



MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



100 EĞİTİMİN
YÜZYILI



OTOKONTROL (ÖZ DENETİM)

OTOKONTROL NEDİR?

OTOKONTROL(ÖZ DENETİM)

Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını uygun şekilde düzenleyebilme becerisidir. Sabırlı olma, öfke kontrolü, dikkatini sürdürebilme, istekleri erteleyebilme gibi becerileri kapsar.



ÖZ DENETİMİN TEMEL BİLEŞENLERİ

- Dikkat kontrolü.
- Dürtü kontrolü.
- Duygu düzenleme.
- Bekleyebilme ve erteleyebilme becerisi.
- Problem çözme ve planlama yeteneği.



- Akademik başarıyı artırır.
- Sosyal ilişkiyi güçlendirir.
- Problem çözme becerisini destekler.
- Riskli davranışlardan uzak tutar.



ÇOCUKLARDA OTOKONTROL GELİŞİMİ

0-6 YAŞ : Temel duygusal kontrol başlar.

7-12 YAŞ: Kurallara uyum sabretme gelişir.

13 YAŞ ve SONRASI: Öz farkındalık, iç denetim artar.



OTOKONTROLÜ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Aile ortamı.
- Rol modeller.
- Duygusal güven ortamı.
- Medya ve dijital içerikler.
- Rutinler ve kurallar.



VELİ OLARAK NE YAPABİLİRİZ?

MODEL OLUN

Duygularınızı sağlıklı ifade edin.

Kriz durumlarında sakın kalarak kontrolünüzü sağlayın.

SINIRLAR KOYUN

Net ve tutarlı kurallar belirleyin.

SABRETMEŞİNE FIRSAT VERİN

Her isteğini hemen yerine getirmeyin.

DUYGULARINI ANLAYIN

Şu anda üzgünsün, seni anlıyorum. Vb. cümleler kullanabilirsiniz

ÖVGÜ YERİNE SÜRECİ TAKDİR EDİN

“ Çok sabırlı davrandın”. Gibi davranışa odaklı geri bildirim verin.



ÇOCUĞUNUZDA OTOKONTROL OLDUĞUNU GÖSTEREN DAVRANIŞLAR

- Kurallara uyar.
- Sırasını bekleyebilir.
- Öfkesini uygun yollarla ifade eder.
- Hemen sonuç istemek yerine beklemeyi öğrenmiştir.
- Kendine zarar verecek davranışlardan kaçınır.
- Öfkelendiği durumlarda öfkesini kontrol edebilir.



OTOKONTROL EKSİKLİĞİNDE GÖRÜLEBİLECEK DAVRANIŞLAR

- Dürtüsel hareketler(düşünmeden konuşmak, bağırarak, vurmak)
- Sabırsızlık
- Kurallara Uymama
- Duygularını kontrol edememe(aşırı öfke, ağlama krizleri)



TEKNOLOJİNİN ETKİSİ

- Aşırı ekran süresi, ani uyarıcılara alışma otokontrol gelişimini olumsuz etkileyebilir.
- Zaman sınırlamaları koymak ve ekran başında geçirilen zamanı yapılandırmak önemlidir.
- Bilinçli teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuzu bilgilendirmek ve bu konuda öğretmenleri ile işbirliği içinde olmak önemlidir.



OTOKONTROL İÇİN EVDE NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Bekleme oyunları oynayın.(örn. “ Kırmızı ışık-yeşil ışık “oyunu)
- Kum saati ile görev tamamlama alışkanlığını geliştirin.
- Hikayeler üzerinden duyguları tanıttın.(“ Bu karakter ne hissediyor?” gibi)
- Günlük rutin oluşturun.(Belirsizlik çocukta kaygı ve dürtüselliği artırır.
- Duygu panosu hazırlayın.(Duygularını ifade etmesine yardımcı olun.)



HANGİ DURUMLARDA UZMAN DESTEĞİ ALINABİLİR?

- Yaşına uygun düzeyde gelişmeyen öz denetim.
- Aşırı saldırganlık ya da öfke patlamaları.
- Sosyal ortamlarda uyumsuz davranışlar.
- Günlük yaşamı olumsuz etkileyen kontrolsüz davranışlar.
- Yukarıda belirtilen durumlarda bir rehberlik uzmanı veya psikologdan destek alınabilir.

