

OTOKONTROL VE AİLE DESTEĞİ





Otokontrol Nedir?

Otokontrol (özdenetim), bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirli bir amaç doğrultusunda bilinçli olarak yönetebilme becerisidir. Bu yetenek, kişinin anlık dürtülerini erteleyebilmesini, öfkesini kontrol edebilmesini, dikkatini odaklayabilmesini ve uzun vadeli hedefleri uğruna kısa vadeli tatminlerden vazgeçebilmesini kapsar.

Psikolog Roy Baumeister'e göre "Otokontrol, hayat başarısında IQ kadar belirleyici bir faktördür."
(Baumeister, Heatherton & Tice, 1994).

1

2

3

4

5

6

7

8

9



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Lise dönemi, bireyin kimlik gelişiminin hızlandığı, bağımsızlaşma isteğinin arttığı, sosyal ilişkilerin güç kazandığı ve aynı zamanda riskli davranışlara açık hale gelindiği bir süreçtir. Bu dönemde otokontrol becerisi, hem akademik başarı hem de sağlıklı bir kişilik gelişimi açısından kritik bir rol oynar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Otokontrolün Boyutları

Otokontrol, yalnızca “kendini tutmak” anlamına gelmez; aynı zamanda, bireyin hedefleri doğrultusunda bilinçli tercihler yapabilmesi, duygusal tepkilerini düzenleyebilmesi ve planlı hareket edebilmesi anlamına gelir.

Zihinsel disiplinin
anahtarı:
Otokontrol

4C1H EMPLOYEE
EXPERIENCE



Otokontrolün üç temel boyutu şu şekilde özetlenebilir:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Dürtü Kontrolü: Anlık istekleri erteleyebilme yeteneği. Örneğin, sınav haftasında arkadaşlarla dışarı çıkmak yerine ders çalışmaya devam etmek.



Duygu Düzenleme: Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı gibi güçlü duygular karşısında sağlıklı tepkiler verebilme.



Hedefe Yönelik Davranış: Planlı hareket etme, ertelemeden kaçınma ve kararlılık gösterme.



Lise Döneminde Otokontrolün Önemi

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Duckworth ve Seligman (2005), yaptıkları araştırmada, lise öğrencilerinde özdisiplinin akademik başarı üzerinde IQ'dan daha etkili olduğunu ortaya koymuştur.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Bu dönemde otokontrolün gelişmiş olması:

Riskli davranışlardan korur:

Sigara, alkol, madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklara karşı direnç artar.

Duygusal dayanıklılığı

artırır: Ergenlik dönemine özgü duygusal dalgalanmalar daha dengeli yönetilir.

Akademik başarıyı artırır:

Ders çalışma düzeni oturur, sınav stresiyle başa çıkma becerisi artar.

Sosyal ilişkileri

güçlendirir: Arkadaş çevresinde daha sağlıklı ve saygılı ilişkiler kurulur.

Velilerin Rolü

Veliler, otokontrol becerisinin gelişiminde kritik bir etkiye sahiptir. Burada önemli olan, hem rehberlik eden hem de örnek olan bir ebeveyn modeli oluşturmaktır.

Velilerin yapabilecekleri:

Net kurallar koymak ve tutarlı olmak: Kuralların nedenini açıklamak, çocuğun içselleştirmesini sağlar.

Olumlu davranışları ödüllendirmek: Küçük başarıları bile takdir etmek, motivasyonu artırır.

Rol model olmak: Çocuğun yanında sabırlı, planlı ve dengeli davranmak.

Zaman yönetimi becerilerini desteklemek: Haftalık çalışma planları oluşturmak.

Karar verme özgürlüğü tanımak: Kendi seçimlerinin sonuçlarını deneyimlemesine izin vermek.

Çocuğunuz, sizin davranışlarınızı gözlemleyerek öğrenir. “Çocuklar, söylediklerinizden çok, yaptıklarınızı taklit eder.” – James Baldwin.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Günlük Hayattan Uygulama Örnekleri

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Ders çalışırken telefonun kapatılması.

Alışverişte yalnızca ihtiyaç listesine bağlı
kalınması.

Trafikte sabırlı kalmak ve olumsuz tepkiler
vermemek

Sosyal medyada olumsuz yorumlara
cevap vermemek

Yatış saatine uyarak uyku düzenini
korumak

Otokontrolü ... Geliştirmeye Yönelik Etkinlikler

Zaman yönetimi çalışmaları: Günlük
veya haftalık plan yapmak.

Meditasyon ve nefes egzersizleri:
Stres ve öfke kontrolüne yardımcı
olur.

Hedef belirleme defteri tutmak: Kısa
ve uzun vadeli hedefleri yazmak.

Spor ve sanat etkinlikleri: Disiplin ve
öz-motivasyonu artırır.

Sık Yapılan Hatalar



1

Aşırı baskıcı disiplin uygulamak.

2

Kuralları sürekli değiştirmek.

3

4

Çocuğun karar verme hakkını elinden almak.

5

Olumsuz davranışları yalnızca cezayla karşılamak.

6

7

8

9

Otokontrol, lise öğrencilerinin gelecekteki yaşam başarısını, sosyal uyumunu ve psikolojik sağlığını doğrudan etkileyen kritik bir beceridir. Velilerin bu süreçte sabırlı, bilinçli ve tutarlı bir destek sağlamaları, gençlerin hayat boyu kullanacakları güçlü bir kişisel donanım kazanmalarına yardımcı olur.

“Kendini yönetebilen insan, en büyük güce sahiptir.” –
Seneca

Kaynakça



Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. Academic Press.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science, 16(12), 939-944.

Baldwin, J. (1963). The Fire Next Time. Vintage International.



MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