



**Otokontrol/Öz Denetim;**  
Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesidir. Öz denetim aslında irade demektir. Öz denetimi kişinin kontrol ve hakimiyet gücü olarak belirtebiliriz



# OTOKONTROL

Denizli 2023





## OTOKONTROL BECERİSİNİN BİREYE SAĞLADIĞI KATKILAR

- \*Kişinin hedeflerine ulaşabilmesi açısından davranışlarını ve düşüncelerini kontrol edebilmesini sağlar
- \*Kişinin kendisi ve dünya ile daha iyi uyuma sahip olmasını sağlar
- \*Kişinin yaşamında gelişen durumlara kendisini adapte edebilmesini sağlar
- \*Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar
- \*Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir
- \*Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar
- \*Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini ve sorumluluklarını zamanında yerine getirmesini sağlar
- \*Çevresiyle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur
- \*Yapılan araştırmalar öz denetim becerisi yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğunu, daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürdüklerini ortaya koymaktadır

## OTOKONTROL BECERİSİNİN GELİŞMESİNİ ENGELLEYEN DURUMLAR

- \*Öğrencinin her istediğinin hemen yerine getirilmesi
- \*Sınıfta kuralların olmaması ve olan kuralların sürekli değişmesi,
- \*Öğrencilerin bireysel farklılıklarına saygı göstermemek
- \*Öğrencinin istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi
- \*Öğrencinin sorumluluğunda olan işlerin öğretmenleri tarafından yapılması ya da üstlenilmesi
- \*Öğrencinin yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi
- \*Öğrencinin davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi
- \*Öğrencinin yapmış olduğu olumlu davranışların öğretmenleri tarafından takdir edilmemesi



## ÖĞRENCİNİZİN OTOKONTROL BECERİSİNİN GELİŞMESİNİ NASIL SAĞLARIZ?

- \*Rol model olmak
- \*Sınıf kuralları oluşturulurken öğrencilerin aktif katılımını sağlamak
- \*Zaman algısının ve zamanı yönetebilme becerisinin gelişmesine yardımcı olmak
- \*Öğrencinin seviyesine uygun sorumluluk vermek ve takip etmek
- \*Çözüme aktif olarak katılmasını sağlamak
- \*Hata yapmalarına izin vermek
- \*Çabalarını takdir etmek
- \*Bireysel sorumluluklarının yanı sıra sosyal sorumluluk bilincinin gelişmesini destekleme