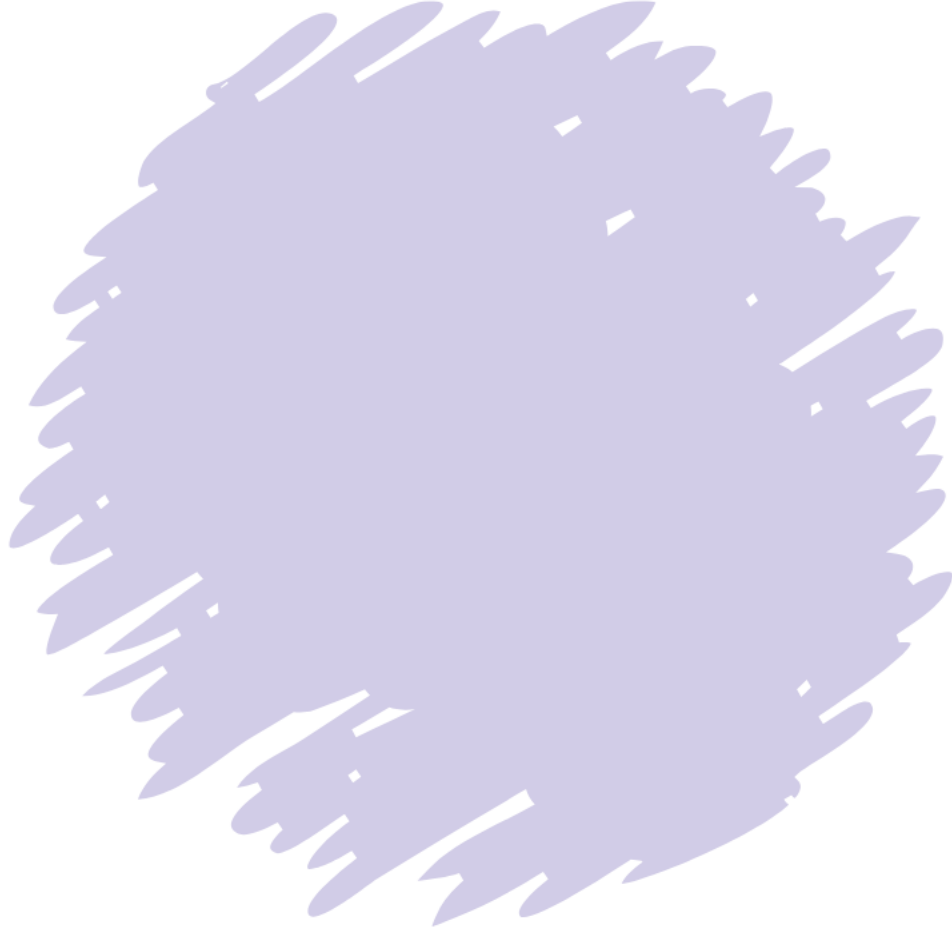


# **ÖĞRENCİLERİN OTOKONTROL BECERİLERİNİ ARTTIRMA**





# OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol kendi kendini kontrol edebilmek demektir.

Otokontrol bilinçli olarak yapılan kişinin davranışlarını ,düşüncelerini,duygularını değiştirme ve düzenleme kapasitesidir.

## MARSMALLOW DENEYİNİ DUYDUNUZ MU?

- Masanın üzerine ikramlar (çikolata,marshmallow vb.) bırakılır.Çocuklar odaya tek tek alınır.İkramlıkların yanında bir zil bulunmaktadır.Uygulayıcı bir süre için odadan ayrılacağını bu süre içinde ikramlığı yemezse kendisine ayrı ikramlıktan bir tane daha vereceğini belirtir. Eğer çocuk bekleyemez ve ikramı yerse zile basması istenir. Bazı çocuklar süreci beklemeyip ikramlıkları yerken bazı çocuklar sabırla bekleyerek süreç sonunda daha fazla ikramlığa sahip oldular.

## OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Otokontrol ,bir başka deyişle özdüzenleme ,özdenetim;bireyin göstereceği davranışlarla ilgili
- kendi yetenek ve kapasitesini düşünmesinin önemi üzerinde odaklanmıştır. Öz-düzenlemeyi öğrenme, sınıflarda öğrenci başarısı ve performansı üzerindeki araştırmalarda oldukça yenidir (Monique, 1995).
- Başarı ve akademik performansın en önemli etmenlerinden birisi olduğu düşünülen öz-düzenleme, pek çok kuramsal bakış açısı tarafından tanımlanmış ve modellenmiştir (Boekaerts, 1996).

## **OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?**

- Öğrenmenin çevredeki bireyleri gözleyerek
- gerçekleştiği dikkate alınır (Turan ve Sayek, 2006),
- bireylerin öğrenme ihtiyaçlarını, hissettikleri her anda
- kendi öğrenmelerini sağlama ve düzenleme
- gereksinimi, öz-düzenlemeye dayalı öğrenme
- kavramını ortaya çıkarmıştır (Üredi ve Üredi, 2005).

## OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Öz-düzenlemeyi öğrenme, öğrenme çevresinin yanı sıra öğrenci davranışlarının ve motivasyonlarının öğrenci başarılarını etkilediğini ifade eden sosyal bilişsel öğrenme teorisinin bir ögesidir (Akpınar, Hacısalihoğu ve Mirasyediođlu, 2004). Öz-düzenlemeye dayalı öğrenme, öğrencilerin çeşitli öz düzenleyici süreçlerden geçtikten sonra aktif bir şekilde bilişlerini, motivasyonlarını ve davranışlarını düzenledikleri öğrenme süreci ve becerileridir (Hofer, Yu ve Pintrich, 1998).

## OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Bu beceriye sahip kimseler, üst bilişsel açıdan öğrenme süreçlerinin her aşamasını planlayabilmekte, düzenleyebilmekte,
- yürütebilmekte, gözlemleyebilmekte, değerlendirebilmekte,
- güdüsel açıdan kendilerini yeterli, etkili ve özerk olarak görmekte, davranışsal açıdan seçebilmekte ve öğrenme için en uygun
- çevreyi yaratabilmektedirler (Özmenteş, 2008). Bu yolda en uygun
- stratejiyi seçme, yeterli çabayı gösterme ve amaçları doğrultusunda öğrenme durumunu belirleyebilmedir.

**Bir çocuğun kendisi üzerinde  
otokontrol sağlaması için  
kazanması gereken  
özellikler**

- Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek,
- Empati kurabilmek,
- Kendini sözel olarak ifade edebilmek
- Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek,
- Başkalarına yardım ve işbirliği becerilerini kazanmak gibi bir takım değerler olmadan kendini kontrol edebilmekten ve sosyal bir birey olmaktan söz edemeyiz.



## OTOKONTROLUN FAYDALARI



- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve zararlı alışkanlıkların üstesinden gelmek,



- Duyguları tanımak ve yönetebilmek,



- Sportif aktivitelere katılmak,
- Ertelemenin önüne geçmek,



- Kararlara bağlı kalmak ve onları gerçekleştirmek,
- Girişken olmak,



## OTOKONTROLÜN FAYDALARI

- Hayal etmek ve eyleme geçmek
- Kontrol etmek, değiştirmek ve yeni alışkanlıklar geliştirmek
- Yeme alışkanlıklarını kontrol etmek
- Uyku saatlerine dikkat etmek, güne erken başlayabilmek
- Başlanan işi daima tamamlamak
- Hayır diyebilmek ve fikirlerini dile getirme cesaretine sahip olabilmek.

# OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

## KENDİNİ TANIMA FIRSATI VERİN

Otokontrol geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Kişinin kendisini tanınması ilgilerini,yeteneklerini,değerlerini,kişilik özelliklerini alışkanlıklarını,güçlü ve zayıf yönlerini tanınması ve bunların farkında olmasıdır.

# OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI



## HEDEF BELİRLEMESİNE YARDIMCI OLUN



Gerçekçi, açık ve net bir hedefinizin olması otokontrol geliştirmede önemli bir yere



sahiptir. Çünkü hedef belirlemek yapmak istediklerimiz için rota oluşturmamızı kolaylaştırır.



# OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

- **ORGANİZE OLMALARI İÇİN DESTEK SAĞLAYIN**
- Otokontrollü olmak ve hedeflerimize ulaşmak için günlük yaşamlarını organize etmeliler.
- Organizasyon sadece okul yaşamında değil kişisel yaşamda da kazanılması gereken bir beceridir.

# OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

## ● ZAMANI PLANLAMALARINA YARDIM EDİN

- Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmalarını sağlar. Tüm insanların bir
- günde 24 saatlik zamanı vardır.Ancak bu zamanı doğru yönetenler,bu zamanı
- kendi lehine kullanan insanlar,diğer
- insanlardan bir adım öne çıkarlar.

# OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

## ● ZAMANI PLANLAMALARINA YARDIM EDİN

- Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmalarını sağlar. Tüm insanların bir
- günde 24 saatlik zamanı vardır.Ancak bu zamanı doğru yönetenler,bu zamanı
- kendi lehine kullanan insanlar,diğer
- insanlardan bir adım öne çıkarlar.

# OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

## HAYAL KURMALARINA FIRSAT TANIYIN

Hedeflerine ulaşmış olduklarını ve bu durumun

onlara kazandırdığı avantajları hayal

etmelerine destek sağlayın. Hayallerini


anlatırken koşulsuz kabul ilkesiyle


yargılamadan dinleyin.



# OTOKONTROL KAZANDIRMA YOLLARI

## AZİMLİ VE KARARLI OLMALARI

 Azimli olmak vizyonundan vazgeçmemeyi ve ne kadar sürerse sürsün ve zor olursa olsun hedefe varılacaklarını düşünmeyi gerektirir.

 Zorluklarla baş etmek konusundaki dayanıklılık ise yenilgilere, güçlüklere, fiziksel ve duygusal acılara rağmen başarıya azmini gösterebilmektir.



## KAYNAKÇA

- Alcı, B. ve Altun, S. (2007). Lise Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Öz-düzenleme ve Bilişüstü Becerileri, Cinsiyete, Sınıfa ve Alanlara Göre Farklılaşmakta Mıdır? Ç.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1), 33-44.
- Ataş, A.,Efeçınar,İ.(2017).Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri. Remzi Kitabevi,İstanbul
- Eriş, B., Sekman, M. (2017). Çocuklar Nasıl Başarır? Alfa Eğitim, İstanbul.
  - Şirin, S., (2019). Yetişin Çocuklar. Doğan Kitap, İstanbul.
  - Yavuzer, H. (1995). Çocuk Eğitimi El Kitabı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
  - Şimşir, Z. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-Disiplin:
  - Azim, Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma. Yayımlanmış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
  - Arsal, Z. (2009). Öz-düzenleme Öğretiminin İlköğretim Öğrencilerinin Matematik Başarısına ve Tutumuna Etkisi. Eğitim ve Bilim, 24(152), 3-14.

**BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN  
TEŞEKKÜRLER**