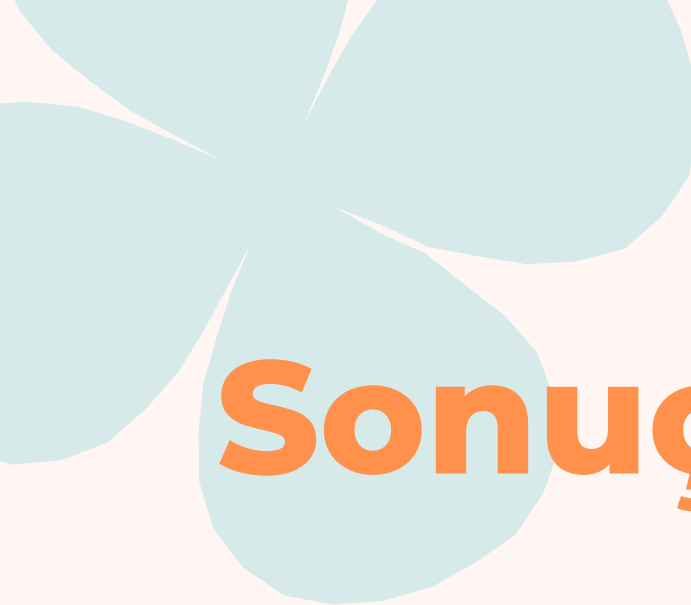
- Küçük başarıları bile fark edip paylaşın.
- Motivasyon ve öz güveni artırır.

14.Velilerle İş Birliği Yapın

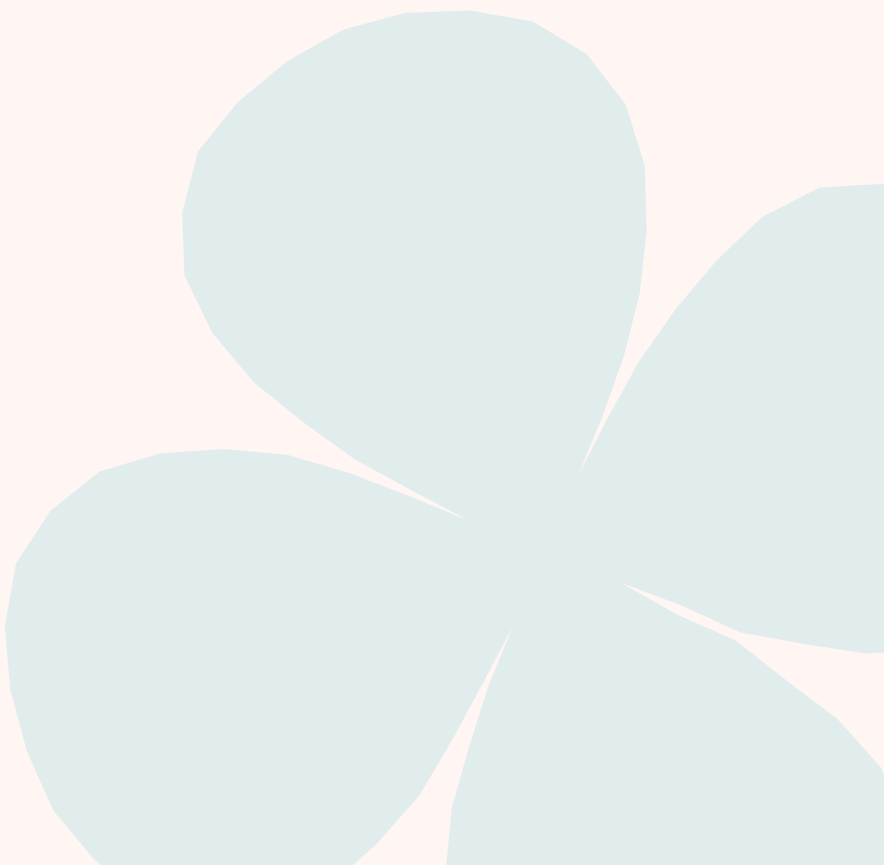
- Evde ve okulda tutarlı stratejiler uygulanması için velileri bilgilendirin.
- Ev-öğretmen koordinasyonu, davranış değişimlerini hızlandırır.

15.Sürekli Eğitim ve Kendini Geliştirme

- Öğretmenler de otokontrol stratejileri ve sınıf yönetimi konusunda kendilerini geliştirmelidir.
- Seminerler, workshoplar ve literatür taramaları faydalı olur.



Sonuç Olarak;

- Otokontrol = Sabır + Sorumluluk + Duygusal Yönetim + Sosyal Beceri
 - Her çocuğun öğrenebileceği bir beceridir.
 - Öğretmenlerin Rolü: Model olma, Rehberlik ve Destek
- 
- 

MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER