

LİSE OTOKONTROL ÖĞRETMEN SUNUM



"Otokontrol Becerisi ve Sınıf Uygulamaları: Liseli
Gençlerle Etkili Yaklaşım"

OTOKONTROL NEDİR?



•Tanım:

Otokontrol(öz denetim), bireyin anlık dürtü ve tepkilerini erteleyerek uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmesi için duygu, düşünce ve davranışlarını bilinçli olarak yönetebilme becerisidir.

Bu yolla insanlar;

- davranışlarını belirli koşullara göre düzenleyebilir,
- duygularını ve düşüncelerini var olan durumla uyumlu hale getirebilir,
- çevresiyle daha sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurabilir,
- okulda ve iş yaşamında daha başarılı olabilirler.

Bileşenleri: Öz denetimi artıran unsurlar nelerdir?

- Dürtü kontrolü (Arzu, istek ve hazzın ertelenmesi)
- Duygusal farkındalık (Bireyin kendisini iyi tanınması)
- Hedefe yönelik davranış (Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyma)
- Sabır ve erteleme toleransı
- Doğru sınırlar ve kurallar

LİSE ÖĞRENCİLERİ AÇISINDAN ÖNEMİ:

- Akademik sorumluluklarını yerine getirebilme
- Sınav kaygısıyla başa çıkma
- Sosyal ilişkilerde çatışmaları sağlıklı yönetme
- Sosyal medyanın dikkat dağıtıcı etkisini dengeleme

- **Öz denetimi yüksek olan öğrencilerin;**
- Hayatlarında daha başarılı oldukları
- Psikolojik sorunlarla daha az karşılaştıkları
- Özverili
- Güvenilir
- Sabırlı
- Uyumlu
- Uzlaşmacı
- Detaylara dikkat eden
- Stresle başa çıkmada güçlü oldukları bilinmektedir.



ÖZ DENETİMİ DÜŞÜK ÖĞRENCİLERDE İSE;

- Şiddet
- Risk alma
- Kaygılı olma
- Kontrolsüz harcama
- Bağımlılığa eğilimli olma
- Başarısızlık korkusu (kopya çekme)
- Düzensiz beslenme (kilo alma)
- Dürtüsel davranma (suç işleme) gibi davranışsal problemler görülmektedir



Neden Lise Döneminde Kritik?

Akademik başarıyla ilişkisi

Araştırmalar öğrencilerin fiziksel, duygusal ve sosyal yönden güçlü ve zayıf noktalarını bilmesi, ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmasının onların öz denetim becerilerini artırdığını göstermektedir.

Davranışsal düzen

Sınıf içi kurallara uyan, akranlarına saygılı davranan öğrenciler genellikle daha güçlü öz denetime sahiptir.

Alan	Otokontrolün Etkisi
Akademik Başarı	Ertelemeden ders çalışma, sınavlara hazırlık
Duygusal Gelişim	Yoğun duygularla baş etme (öfke, stres)
Sosyal Medya Kullanımı	Süre kontrolü, içerik seçimi
Kimlik Gelişimi	Değerlerle tutarlı kararlar alabilme

ÖĞRETMENLER BU SÜRECE NASIL KATKI SUNABİLİR?

1. Rol Model Olmak

2. Kendi davranışlarıyla örnek olmak:

Derste stresle başa çıkma biçimi, öğrencilere sabır ve öz düzenleme örneği olabilir.

3. Otokontrolü Geliştiren Bir Sınıf Kültürü Oluşturmak

Beklentilerin açıkça belirtilmesi

Sınıf içinde sorumluluk paylaşımı

Öğrencilerin söz hakkı alarak kararlara katılımı

4. Güvenli Geri Bildirim Vermek

“Neden böyle yaptın?” yerine

“Bu davranışının sonucunu nasıl değerlendiriyorsun?” tarzı yaklaşım



SINIF İÇİNDE NELER YAPILABİLİR? (LİSEYE YÖNELİK ETKİNLİKLER)



A. Geri Bildirim Günlükleri

- Haftalık mini öz değerlendirme formları:
- "Bu hafta hedefime ne kadar yaklaştım?", "En çok zorlandığım alan neydi?"

B. Zaman Yönetimi Atölyeleri

- Proje/ödev planlamasında öğrencilere zaman çizelgesi hazırlatmak
- "Bu haftaki sınavlara hazırlanmak için hangi gün hangi konuya çalışmalısın?"

C. Medya Denge Günleri

- Öğrencilerle birlikte sosyal medya kullanım süresini tartışmak

D. Grup Tartışmaları / Vaka Analizleri

•Senaryo örneği:

- "Bir öğrenci, arkadaş grubunda onay görmek için okul kurallarını çiğniyor. Ne yapmalı?"

