

OTOKONTROL (ÖZDENETİM)



**İRÂDE VE ÖZ DİSİPLİN,
AKIL VE YETENEKTEN DAHA ETKİLİDİR**

Akiroq Brost

OTOKONTROL (ÖZDENETİM) NEDİR?

Otokontrol, bireyin irade gücünü etkin kullanabilmesine yarayan duygularını düzenlemesine etki eden önemli bir mekanizmadır.

Özdenetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal bir uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Onarıcı, yenileyici ve yaşamsal nitelikleri olan özdenetim becerisi kişinin isteklerini, arzularını bastırabilmesi ya da değiştirebilmesinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimleri de kontrol ederek onları yapmaktan kaçınmasına yardımcı olur.

Çocukların ne yapıp yapmamaları gerektiğini bilip, uyarılara gerek kalmadan kendi kendilerine yapmaları ve yaptıkları davranışın sorumluluğunu da alabilmeleri; öz denetim geliştirmelerine bağlıdır.



OTOKONTROL BİREYİ
NELERDEN KORUR?

Bağımlılık

Davranışsal problemler

Suç

Başsırsızlık

Şiddet

Yeme-içme bozuklukları

Kontrolsüz harcama

Kaygı ve Korku

ÖĞRETMENLER ÖĞRENCİLERİN OTOKONTROL BECERİLERİNİN GELİŞİMİ İÇİN NELER YAPABİLİR?

Otokontrol tek başına gelişebilecek bir beceri değildir. Otokontrol, diğer becerilerle birlikte süreç içerisinde gelişmeye başlayacaktır.



HAYIR DEME BECERİSİ

İstenmeyen durumlarda karşıda ki kişi ya da kişilere, durumdan rahatsız olunduğunun belirtilmesi çoğu kişinin gerçekleştiremediği bir beceridir. Hayır deme becerisinin kazanılması otokontrolün gelişmesine yardımcı olur.



ZAMAN YÖNETİMİ

Zamanı etkili bir şekilde kullanmak, planlamalar yaparak düzenlemek kişinin hayatı üzerindeki denetim mekanizmasını arttıracak dolayısıyla otokontrolü geliştirecektir.



İLETİŞİM BECERİLERİ

Kişinin kendisini doğru ve anlaşılır biçimde ifade edebilme özelliklerini kazanma, karşılaştığı sorunları çözmesine yardımcı olur. Önyargı geliştirmek yerine empati kurabilmek, sen dili yerine ben dilini benimsemek bir çok sorunun çözülmesinde etkilidir ve otokontrol becerisinin kazandırılmasında da önemli bir yer tutmaktadır.

Öğretmenler olarak öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimi için dikkat kontrolü, planlama yapma, motivasyon, erteleme ve duygu kontrolü becerilerinin gelişimini desteklemeliyiz. Çünkü Bu beceriler öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimini sağlayacak önemli becerilerdir. Bunun dışında kişinin kendini tanıma, hedef belirleme, rahatlama teknikleri kullanma, negatif düşüncelerden uzak durabilme, rol model edinme, sabırlı olma, beyni aktif tutma, sorumluluk alma ve zorluklarla yüzleşme gibi diğer davranış biçimleri de otokontrol gelişimi için önemli bileşenlerdir.



ROL MODEL OLMAK

Öğrencilerin hayatındaki en önemli rol modellerden biri de öğretmenlerdir. Özdenetim konusunda rol model davranışlar sergilemeniz, öğrencilerinizin bu konudaki becerilerini artırmalarında etkili olacaktır.



HEDEF BELİRLEME

Öğrencilerin hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere nasıl ulaşacaklarına dair bir plan yapmalarına yardımcı olun. Hedefleri belirlemek, öğrencilerin motivasyonunu artırır ve özdenetim becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.



ÖZ DEĞERLENDİRME

Öğrencilerin öz değerlendirme yapmalarını sağlayın. Öğrencilerin kendi performanslarını değerlendirmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine yardımcı olur. Bu, öğrencilerin hedeflerine ulaşmak için ne yapmaları gerektiğine dair bir plan yapmalarına yardımcı olur.



SINIR VE KURALLAR

Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak olan sınır ve kuralların önemi konusunda aile ile işbirliği yapmak sınır ve kurallar konusunda tutarlılığı sağlayacaktır.