

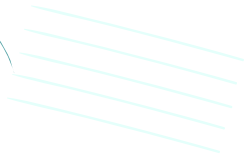


Hakkari
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

ÖĞRENCİLERE OTOKONTROL BECERİSİ KAZANDIRMA

ÖĞRETMEN SEMİNERİ

∴ (İlkokul)
* *

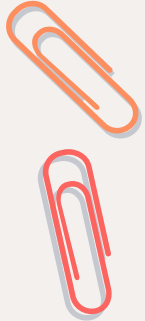
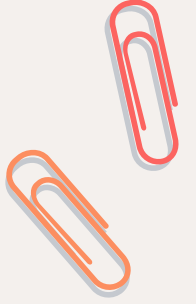


Otokontrol Nedir

Otokontrol; bireyin ulaşmak istediği ve kendisinin seçtiği bir hedefe varmak için, yapması gerekenleri belirlemesi, bu yolda çaba göstermesi, önüne çıkan engeller için çözüm yolları üretmesi ve bunları uygulamaya koyması olarak tanımlanabilir.

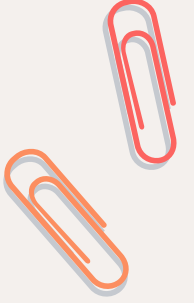
Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi otokontrolün temelini oluşturur.

Otokontrol becerisi içinde özdisiplin ve özdenetim becerilerini de barındıran bir süreçtir.



Otokontrolün Üç Önemli Öğesi

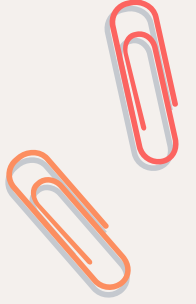
- 1.Odaklanma: Bir işe yoğunlaşp, disiplinli bir şekilde çalışmak
- 2.Odak dışındakileri engelleme (engelleyici kontrol)
- 3.Bilişsel esneklik: odak noktasını kontrollü olarak ve istendiği zaman değiştirebilmek



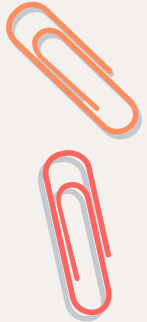
Otokontrol (özdenetim) nasıl kazanılır?

- **Olumlu duygular beslemek;** otokontrolün kazanılmasında olumlu düşünmek çözüm içeren cümleler kurmak önemlidir.
- **Doğru ile yanlış ayırt edebilmek;** kişinin kendisine karşı dürüst olması, istenmeyen sonuçlardan başkasını sorumlu tutmak yerine kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilmesi otokontrolün en önemli adımlarındandır.
- **Çözüm yolu bulmak ve uygulamak;** var olan engeli tespit ettikten sonra çözüm yolu bulmalı ,karar vermeli ve harekete geçip uygulamalıyız.
- **Stresimizi kontrol altına almak;** bu bizi stres altında yanlış kararlar vermekten korur. Olumlu stres düzeyi otokontrolümüzü de olumlu yönde etkiler.
- **Planlı olmak;** iyi bir planlama netlik kazandırdığı ve sınırları çizdiği için otokontrolümüzü sağlamamız daha kolay olacaktır.
- **Dikkati toplayabilmek ve odaklanmak ;** hedefimize odaklanırsak ayrıntıları ve engelleri görmemiz ve değiştirmemiz kolaylaşır .

Otokontrolle İlgili Çalışma ve Araştırmalar

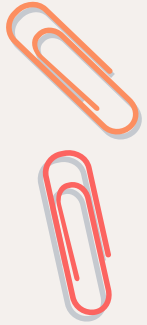
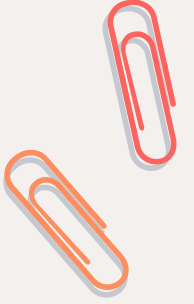




Marşmelov testi; hazzı erteleme becerisini ölçerek bir çocuğun gelecekte ne kadar başarılı olacağını anlamamızı sağladığı düşünülen basit bir test.





Marşmelov Testi Videosu

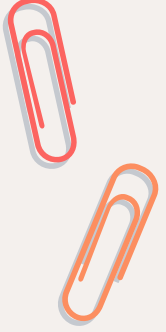
<https://www.youtube.com/watch?v=16ZK5ydI5il>





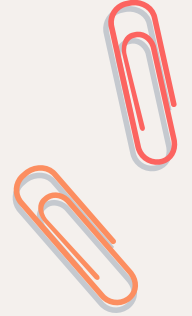
Araştırma, ocuk daha küçükken uygulanarak sonrasında, zevki erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumunu inceliyor. Sonuç arpıcı. Testi geçerek alacağı zevki erteleyebilen yani otokontrolleri yüksek çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı ve sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az, ebeveynlerinin gözlemlerine göre sosyal becerileri çok daha iyi (Mischel,1970).





