

# OTOKONTROL

## RUTİNLER OLUŞTURUN

İlköğretim döneminde öğrenciler sınıf içinde günlük rutinlerin oluşturulması öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimini destekler. Örneğin, günlük ders planına uymak, ders öncesi hazırlık, egzersiz saatleri gibi rutinler onların otokontrol becerilerini geliştirir. Bir plan dahilinde günlük etkinliklerin gerçekleştirilmesi çocuğun hangi davranışı hangi sıra ile yapacağını öğrenmesini sağlar. Yapılacak etkinlikler ile ilgili önceden çocuğa açıklama yapmak da etkinliğe daha iyi odaklanmasını sağlayacaktır. Örneğin, kitap okuma etkinliği öncesinden çocuklardan sessiz olmalarını istemek oluşabilecek gürültüyü önler. Öğrencilerden beklenen davranışlar öğretmen tarafından belirlenerek öğrencilerin bu kurallara uymaları sağlanmalıdır. İstenen davranışları görsel olarak ifade eden posterler veya kuralları ifade eden bir pano oluşturabilirsiniz.

## DUYGULARININ FARKINA VARMA SİNİ SAĞLAYIN

Kendi duygularını tanıyan, ifade edebilen ve diğerlerinin duygularını anlayan çocukların otokontrol becerileri daha gelişmiş olur. Bunun için çocuğa fırsatlar sunun. Duyguları tanımaya yönelik etkinliklere planınızda yer verin.



İlkokul dönemi, çocukların temel becerilerini geliştirmeye başladıkları kritik bir evredir. Bu dönemde, öğrencilerin otokontrol becerileri geliştirmeleri, duygusal zekalarını ve öz-düzenleme yeteneklerini inşa etmeleri için oldukça önemlidir. Bu bültende, ilköğretim dönemindeki öğrencilerin otokontrol becerilerini desteklemek için öğretmenlerin neler yapabileceği anlatılmıştır.





## PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ GELİŞTİRİN

Öğrencilere problem çözme becerileri kazandırmak, otokontrolün bir parçasıdır. Basit problemleri çözmelerine yardımcı olmak için senaryolar sunabilirsiniz. Öğrencilere, sorunlarını tanımlamaları, farklı çözüm seçenekleri düşünmeleri ve sonuçları değerlendirmeleri konusunda rehberlik edin.

## ÖĞRENCİLERE SEÇENEKLER SUNUN

Öğrencilere belirli durumlarda seçenekler sunarak, kendi kararlarını vermeyi ve sonuçları hakkında düşünmeyi öğrenebilirler. Örneğin, beden eğitimi dersinde hangi oyunu oynayacağına, serbest etkinlik saatinde hangi etkinliği yapacağına kendisinin karar vermesi.



## SABIR VE EMPATİ

Çocukların otokontrol becerilerini geliştirmek zaman ve sabır gerektirir. İlerlemenin küçük adımlarla geldiğini unutmamak önemlidir.

## OTOKONTROL



## DAVRANIŞLARI KONTROL ETME BECERİLERİ

Çocukların kendi davranışlarının sonuçlarını yaşamalarına izin verin. Bu sonuçlar, kendi davranışları üzerinde kontrol sahibi olmalarını öğretmek, otokontrol becerilerini geliştirmelerini destekler. Örneğin, ödevini yapmadan okula gelen öğrenciye okulda ödevini yapması için izin verilmemesi, etkinlik yapılırken başka şeyler ile ilgilenip etkinliği zamanında yapmayan öğrenciye ek süre verilmemesi vb



## OYUNLARLA STRATEJİK DÜŞÜNMEYİ TEŞVİK EDİN

Stratejik düşünme becerileri, otokontrolün bir parçasıdır. Öğrencilerin stratejik düşünmeyi geliştirmelerine yardımcı olmak için oyunlar kullanın. Örneğin, satranç, mangala, bulmaca veya taş kağıt makas gibi oyunlar, stratejik düşünme ve karar verme yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir.



## SORUMLULUK VERİN

Öğrencilere küçük görevler ve sorumluluklar vermek, kendi işlerini yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olabilir. Örneğin; kitap, defter, kalem gibi kendi ders araç gereçlerini toplaması, etkinliklerde kullanacağı materyalleri hazırlaması gibi çocuğun yapabileceği işler çocuğa yaptırılmalıdır.



## MODEL OLUN

Çocuklar iyi bir gözlemci ve taklitçidir. Çocuklar, öğretmen ve ailelerini taklit ederek sosyal ortamlarda nasıl davranacaklarını öğrenirler. Çocukta istendik davranışlar geliştirmenin en etkili yolu onlara model olmaktır.



