

# OTOKONTROL (Öz Denetim)





MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ



100 EĞİTİMİN  
YÜZYILI

# OTOKONTROL NEDİR ?

Otokontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

Kendini kontrol etmek ise hem kendi duygu, davranışlarının hem de başkalarının duygu, davranışlarının farkında olmak ve onları anlamak anlamına gelir.

# OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Akademik ve sosyal başarıyı destekler
- Sorumluluk duygusunu güçlendirir.
  - Saldırgan davranışları azaltır, empatiyi artırır.
  - Zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
  - Problem çözme becerisini kazandırır.
  - Bireyin yaşama uyumunu kolaylaştırır.
  - Aşırı duygusal tepkileri kontrol etmeyi ve denetlemeyi sağlar.





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ



100 EĞİTİMİN  
YÜZYILI

# OTOKONTROLÜN TEMEL BİLEŞENLERİ

- \* Dürtü Kontrolü
- \* Duygusal Düzenleme
- \* Kendini izleme
- \* Gecikmiş Hazza Dayanma
- \* Hedef Belirleme



# OTOKONTROLÜ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

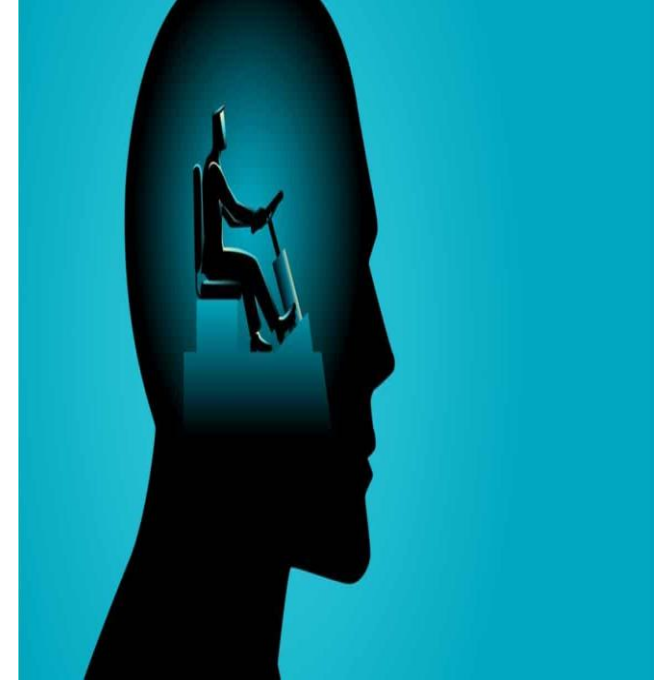
- Aile ortamı ve disiplin şekli.
- Öğrenme ortamı ve öğretmen tutumları.
- Kişilik özellikleri( sabır, azim vs)
- Duygusal farkındalık düzeyi.





# OTOKONTROLÜNÜ SAĞLAMAKTA ZORLANAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Sürekli çevresinden destek beklerler ve dışsal motivasyona ihtiyaç duyarlar.
- Davranışlarının sonuçlarının getirdiği sorumluluğu almazlar.
- Görev ve Sorumluluktan kaçınırlar.
- Sosyal İlişkilerinde zorluk yaşarlar.
- Akademik sorunlar yaşayabilirler.
- Hazzı erteleyemezler.



# ÖĞRENCİLERDE GÖZLEMLENEN DÜŞÜK OTOKONTROL BELİRTİLERİ

- **Sırasını beklemekte zorlanma.**
- **Ani öfke patlamaları.**
- **Derse odaklanamama.**
- **Sorumluluklarını aksatma.**
- **Olumsuz arkadaşlık ilişkileri.**



# Otokontrolünü Sağlayabilen Bireylerin Özellikleri

- Stres durumlarını daha iyi yönetebilir ve çatışmalarla daha kolay başa çıkabilir.
- Duygularını daha kolay kontrol edebildikleri için daha sağlıklı ilişkiler kurabilir.
- Davranışlarının sonuçlarını kabullenip sorumluluğunu alabilirler.





# SINIF İÇİNDE OTOKONTROLÜ DESTEKLEME

- Açık ve net kurallar koymak.
- Pozitif pekiştireç kullanmak.
- Öğrencilere seçim hakkı sunmak.
- Öz değerlendirme etkinlikleri yaptırmak.
- Sabırlı ve tutarlı olmak.



# Sınıfta Uygulanabilecek Etkinlikler

- Davranış takip çizelgeleri.
- Günlük tutma çalışmaları.
- Hedef belirleme çalışmaları.
- Rol yapma ve canlandırmalar.
- Grup çalışmaları ve geri bildirim oturumları.



# OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMeye YÖNELİK ÖRNEK CÜMLELER

- Bu davranışın sonucunu düşün.
- Bir sonraki adımın ne olmalı?
- Daha iyisini nasıl yapabilirdin?
- Kendine 1 ile 10 arasında puan versen, kaç verirdin?



