



## OTOKONTROL ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



İnsanın hedefini gerçekleştirip başarıya ulaşmasında birçok faktör var. En önemlisi, olmazsa olmazı Otokontrol (özdenetim, disiplin) dır.

- Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, kendi kendini denetleme işi,
- Kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisi olarak tanımlanabilir.

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 psikolojik destek otokontrolünün gelişmesine yardım eder.

**Otokontrolü yüksek bireyler**, içsel ve dışsal etkenleri daha çok kontrol edebilen bireylerdir. Bu kişiler kendi kurallarını belirleyerek herhangi bir uyarıya gerek kalmadan harekete geçebilirler. Görev ve sorumluluklarının bilincinde olup bunları zamanında yerine getirebilirler. Duygu durumunu düzenlemesi ve yönlendirmesine sahiptirler. Yaptıkları herhangi bir davranışın sonucunu rahatlıkla kabul edebilirler. Otokontrolün yüksekliği sonucunda bu kişilerin akademik açıdan daha başarılı oldukları, alkol-madde bağımlılığı risklerinin daha az olduğu, duygusal ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.



**Otokontrol becerisi düşük insanlar** ise içsel ve dışsal etkenlerin etkisinde çok fazla kalırlar. Görev ve sorumluluk kavramları neredeyse yoktur. Davranışlarının sonucunu, anlık hazzı odaklandıklarından, çoğunlukla tahmin edemezler. Bu kişiler akademik açıdan başarısı düşük, alkol-madde bağımlılığı riski yüksek, görev ve sorumluluk bilincini tam olarak geliştirememiş, duygusal ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan kişilerdir. Otokontrol becerisi düşük bireylerde aile desteğinin önemi daha belirgin ortaya çıkmaktadır.



## DİKKAT KONTROLÜ

Dikkat kontrolü otokontrolü geliştirmede önemli bir adımdır. Teknoloji kullanımına bağlı olarak son zamanlarda çocuklarda dikkat süresinin kısaldığı bilinen bir gerçektir. Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır. Çocuğu ev içi, ev dışı etkinliklere yönlendirmek, arkadaş ortamında daha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğretmek ebeveynlerine tavsiye edilebilir. Dikkat geliştirici etkinlikler ve zekâ oyunları da bu dönemdeki dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.

## PLANLAMA YAPMAK

Yaşantısını planlayarak devam ettirmeyi benimseyen bir çocuk, erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisi kazanabilir. Planlama becerisi kazanabilmek öz denetimi sağlamada bireye yardımcı olacaktır.

## MOTİVASYON

Her bireyin motivasyon kaynağı farklı olabilir. Kişinin kendini tanıması motivasyon kaynağını bulmasını kolaylaştıracaktır. Kişinin kendini tanıması noktasında desteğe ihtiyacı olabilir. Gerek arkadaş çevresinden gerekse profesyonel sunulan yardımlardan faydalanmak süreci hızlandıracaktır. Motivasyon kaynağını bulan birey, kaynaklarını farklı durumlara uyarlayarak yeni motivasyonlar geliştirecek böylelikle otokontrol becerileri de gelişebilecektir.

## HAZZI ERTELEME

Kendini kontrol ederek anlık hazzı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır.

Akademik açıdan örnek verecek olursak; üniversite sınavlarında yüksek başarı isteyen bir öğrenci, şu anki isteklerini dondurarak sınav sonrasındaki başarıya odaklanıp şu anki isteklerini sınav sonrasına erteleyebilir.



## DUYGU KONTROLÜ

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir. Bedensel tepkilerin (terleme, kalp atışlarının hızlanması vb.) farkına varıp, duyguların kontrolden çıktığı anı tespit etmek ilk adımdır. Sonrasında yapılacak nefes egzersizleri duyguların farkına varılmasını sağlayacak ve duyguları kontrol etmeyi kolaylaştıracaktır.

