

OTOKONTROL NE DEMEK?

Otokontrol, özdenetim ile aynı anlama gelmektedir. Yani kişinin önemli bir amaca erişebilmek için kendi tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimlerini denetleyip sınırlandırması, kendi kendini frenlemesi olarak ifade edilir.



Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta otokontrolün bilinçli bir şekilde yapılıyor olmasıdır.



Otokontrol nedir?

Otokontrol, ani tepkileri engelleyip düşünerek hareket etme becerisidir.

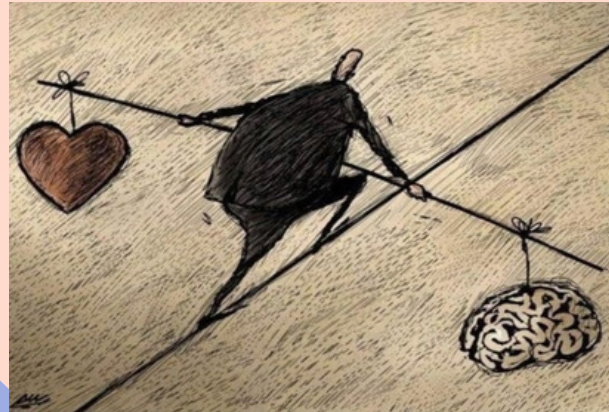
Öğrenciler:

- Sabırlı olur,
- Dikkatlerini daha iyi toplar,
- Uzun vadeli hedeflerine odaklanabilirler.

Bugün herkes hükmetme sevdasına tutulduğu için kimse kendini yönetmeyi bilmiyor.
Charles Baudelaire

Otokontrolün Eğitimdeki Önemi

- **Dikkat ve konsantrasyonu artırır:**
Otokontrollü öğrenciler dikkatlerini ders sırasında daha y toplayabilir ve dış uyaranlardan etkilenmeden derslerine odaklanabilirler.
- **Sorun çözme becerisini geliştirir:**
Otokontrollü öğrenciler problem çözme ve eleştirel düşünme süreçlerinde daha y performans gösterirler.
- **İletişim güçlendirir:** Duygularını ve tepkilerini kontrol edebilen öğrenciler, hem öğretmenler hem de arkadaşlarıyla daha iyi ilişkiler kurabilirler.



OTOKONTROL

ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



”
Senin düşüncen,
Senin iraden!
“



OTOKONTROLÜ DESTEKLEMELİK İÇİN SINIFTA UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

- **Pozitif Ortam Yaratın:** Destekleyici bir sınıf otokontrol gelişimini teşvik eder.
- **Net Kurallar Koyun:** Öğrencilerin ne beklenildiğini bilmesi, otokontrolü güçlendirir.
- **Sabırlı Olmayı Öğretin:** Sabır gerektiren oyun ve etkinliklerle bu beceriyi geliştirin.
- **Duygusal Yönetim Aktiviteleri Yapın:** Derin nefes alma veya kısa molalarla duyguları yönetmeyi öğretin.
- **Pozitif Geri Bildirim Verin:** Otokontrol gösterdiklerinde bunu fark edip takdir edin.



Öğretmenler Tarafından Otokontrol Becerilerinin Gelişimi İçin Neler Yapılabilir?

Öğretmenler olarak, öğrencilerimizin otokontrol becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynarsınız. İşte onlara bu süreçte destek olmanın bazı yolları:

- **Sakin ve sabırlı olun:** Zor durumlarda sizin sergilediğiniz otokontrol, öğrencileriniz için örnek olacaktır. Sakin kalmak ve kontrolü elden bırakmamak, öğrencilerinize doğru davranışın modelini gösterecektir.
- **Geri Bildirim Verin:** Öğrenciler otokontrol sergilediklerinde bunu fark edin ve ger bildirimde bulunun. "Bugün zor bir durumla karşılaştın ama sakın kalıp düşünerek hareket ettin, aferin!" gibi geri bildirimler otokontrol davranışını pekiştirir.
- **Ödüllendirme Sistemleri Kullanın:** Öğrencilerin otokontrol davranışlarını teşvik etmek için küçük ödüller veya sınıf ç ayrıcalıklar verebilirsiniz. Bu, öğrencilerin otokontrolü olumlu bir alışkanlık haline getirmelerini sağlayabilir.

