

ÖĞRENCİLERİNİZİN OTOKONTROL BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



SORUMLULUK VERMEK

Öğrencilerin özgüvenlerini ve başarabilme duygularını destekleyecek, gelişimlerine uygun görev ve sorumluluklar vermek faydalı olacaktır



PLANLAMA VE ORGANİZASYON

Öğrencilerin çalışmalarını planlamalarına ve organize etmelerine yardımcı olun. Öğrencilere, dersler için bir program yapmaları, notlarını tutmaları ve sınavlar için hazırlık yapmaları konusunda destek sağlayın. 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.

SINIFTA KULLANILABİLECEK ETKİNLİKLER

Nefes Egzersizi: Derin nefes al-ver uygulamaları



3'e Kadar Sayma: Öfkelenildiğinde veya sabırsızlandığında 3'e kadar saymayı öğretin



Davranış Günlüğü: Öğrenciler gün sonunda kendi davranışlarını kısaca yazsın



Rol Canlandırma: Farklı durumlarda otokontrol gösterme oyunları.



**OTOKONTROL,
ÖĞRENCİNİN SADECE DERS
BAŞARISINI DEĞİL; SOSYAL, DUYGUSAL
VE KİŞİSEL GELİŞİMİYLE
KİŞİYİ BİR BÜTÜN OLARAK DESTEKLER**



YOZGAT
İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL (ÖZDİSİPLİN)



ORTAOKUL ÖĞRETMEN
BROŞÜRÜ

OTOKONTROL

OTOKONTROL NEDİR?

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

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



En basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir. Kendini kontrol demekse hem kendi duygularının hem de başkalarının duygularının farkında olmak ve anlamak anlamına da gelebilir. Bu yönüyle empati ile yakın ilgisi ve bağlantısı vardır.

ÖZ DENETİM BECERİSİNİN ÇOCUKLARA SAĞLADIĞI KATKILAR

Çocuğun kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlamasına yardımcı olur.

Çocuğun etkili bir biçimde değişimini ve kontrol altında tutma becerisini sağlar.

Çocuğun kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.

Çocuğa hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.

Çocuğun karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar. Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.

Çocuğun kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.

Kendisine odaklanmayı sağlar.

Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.

ÖĞRENCİLERİNİZİN OTOKONTROL BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



ROL MODEL OLMAK

Öğrencilerin hayatındaki en önemli rol modellerden biri de öğretmenlerdir. otokontrol 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 otokontrol 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.