



**Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve otokontrol geliştirmede daha başarılı olacaktır.**



## **ÖĞRENCİLERDE OTOKONTROL**



**KIRKLARELİ  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

Değerli Öğretmenim,

Kendi kendinizi kontrol edebilmeyi öğrenmek, bir insanın sahip olabileceği en kıymetli becerilerden bir tanesidir. Bu nedenle öğrencilerimizin gelişimi için otokontrolün önemli bir yeri vardır. Bu broşürde öğrencilerimizin otokontrollü olmaları için öneriler bulacaksınız.

Keyifli okumalar :)



## OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol; düşünce, dürtü ve duygularını kontrol edebilme becerisidir.



## OTOKONTROLLÜ ÖĞRENCİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Yeterliliklerinin farkındadırlar.
- Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.
- Planlama becerileri daha yüksektir.
- Yeni çözüm yollarını denemeye açıktırlar.
- Öz saygıları, özgüvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- Kendilerini daha çok motive edebilirler.



## ÖĞRENCİLERİMİZE OTOKONTROL KAZANDIRMAK İÇİN ÖĞRETMENLERİMİZE ÖNERİLER

- Okul ve sınıf içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kurallar öğrencinin yaşına, kişilik yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır.
- Öğrenciye kuralların nedeni izah edilir.
- Beklenen davranışlar açıklanır.
- Öğrenciye kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verilir.
- Öğrencinin beklenir davranışları ve çabası takdir edilerek pekiştirilir.
- Her isteklerinin her zaman olamayacağını öğrenmeleri sağlanmalıdır.
- Kendi çözümünü bulması için fırsat verilmelidir.
- Model olunmalıdır.
- Duygu koçu olunmalıdır.
- Tutarlı olunmalıdır.
- Planlı okul dışı faaliyetlere yönlendirilmelidir.
- Öğrencilerle sınıf –okul içinde kendini kontrol edebilecekleri oyunlar oynanmalıdır.

