

ÖĞRETMENLERİN OTOKONTROL BECERİSİ KAZANDIRMADA KULLANABİLECEĞİ YÖNTEMLER:

1.Model Olma: Öğretmenlerin davranış biçimleriyle öğrencilere örnek olmalarıdır. Sakin kalmak, problem çözme becerileri sergilemek, duygularını yönetmek gibi.

2.Pozitif Pekiştirme: Olumlu davranışları ödüllendirme.

3. Sınıf Kuralları Oluşturma

4.Duygu Yönetimi Eğitimi: Öğrencilere duygularını tanımaya ve ifade etmeye yönelik eğitim verilmesi.

5. Rol Oynama ve Drama: Belli sosyal durumların canlandırılması sağlanarak öğrencilerin otokontrol ve empati yeteneklerinin artırılması.

6.Bilişsel Farkındalık Eğitimi

► ÖĞRETMENLERE TAVSİYELER:

- Öğrenci becerilerinin gelişmesi zaman alır. **Sabırlı ve tutarlı olun.**
- Her öğrencinin gelişim ihtiyacı ve hızı farklıdır. **Bireysel farklılıkları dikkate alın.**
- Öğrencilerle birlikte sınıf kuralları oluşturun ve uygulamada tutarlı olun.
- Öğrencilerle empati kurarak, destekleyici ve anlayışlı dil kullanın.
- Otokontrolün evde de desteklenmesi için **ailelerle işbirliği içinde olun.**
- Zor durumlarda duygu yönetiminizi sağlayarak **öğrencilere rol model olun.**

► KAYNAKÇA

- 1.Doğan Aslan, S. (2024). Özel Eğitimde Yeni Bir Uygulama: TAGteach Nedir ve Nasıl Uygulanır?. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 163-174.
- 2.Ertürk, C., & Şentürk, Ş. (2024). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öz-Düzenleme Becerileri İle Kariyer Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 9(2), 46-59.



SOSYAL İLİŞKİLERDE "OTOKONTROL"



Öğretmen Broşürü
(Lise)

OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme ve düzenleme becerisi şeklinde ifade edilmektedir. Bu beceri; sosyal, bilişsel, akademik olmak üzere bireyin hayatının birçok alanında etkisini göstermektedir.

➤ SOSYAL İLİŞKİLERDE OTOKONTROL:

Bireyin sosyal ilişkilerde, kendi iç dünyası ile dengeyi sağlayabilmesi ve davranışlarını bilinçli bir biçimde yönetebilmesidir. Bu beceri yoluyla birey toplumsal açıdan uyumlu ve dengeli ilişkiler kurabilmektedir.

Özellikle lise çağındaki birey açısından olumlu akran ilişkilerinin geliştirilmesi ve olumlu okul atmosferinin inşası açısından dikkate alınması gereken bir konudur.

Otokontrolü yüksek olan bireylerin çatışmaları yönetmeleri, sosyal açıdan kabul görmeleri, uzun vadeli sosyal ilişkiler yürütmeleri daha kolaydır.¹ Bundan dolayı kişisel gelişim ve sosyal uyum açısından kritik bir öneme sahiptir.

Otokontrol; bireyin bilinçli çalışma, etkili zaman yönetimi gibi becerilerin geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bu açıdan bireyin akademik gelişimi sürecinde de etkili olmaktadır.¹ Örneğin bireyin hedef belirlemesi ve bu hedef doğrultusunda ilerlemesi açısından

Öğretmenlerin bu konuda bilinçli ve sistematik yaklaşımlar geliştirmesi hem okul atmosferinin sağlıklı bir yapıda ilerlemesine hem de öğrencilerin akademik açıdan gelişimine katkı sağlayacaktır.²

Otokontrol becerisinin geliştirilmediği durumlarda bireylerin akademik başarıları ve sosyal ilişkileri olumsuz etkilenebilmektedir.

"OTOKONTROL
OLURSA GÜVENLİ
BAĞLAR DA İNŞA
EDİLİR"

➤ Otokontrol Eksikliğinde Ortaya Çıkabilecek Öğrenci Davranışları:

- ☹ Saldırganlık ve öfke nöbetleri
- ☹ Kurallara uymama ve disiplin sorunları
- ☹ Sorumluluk bilincinde azalma
- ☹ Akademik sorunlar, motivasyon ve başarıda düşüş
- ☹ Sosyal uyum problemleri
- ☹ Söz kesme, arkadaşlarına zarar verme gibi dürtüsel davranış problemleri
- ☹ Akran zorbalığına eğilim