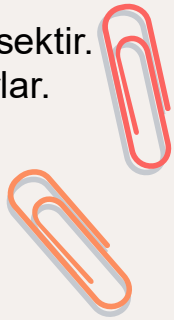
İlginç bir şekilde, otokontrolü düşük olan çocukların daha ilerde maddi sorunlara sahip olma veya boşanma olasılıkları diğerlerine göre üç kat daha fazlaydı.

Başka bir çalışmada, düşük otokontrol, aşırı yeme, sigara içme, alkollü araç kullanma ve tıbbi diyetlere uymama gibi sağlıksız davranışlarla bağlantılı olduğu ortaya çıktı (Kochanska, Coy & Murray, 2003).





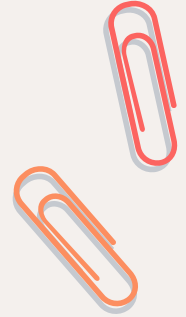
Otokontrol becerisi yüksek olan çocukların özelliklerini şöyle sıralayabiliriz;

- Amaç oluřturma ve amaca ulařmada farklı seçenekleri kullanabilirler.
 - Yapabileceklerinin farkındadırlar.
 - Planlama becerileri daha iyidir.
 - Öğrenme sürecinde aktif rol alırlar.
 - Kendilerini motive edebilirler.
 - Yeni öğrenme deneyimlerine daha açıktırlar.
 - Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
 - Karşılaştıkları problemi çözme konusunda kendilerine güven duyarlar.
- 



Otokontrol konusunda sıkıntı yaşıyan çocukların özellikleri

Erteleyememe, zevki erteleyemez.
Çelinebilirlik, bir işle uğraşırken başka bir işe kolay geçebilir.
Kurallara uymama, kural tanımamazlık.
Aşırı cesaret, her şeyi yapabilme isteği.



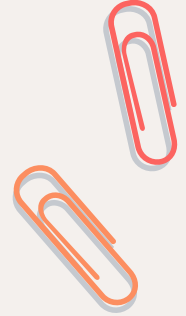
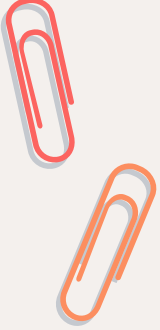
Öğrencilere Otokontrol Kazandırmak İçin Neler Yapabiliriz?

1. SEVGİYİ İFADE ETME VE KOŞULSUZ SEVME

Öğrenci sevildiğini hissederse bu bağı kaybetmemek için istendik davranışlar gösterebilir.

2. TUTARLI OLMAK

Öğrenciler tutarlı bir çevrede iyi yetişecektir. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer gün izin vermemek öğrenciyi şaşkırtacak ve olumsuz davranışlar göstermesine neden olacaktır.



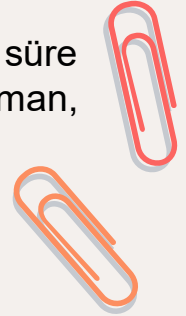


3. İLETİŞİMDE AÇIK VE NET OLMAK

Eğitimciler, kullandığı kelimelerin ve beden dilinin öğrenciye de aynı mesajı verdiğinden emin olmalıdır.

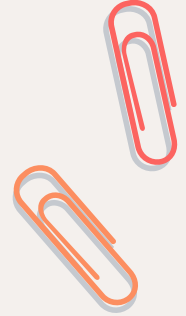
4. PROBLEM DAVRANIŞINI ANLAMAK

Yapılan iyi bir gözlemlerle öğretmenler, öğrencilerin problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Öğrenciyi belli bir süre gözlemleyerek davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu elde edebilir.



5. OLUMLU DAVRANIŞLARI PEKİŐTİRMEK

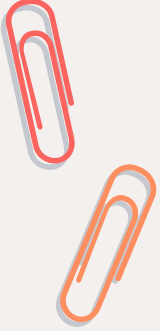
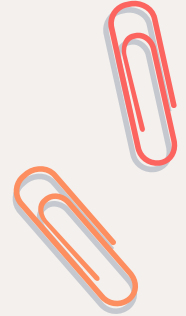
Öğrenciler genellikle dikkati çeken davranışları tekrar ettiklerinden dolayı, öğrencilerin olumlu davranışları karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak, olumlu davranışın tekrar edilmesini ve öğrencilerin kendilerini iyi hissetmesini sağlayabilir.