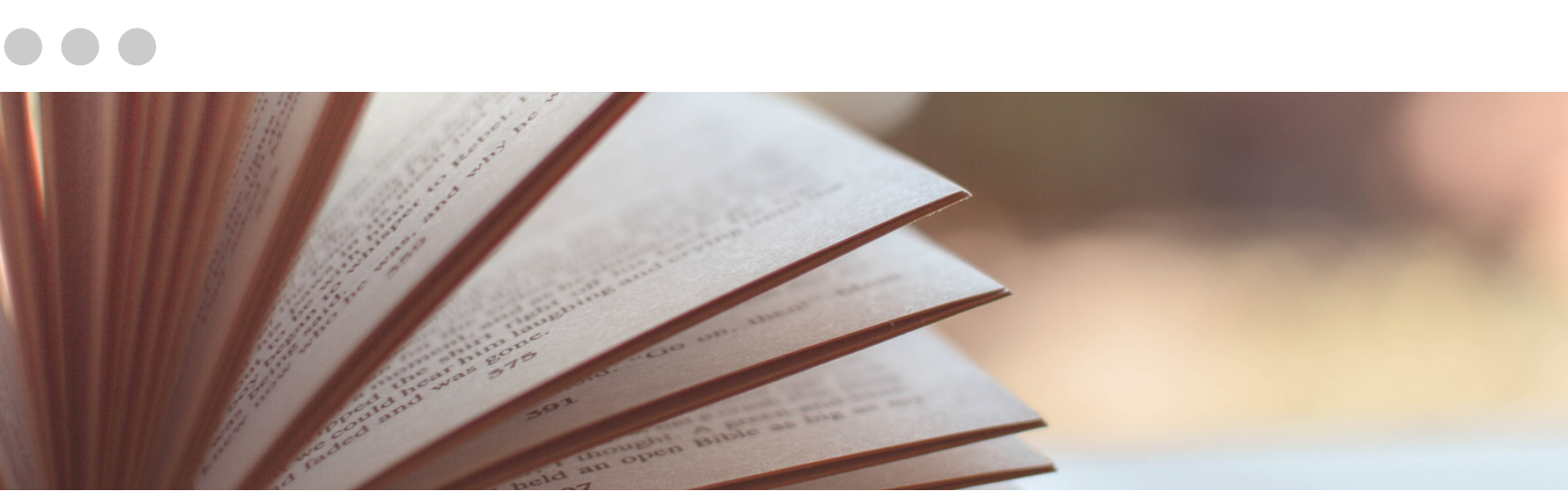
## OLUMSUZ DAVRANIŞLARI AZALTMA YÖNTEMLERİNİ KULLANIN

Bazen çocuklar istenmeyen davranışı kendilerince haklı bir gerekçe ile yapıyor olabilir. Örneğin, eşyalarını toplayıp dolaba koymayan bir öğrencinin boyu dolabına yetiştiriyor olabilir. Bu yüzden davranışın altında yatan sebebi anlamak gerekir. Buna yönelik tedbirler alıp çocukların otokontrol becerilerinin gelişmesini destekleyebilirsiniz.

Problem davranış görüldüğünde, bu davranışın öncesi ve sonrası gözlemlenerek olumsuz davranış pekiştiren bir durum varsa ortamdan kaldırılmalıdır.

Olumsuz davranış gösteren çocuğu sürekli uyarmak bazen olumsuz davranış pekiştirebilir. Özellikle olumsuz davranış çocuğa ve arkadaşlarına zarar vermiyorsa görmezden gelinebilir. Görmezden gelinerek davranış söndürülebilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta görmezden gelme yönteminde istenmeyen davranış öncelikle artar ancak kararlılıkla devam edilirse zamanla bu davranış ortadan kalkacaktır.

## OTOKONTROL



## OLUMLU DAVRANIŞLARI TAKDİR EDİN

Takdir etmek çocuğu mutlu eder ve istenilen davranışın ortaya çıkma olasılığını artırır. Olumlu davranışlar gösteren çocukların bu davranışlarını takdir edin.

## SONUÇ

İlkokul döneminde öğrencilerin otokontrol becerilerini geliştirmek, onların duygusal zeka, öz-düzenleme ve problem çözme yeteneklerini güçlendirecektir. Bu önerileri uygulayarak, öğrencilerin bu önemli becerileri kazanmalarına yardımcı olabilirsiniz.

İlkokul öğretmenleri, öğrencilerinin otokontrol becerilerini desteklemek için önemli bir rol oynarlar. Günlük rutinler, duygusal farkındalık, beklenen davranışların netleştirilmesi, problem çözme becerileri, özdenetim ve empati becerilerinin geliştirilmesi öğrencilerin otokontrol becerilerinin edinilmesine yardımcı olur.