E. Hedef Takip Panosu (Gönüllü Katılım)

- Öğrenciler kendi hedeflerini sınıfta yazıp takip eder.
- "Bu ay 3 kitap okuyacağım" – Takip kutucukları ile süreci izler.

F. Pozitif Pekiştirme: Öz denetim gösteren davranışlar övgü ya da küçük ödülleriyle desteklenir.

KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

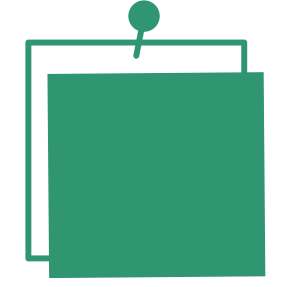
Zorluk	Nedenleri	Çözüm
Erteleme Davranışı	Mükemmeliyetçilik, korku	Küçük hedeflerle başlamak
Duygusal patlamalar	Yoğun sınav stresi	Duygu düzenleme egzersizleri (nefes, yazma)
Dikkat Dağınıklığı	Dijital dikkat tuzakları	Dikkat süresi arttırıcı oyunlar, dijital detoks günü
Öğrencilerin düşük motivasyonu	Akademik başarı düşüklüğü, çevresel faktörler	İçsel motivasyonu destekleyen etkinlikler

ÖĞRETMEN-AİLE İŞBİRLİĞİ (LİSEDE NASIL OLMALI?)

- Ailelerle düzenli değil ama stratejik iletişim
"Sınav öncesi dönemlerde öğrencinizin dikkatini nasıl destekleyebilirsiniz?" gibi bilgilendirici içerikler
- Öğrenci mahremiyetine saygılı ama yol gösterici tutum
- Ailelerin bilgilendirilmesi ve evde öz denetimi destekleyecek rutinlerin oluşturulması
Örnek: Ailelerle öz denetim temalı küçük bültenler paylaşmak
- Öğretmen-aile görüşmelerinde bu becerinin gelişimi hakkında geri bildirim sunmak

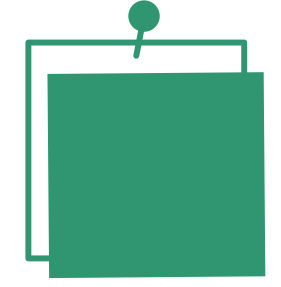


SONUÇ: LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN OTOKONTROL NEYİ DEĞİŞTİRİR?



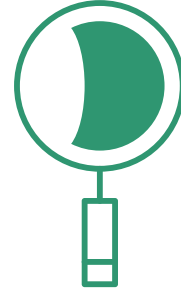
- Akademik başarı artar.
- Sosyal ilişkiler daha sağlıklı gelişir.
- Üniversite ve meslek yaşamına hazırlık güçlenir.
- Hayat boyu öğrenen birey olma yolunda sağlam adımlar atılır.
- Güçlü bir otokontrol becerisi, bireyin sadece okul başarısını değil, yaşam kalitesini de artırır.
- Bu becerinin geliştirilmesinde öğretmenlerin rehberliği kritik önemdedir.

SONUÇ: LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN OTOKONTROL NEYİ DEĞİŞTİRİR?



- Öğretmenler iyi birer gözlemcidirler. Kendi gözlemlerinin yanında diğer öğretmenler ve ailelerle yaptığı görüşmelerden de elde ettikleri bilgilerle öğrencilerini akademik özelliklerinin yanı sıra kişilik özellikleri, güçlü ve sınırlı yanları bakımından da tanıyabilirler.
- Öğrencileri tanımak hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin başarısını olumlu yönde etkiler. Öğrencilerini iyi tanıyan bir öğretmen, onların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun programlar hazırlayarak öğrenme süreçlerine ve yaşadıkları problemlere uygun çözüm yolu bulmalarına katkı sağlar.
- Öğrencilerinize, öncelikli hedeflerini belirlemeleri konusunda yardımcı olabilirsiniz. Öncelikli hedeflerini gerçekleştirmek için keyif aldıkları etkinlikleri erteleyebilme ve asıl çalışmalarının sonrasında yapmaları konusunda onları bilinçlendirebilirsiniz. Bu kuralı sizlerde okulda ve hayatınızda uygulayarak model olabilirsiniz.

KAYNAKÇA



- Moffitt, T. E., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). *Self-discipline outdoes IQ...*, Psychological Science.
- CASEL (2020). Social and Emotional Learning Framework.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner*. Theory into Practice.