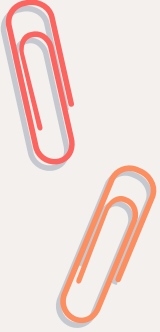


6. SINIR KOYMAK

Öğretmen kuralları belirlerken, öğrencilere yapılmasını istemediği davranışları belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açık bir şekilde ifade etmelidir.

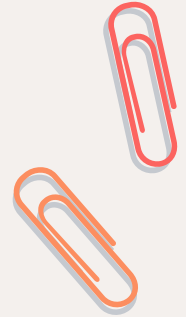
Öğretmen öğrencilerden beklediği davranışlar konusunda, öğrencilerin gelişim seviyelerini dikkate almalıdır.





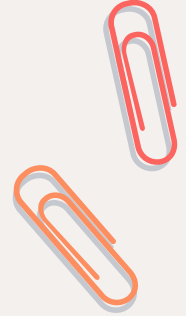
7. PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMAK

Problemlerin farklı çözüm yolları vardır. Bu yöntemler uygulandığında sonucunun ne olabileceği konuşulmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de bir sonucu olduğu öğrenciye açıklanmalıdır. Denemesi için öğrenciye fırsat verilmelidir.



8. GEREKTİĞİNDE UZMAN YARDIMI ALMAK

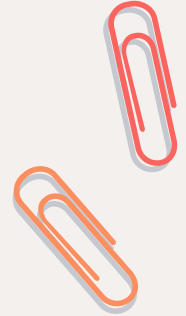
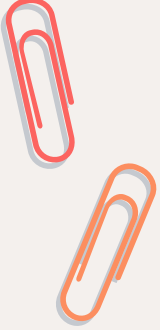
Öğrenciler hem okul hem de evde zaman zaman davranış problemleri gösterebilmektedir. Ancak etkili ebeveyn ve öğretmen tutumları sayesinde birçoğu problem çözme becerisi kazanmaktadır. Az bir kısmı ise bu davranış problemlerinin şiddeti ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duyabilmektedir. Bu öğrenciler uzman yardımı için yönlendirilebilir.



Çocuklara otokontrol Kazandırmada Oyun

Kişinin dürtülerini, haz ve isteklerini ertelemesi yetişkinler için bile kolay değilken küçük bir çocuğun bunu yapması özenli ve sabırlı bir eğitim ile mümkündür. Neyse ki bu süreci kolaylaştıracak bir araç var: OYUN.

Otokontrol oyunlarında çocukların belli bir kurala sürekli olarak uymaları gerekir, bu da kendini durdurma konusunda çocuğa bolca deneyim kazandırır. Bolca deneyim olmadan otokontrol gibi üst seviye bir bilişsel süreç çocuklardan beklenemez.



Otokontrol kazandırmak için oynanabilecek oyunlar ve sınıf içi etkinlikler

Deve-cüce, Kırmızı Işık-Yeşil ışık, kulaktan kulağa gibi oyunlar hepimizin bildiği oyunlar ve hepsi tam da otokontrolü geliştiriyor.

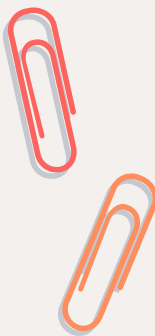


Otokontrol kazandırmak için oynanabilecek oyunlar

..... Saati

Çocuklarınızın ilgisini çekebilecek bir kelime seçin. Bu kelimeyi çocuklarla birlikte de seçebilirsiniz, uydurduğunuz komik bir kelime de olabilir. Ayrıca sadece kelimeleri kullanmak zorunda da değilsiniz; kural bir ses, bir hareket de olabilir.





Kural Őu: Çocuklar o satte her konuŐtuklarında sonunda bu kelimeyi söylemeliler. Örneđin seçtiğimiz kelime ‘bonbon’ olsun; “Kırmızı kalemi alabilir miyim, bonbon?”

“Resmini çok beđendim, bonbon.”


“Bana yardım eder misin, bonbon?”

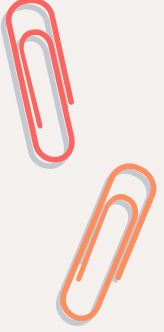
“Tuvalete gidebilir miyim, bonbon?”

Çocukların bu kelimeyi söylemek için daha fazla konuşacakları kesin. Bu da daha fazla kurala uyma alıştırmaları demek. Aynı zamanda sınıf ortamında çocukların sıkı bir iç denetim yaptıklarını ve birbirlerini uyardıklarını da göreceksiniz.

Bu oyunu farklı kelime ve hareketlerle en az 10-15 farklı günde yapın.

