



Otokontrol Nedir?

Herhangi bir otorite olmaksızın bireyin davranışlarını kontrol edebilme ve davranışlarının sonuçlarını kabul kabul edebilme becerisidir.

Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaşta çalışmalar yapılmasında fayda vardır.

Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliken ilerleyen yaşlarda kişinin irade gücü ve alacağı destek otokontrolün geliştirilmesine yardım eder.

Otokontrolün 3 Temel Ögesi

1. Odaklanma

•Bir işe yoğunlaşıp, disiplinli bir şekilde çalışmak

2. Engelleyici Kontrol

•Odak dışındakileri engelleme

3. Bilişsel Esneklik

•Odak noktasını kontrollü olarak ve istendiği zaman değiştirebilmek

OTOKONTROL

KARABEKİR İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ



Otokontrolü Yüksek Olan Öğrencilerin Özellikleri

1. Zamanı etkin kullanabilir.
2. Problem çözme becerisi yüksektir.
3. İçsel motivasyonu yüksektir.
4. Duygularını kontrol etme ve yönetebilme becerisine sahiptir.
5. Öz düzenleme ve öz disiplin kapasiteleri yüksektir.
6. Sorumluluk bilincine sahiptir.

Çocuklara Otokontrol Sahibi Olabilmeleri İçin Kazandırılması Gereken Beceriler

1. Çaba ve sorumluluk
2. Hazzı erteleme
3. Öfke kontrolü
4. Kurallar ve sınırlara uyma
5. Duygusal farkındalık ve kabul

Çocuklara Otokontrol Becerisi Kazandırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Öğrencilere seçenekler sunun.
2. Problem çözme becerilerini geliştirin.
3. Duygularının farkına varmasını sağlayın.
4. Sorumluluk verin ve sınırlar koyun.
5. Olumlu davranışlarını takdir edin.
6. İletişimde açık ve net olun.
7. Ona ve kendinize karşı sabırlı olun.

Yararlanılan Kaynaklar
Yakutiye RAM
Aksaray RAM
İsparta RAM
Pamukkale RAM
Gümüşhane RAM

