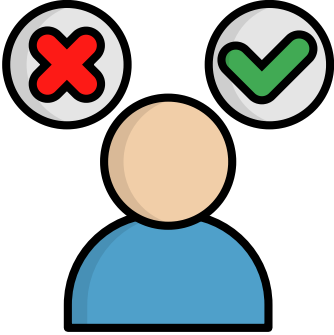


OTOKONTROL

Öğretmen Broşürü



ATATÜRK ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

OTOKONTROL NE ANLAMA GELİR?

Otokontrol özdenetim ile aynı anlama gelmekte olup çeşitli araştırmalarda farklı tanımlar kullanılmıştır. Bu tanımlara göre otokontrol:

***Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, kendi kendini denetleme işidir.**

***Kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisidir.**

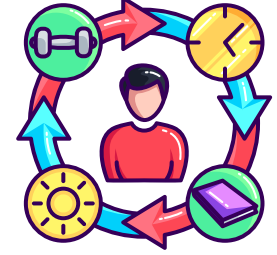
***Uzun erimli ödüller almak için kısa erimli istekleri bir yana bırakabilmektir.**

Baumeister, Vohs, Tice'a (2007) göre otokontrol çoğunlukla kabul edilen tanımıyla "bireyin, sosyal olarak istenmeyen veya kabul edilemez uyarıları bilinçli olarak bastırma ve kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını değiştirme ve düzenleme kapasitesidir" (Akt. Subaş, 2018)

Bilinçli olma durumu ile ilişkili olan otokontrol becerilerini sonradan kazandırmak ve geliştirmek mümkündür.



Otokontrolü Geliştirmek



Baumeister yaptığı araştırmalarda otokontrolü kaslara benzetmiştir. Vücuttaki kaslar egzersiz ve spor ile güçlenebilir. Ancak kaslar üzerinde herhangi bir çalışma yapılmazsa güçsüzleşmeleri muhtemeldir. Kişi içsel tepkilerini düzenleyerek, istenmeyen davranışları engelleyebilme becerisine sahip olabilir. Egzersiz ve sporda olduğu gibi bu durum yorucu olabilir ancak doğası gereği olumsuz durumdan kaçma eğilimi olan insanda otokontrol de çeşitli şekillerde geliştirilebilir. (Akt. Subaş, 2018)

Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaşta çalışmalar yapılmasında fayda var. Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliyen ilerleyen yaşlarda kişinin irade gücü ve alacağı psikolojik destek otokontrolün geliştirilmesine yardım eder.



Otokontrolümüzü Geliştirmek İçin Neler Yapmalıyız?

- 1. Farkındalık Geliştirme:** Kendi tepkilerimizi anlamak için farkındalık geliştirmeliyiz. Kendi duygusal reaksiyonlarımızı ve düşünce kalıplarımızı gözlemlemeliyiz.
- 2. Stratejiler Geliştirme:** Otokontrolü artırmak için kullanabileceğimiz stratejileri öğrenmeliyiz. Derin nefes alma, pozitif düşünceyi teşvik etme ve zaman yönetimi gibi yöntemler bu konuda yardımcı olabilir.
- 3. Pratik Yapma:** Otokontrol becerilerini günlük yaşamımızda uygulamalıyız. Zorlu durumlarla karşılaştığımızda, bu becerileri kullanarak nasıl daha iyi tepki verebileceğimize dikkat etmeliyiz.

Öğretmenler İçin Otokontrol Neden Önemlidir?

- 1. Sınıf Yönetimi:** Öğrenci davranışlarını daha iyi kontrol etmek için otokontrol önemlidir. Sınıf içinde sakin ve öğretici bir ortam sağlamak için kendi tepkilerimizi yönetmeliyiz.
- 2. İşbirliği:** İşbirliği ve iletişim, otokontrolü gerektirir. Özellikle zorlu durumlarla başa çıkmada ve meslektaşlarımızla uyumlu bir şekilde çalışmada önemlidir.
- 3. Stres Yönetimi:** Öğretmenlik stresli olabilir. Otokontrol, bu stresle başa çıkma yeteneğimizi artırabilir.

Öğretmenler Tarafından Öğrencilerin Otokontrol Becerilerinin Gelişimi İçin Neler Yapılabilir?

***Model Olun:** Öğretmenler, kendi otokontrol davranışlarını sergileyerek öğrencilere iyi bir örnek olabilirler. Sabır, disiplin ve hedeflere odaklanma gibi yetileri göstermek önemlidir.

***Hedef Belirleme:** Öğrencilere, kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler koymalarına yardımcı olun. Bu hedefler, öğrencilerin motivasyonlarını artırabilir ve otokontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

***Planlama Becerilerini Öğretin:** Öğrencilere, zaman yönetimi, görevleri öncelendirme ve çalışma planları oluşturma gibi önemli planlama becerilerini öğretin.

***Dikkat Dağıtıcıları Azaltın:** Sınıf içinde dikkat dağıtıcı faktörleri minimize etmek, öğrencilerin otokontrolünü artırabilir. Sessiz bir çalışma ortamı sağlamak bu konuda yardımcı olabilir.

***Özdeğer ve Motivasyonu Destekleyin:** Öğrencilerin özsaygılarını artırarak ve ilgi duydukları konulara odaklanmalarını teşvik ederek, otokontrol becerilerini güçlendirebilirsiniz.

***Olumlu Geri Bildirim Verin:** Öğrencilerin başarılarına odaklanarak ve onları takdir ederek, kendilerini kontrol etme becerilerini teşvik edebilirsiniz.

***Stres Yönetimi:** Stresle başa çıkma becerilerini öğretmek, özellikle sınav dönemlerinde otokontrolünü kaybetme riski taşıyan öğrencilere yardımcı olabilir.

***Empati ve Destek:** Öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve desteklemek, otokontrolünü geliştirmelerine yardımcı olabilir.

***Araçlar ve Kaynaklar:** Öğrencilere otokontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak kitaplar, videolar veya online kaynaklar gibi araçlar sunun.

***Aile İşbirliği:** Ailelerle iletişim kurarak, öğrencilerin otokontrol becerilerini evde ve okulda desteklemelerine yardımcı olun.

UNUTMAYIN:

OTOKONTROL BECERİLERİ, ÖĞRENCİLERİN BAŞARILARINI ARTIRAN VE YAŞAMLARI BOYUNCA FAYDALI OLABİLECEK BİR YETİDİR.



NOT: Yazı derleme ve alıntıdır.