Hareket ve ses önerileri: bir kere zıplama, el çırpma, kanat çırpma gibi yapma, vs

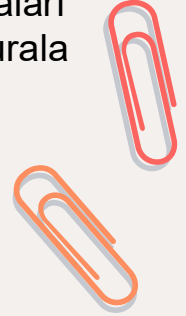


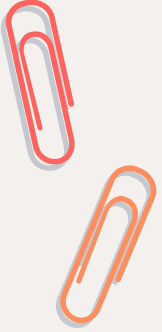


5 Dakikada 1

Çocuklarımıza yaptıracağımız herhangi bir sınıf içi çalışması başında her 5 dakikada 1 elinizi çırpacağınızı ve sonra herkesin ayağa kalkıp oturması gerektiğini söyleyin.

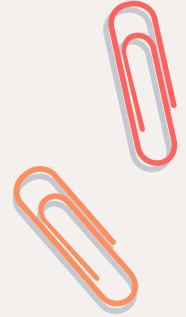
Eğer el çırpamaz da ayaklarınızı yere vurursanız ayağa kalkmamaları gerektiğini ekleyin. Bu oyunda bir taşla iki kuş vuruyoruz; hem kurala uyma hem de durum ayırt etme çalışması var.





Heyecanı Ertele

Bu oyun marşmelov deneyinin sınıf içi bir etkinliğe dönüştürülmüş halidir. Sınıfta bir top ya da balon havuzu oluşturun. Sanırım en kolay balon havuzu. Bu havuzun çevresine çocukları toplayın. Süreyi başlattığınızda bu havuza en geç atlayan kişinin bir kere daha atlama hakkına sahip olacağını söyleyin. İsteyen istediği zaman atlayabilir, ama bekleyen bir hak daha kazanacak.





Sonuçları tahmin etme, problem oluşmadan önce durumları tartışma ve değerlendirme etkinliği

Yine istenmeyen bir davranış üzerinden gidelim. Bir hikâye başlangıcı yaratalım;

“Fındık çok sevimli ve hareketli bir kediymiş ama bir o kadar da dikkatsizmiş. Koşmayı ve oynamayı çok severmiş ama koştuğu yere hiç dikkat etmezmiş. Bir gün bahçede koşarken kazılmış çukuru görmemiş ve düşmüş. Arkadaşı köpek Bobi hemen gelip onu kurtarmış. Fındık Bobi'ye teşekkür etmiş. Bundan böyle çok daha dikkatli olmaya karar vermiş.”

“Sizce Fındık neden düştü?”

“Ne yapsaydı düşmezdi?”

“Sizin de böyle dikkatsiz davrandığınız oluyor mu?”

Bu etkinliği hikayeyi yarıda keserek sonuçları tahmin etme amaçlı da oynayın: “Fındık çok sevimli ve hareketli bir kediymiş ama bir o kadar da dikkatsizmiş. Koşmayı ve oynamayı çok severmiş ama koştuğu yere hiç dikkat etmezmiş. Bir gün bahçede koşarken”


“Sonra ne olmuş?”

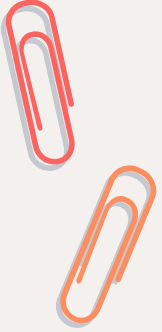




SONUÇ OLARAK

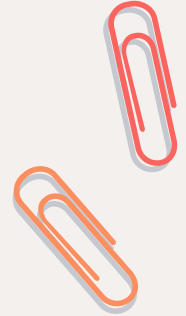
Öğrencilerinizin otokontrolü yüksek olduğunda, sizin disiplininize o kadar az ihtiyaç duyacaklardır. Öğrencileriniz kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul ettiğinde olumsuz araçları ve cezaları kullanmanıza gerek kalmayacaktır. Bunun yerine, öğrencilerinize yeni beceriler öğretmeye ve sağlıklı bir ilişki kurmaya odaklanabileceksiniz





“Güç, başkalarına hükmetmektir; ancak gerçek güç kendine hükmetmektir.”

LaoTzu



Kaynakça

Dinçer, Ç. (2000). Pozitif disiplin tekniği ve çocuklarda öz denetimi sağlama yolları. Milli Eğitim, Eğitim-Sanat-Kültür, 147-151

Şimşir.Z. 2020 Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-Disiplin ; Azim ,Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Doktora Tezi

@aktif_zihin ve Öğretmentavsiyesi.com

HİSSEDİLEN ZAMAN, Marc Wittmann -- Şekerleme Testi(Metis Yayınları)

<https://www.youtube.com/watch?v=16ZK5ydl5il>