

LÜLEBURGAZ RAMAZAN YAMAN FEN LİSESİ PDR SERVİSİ

Sayı: 4
Mart, 2024
OTOKONTROL

Değerli öğretmenlerim ve velilerim,

Bu bülten içeriğinde otokontrol kavramına dair bilgilendirme yapacağım. Yolculuğumuz devam ederken gideceğimiz yönü bilmemiz ve bu doğrultuda hayatımızı düzenleyebilmemiz yol almamızı kolaylaştıracaktır.
Keyifli okumalar.

Melisa USLU
Psikolojik Danışman

İçindekiler:

1. Otokontrol Nedir?
2. Otokontrolün İşlevleri Nelerdir?
3. Otokontrolü Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri Nelerdir?
4. Otokontrolün Faydaları ve Alt Boyutları Nelerdir?
5. Otokontrolü Geliştirmenin Yolları Nelerdir?
6. Ebeveyn Desteği ve Doğru İletişim Yolları
7. Öğretmenlere Öneriler
8. Kaynakça

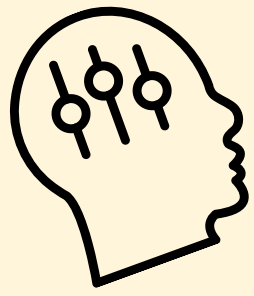
Otokontrol Nedir?

Sayı: 4
Mart, 2024
OTOKONTROL

Otokontrol, bireyin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenlemesidir.



Özdenetim süreç içerisinde kazanılan bir beceridir. Bireyin çocukluğundan yetişkinliğine uzanan yolculuğunda tecrübe ve çevre, aile desteğiyle şekillenmektedir.



Özdenetimin İşlevleri:



Onarıcı Özdenetim:

Amaca yönelik olarak gerçekleştirilen, davranışlara müdahale eden tepkileri kontrol altına almaya yarayan davranışlardır. Bireyin denge kurmasını kolaylaştırır ve başa çıkma becerilerini geliştirir.

Yenileyici Özdenetim:

Hazrı geciktirmeyi gerektiren davranışlardır. Değişim sürecinin kolaylaşmasını sağlar. Bu davranışlara örnek olarak sağlıklı beslenme programına uymak, spor rutinini gerçekleştirmek, yeni bir telefona alışmak gösterilebilir.

Yaşantısal Özdenetim:

Zevkli aktiviteleri deneyimlemeyi içeren davranışlardır. Var olan olumsuz durumlarla müzik dinlemek, spor yapmak, resim çizmek vb. aktivitelere yönelerek kişisel kontrol sağlanır.

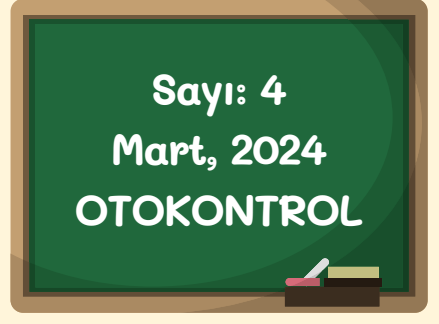
Otokontrolü Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Sayı: 4
Mart, 2024
OTOKONTROL

- Birey içsel ve dışsal faktörleri kontrol edebilir.
- Birey harekete geçmek için içsel motivasyona sahiptir.
- Birey görev ve sorumluluklarının bilincindedir.
- Duygu durumunu düzenleyebilir.
- Çevresiyle etkili iletişim kurmasını sağlar ve sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.



Otokontrolün Faydaları Nelerdir?



- Bireyin isteklerini ve arzularını erteleyebilmesine olanak sağlar.
- Bireyin istenmeyen davranışlarını değiştirmesini kolaylaştırır.
- Bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı, akademik başarısı ve mutluluğunu olumlu yönde etkilemektedir.

Otokontrolün Alt Boyutları Nelerdir?



İki temel alt boyutu bulunmaktadır:

1. **Hazzın ertelenmesi**

Bu duruma örnek olarak; bir bireyin YKS döneminde akademik başarısını arttırmak amacıyla ona engel olabilecek keyif veren aktivitelere bir süre ara vermesi gösterilebilir.

1. **Kontrolün kendi kendine sağlanması**

Bu duruma örnek olarak ise; bireyin YKS döneminde kendi planı dahilinde düzenli çalışmasını sürdürebilmesi gösterilebilir.

Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

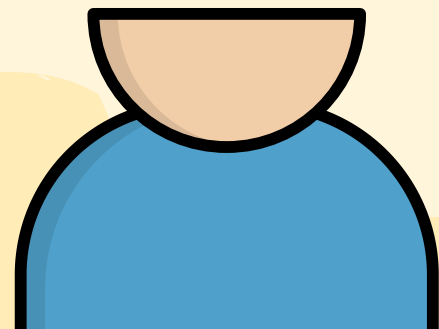
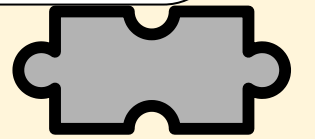
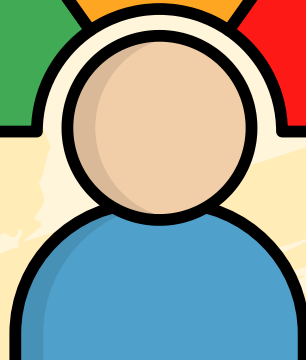
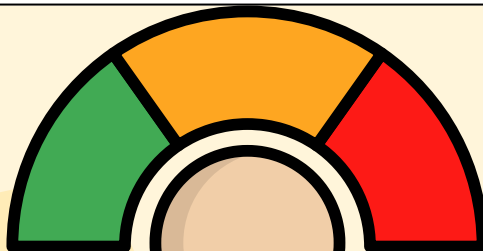
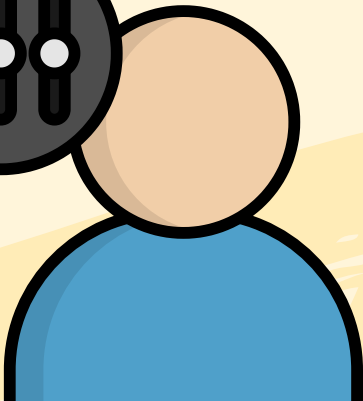
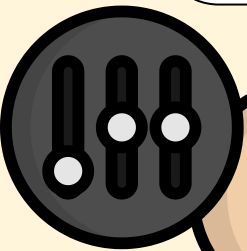
Sayı: 4
Mart, 2024
OTOKONTROL

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 durumlara karşılaştığımızda, bu becerileri kullanarak nasıl daha iyi tepki verebileceğimize dikkat etmeliyiz.

4. Kendini Değerlendirme: Kendi performansımızı değerlendirilmeli ve geliştirilebilir yönlerimizi belirlemeliyiz.



Ebeveyn Desteği :)

Sayı: 4
Mart, 2024
OTOKONTROL

- Bireye karşı sabırlı, tutarlı ve kararlı olunmalıdır.
- Bireye davranışlarla rol model olunmalıdır.
- Bireye özerklik alanı tanınmalı ve kendi kararlarını alabilmesi desteklenmelidir.
- Her birey biriciktir, bu bilgi gözetilerek birey tanınmalı ve ona göre rota oluşturulmalıdır.

Örnek İletişim Soruları

- Herkes hata yapabilir, tekrar aynı hatayı yapmamak için neleri değiştirebiliriz?
- Aile içindeki kurallara beraber karar vermek istiyoruz. Sence nelere dikkat etmeliyiz?
- Bu hafta hangi çalışmalara öncelik vermeyi düşünüyorsun?
- Hafta sonu için bir tatil organize edeceğiz. Bize plan yapmamızda yardımcı olur musun?

Öğretmenlere Öneriler :)

Sayı: 4
Mart, 2024
OTOKONTROL

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 önceliklendirme 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.



Öğretmenlere Öneriler :)

Sayı: 4
Mart, 2024
OTOKONTROL

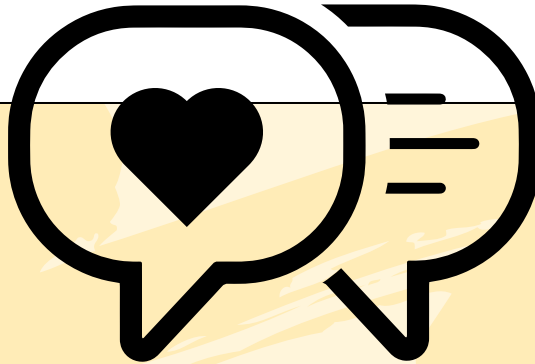
Özdeğer ve Motivasyonu Destekleyin: Öğrencilerin özsaygılarını artırarak ve ilgi duydukları konulara odaklanmalarını teşvik ederek, otokontrol becerilerini güçlendirebilirsiniz.

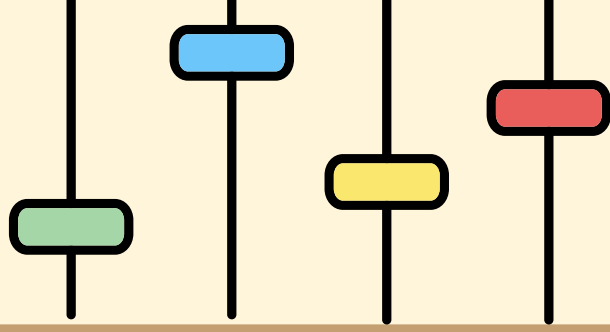
Olumlu Geri Bildirim Verin: Öğrencilerin başarılarına odaklanarak ve onları takdir ederek, kendilerini kontrol etme becerilerini teşvik edebilirsiniz.