# OTOKONTROL SAĞLAMADA ÖĞRETMENİN ROLÜ

- Sabırlı ve tutarlı olmak
- Her davranışta öğrenciye geri bildirim vermek.
- Güvenli ve destekleyici ortam oluşturmak.
- Gelişime odaklanmak, hatalara karşı yapıcı olmak.





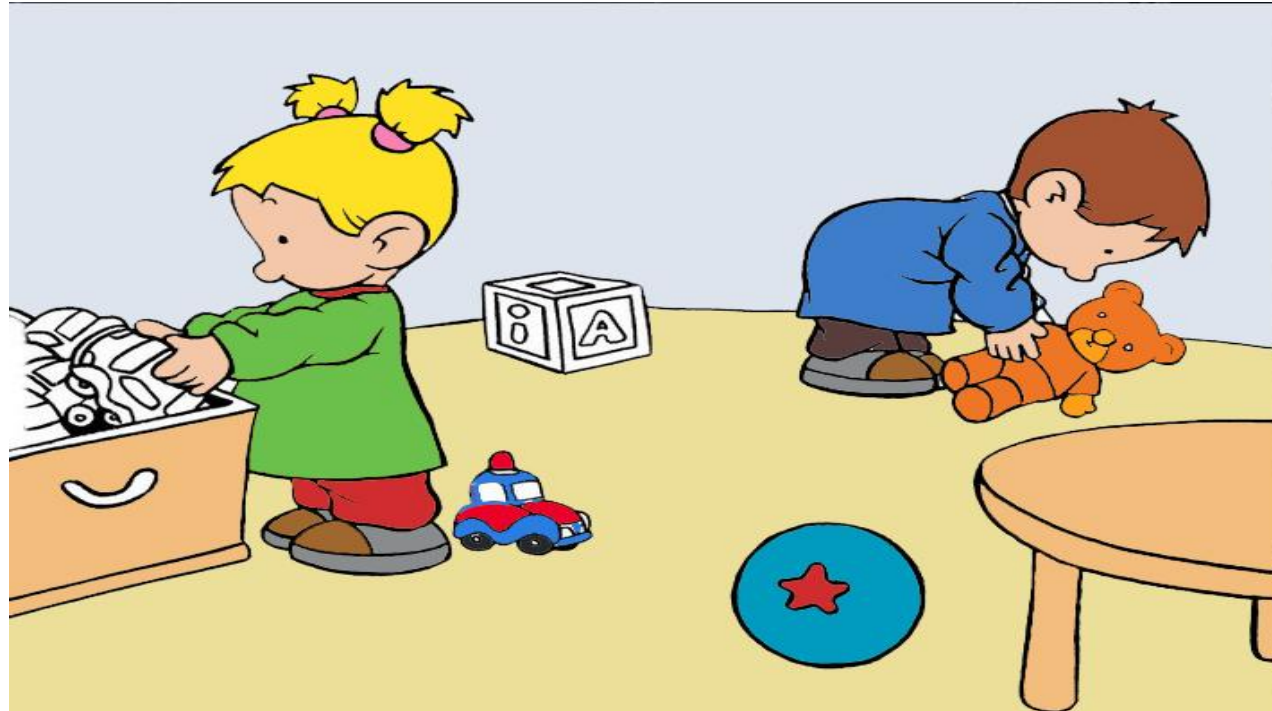
# ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

- **ROL MODEL OLMAK.**
- Öğrenciler öğretmenlerinin tutum, davranış ve sorun çözme yöntemlerini kendilerine örnek alabilmektedir. Dolayısıyla davranışlarımızı ve duygularımızı kontrol ederek öğrencilere örnek olabiliriz.



## SORUMLULUK VERMEK.

Öğrencilerin yaşlarına uygun olarak ders içi ve ders dışında çeşitli sorumluluklar verilebilir.





## SINIF KURALLARI OLUŞTURMAK

Kurallar oluşturulurken öğrencilerin de fikirlerini almak davranışlarını kontrol etmelerini kolaylaştırabilir.



- **DİKKAT GELİŞTİRMEK**

Dikkat, otokontrol sağlamada önemli bir faktördür. Bunu desteklemek amacı ile derslerde dikkatı canlı tutacak öğretim yöntem ve tekniklerine yer verilebilir.



## DUYGU KONTROLÜ SAĞLAMAK

- Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizler de yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.
- Bazen duyguların şiddeti ile dışa vurulan davranışlar kişinin kendisine ve çevresine zarar verebilir. Bu durumlarda öğrencilerin duygu kontrolünü sağlama konusunda destek olunabilir.



# KENDİNİ TANIMASINA YARDIMCI OLMAK

Bireyi tanıma tekniklerinden faydalanarak, öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varılması ve bu yönlerinin geliştirilmesi konusunda destek olunabilir.





# ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK

- Öğrencilere yönelik zamanı etkili ve verimli kullanmaya yönelik etkinlikler sınıf içinde uygulanabilir.





# GEVŞEME TEKNİKLERİ

Öğrencilerin özellikle  
otokontrol sağlamakta  
zorluk çektiği durumlarda  
nefes egzersizi vb.  
uygulamalar kullanılabilir.