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 sunabilirsiniz.

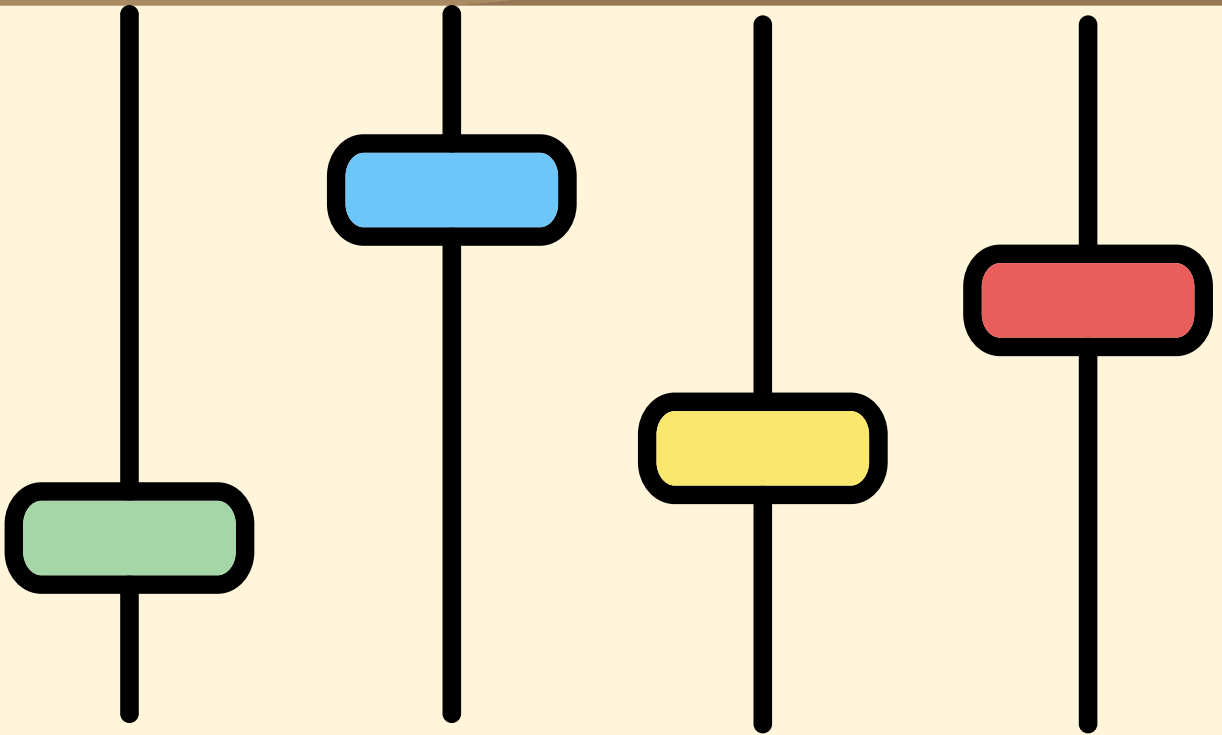
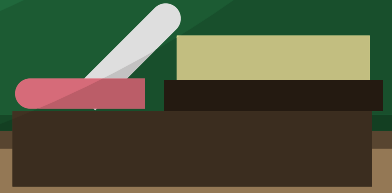
Aile İşbirliği: Ailelerle iletişim kurarak, öğrencilerin otokontrol becerilerini evde ve okulda desteklemelerine yardımcı olabilirsiniz.



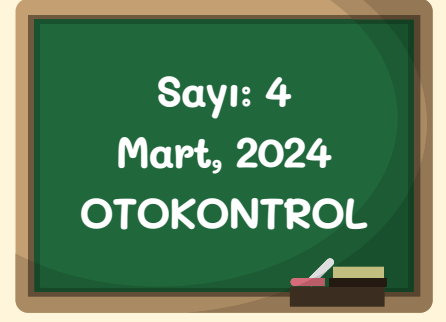


“Korkudan gelen disiplin, korku kaynağı yok olduğu zaman kaybolur ama kişinin kendi içinden gelen disiplin hiç kaybolmaz; kişi kendini geleceğe adadığı sürece devam eder.”

Doğan CÜCELOĞLU



KAYNAKÇA:



1. Otokontrol, Veli Bilgilendirme Bülteni, Pamukkale Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Denizli.
2. Otokontrol, Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü 2023-2024 Yerel Hedef İçerikleri