

3. İletişim Becerileri

Kişinin kendisini doğru ve anlaşılır biçimde ifade edebilme özelliklerini kazanması karşılaştığı sorunları çözmeye yardımcı olur. Önyargı geliştirmek yerine empati kurabilmek, sen dili yerine ben dilini benimsemek bir çok sorunun çözülmesinde etkilidir. Otokontrol becerisinin kazandırılmasında da iletişim becerileri önemli yer tutmaktadır.

4. Çatışma Çözme Becerileri

Çatışma durumlarını uygun yöntemlerle çözebilen birey karşılaştığı sorunlarda otokontrolünü kaybetmeyerek çözüme ulaşacaktır.



5. Öfke Kontrolü

Temel duygularımızdan olan öfke, çoğunlukla anlık olumsuz tepkiler vermeyi beraberinde getirir. Öfke kontrolü kazanan birey otokontrolünü sağlayabileceği gibi, otokontrolünü sağlayan birey de öfke yönetiminde başarılı olabilir.

Görüldüğü üzere otokontrol tek başına gelişebilecek bir beceri değildir. Otokontrol, diğer becerilerle birlikte süreç içerisinde gelişmeye başlayacaktır.

“

Kaynakça

Subaşı, R. (2018). *Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri Ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.



ISPARTA
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



İLKOKUL ÖĞRETMEN
BROŞÜRÜ



OTOKONTROL



Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü

OTOKONTROL NEDİR ?

Özdenetim kavramı ile aynı anlama gelen otokontrol ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalarda farklı tanımlar kullanılmıştır. Bu tanımlara göre otokontrol:

- 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,
- Uzun erimli ödülleri almak için, kısa erimli istekleri bir yana bırakabilme gibi anlamları içermektedir.

Otokontrol bilinçli olma durumu ile ilişkili olup sonradan geliştirilebilecek bir beceridir.

OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK

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 otokontrolün geliştirilmesine yardım eder.

Öğretmenler Tarafından Otokontrol Becerilerinin Gelişimi İçin Neler Yapılabilir ?

Öğretmenler olarak öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimi için dikkat kontrolü, planlama yapma, motivasyon, erteleme ve duygu kontrolü becerilerinin gelişimini desteklemeliyiz. Çünkü bu beceriler öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimini sağlayacak önemli becerilerdir. Bunların dışında kişinin kendini tanıması, hedef belirleme, rahatlatma teknikleri kullanma, negatif düşüncelerden uzak durabilme, rol model edinme, sabırlı olma, beyni aktif tutma, sorumluluk alma ve zorluklarla yüzleşme gibi diğer davranış biçimlerinin de otokontrol gelişimi için önemli olduğu görülmektedir.



1. Hayır Deme Becerisi

İstenmeyen durumlarda karşıdaki kişi ya da kişilere, durumdan rahatsız olunduğunun belirtilmesi çoğu kişinin gerçekleştiremediği bir beceridir. Hayır deme becerisinin kazanılması otokontrolün gelişmesine yardımcı olur.

2. Zaman Yönetimi

Zamanı etkili bir şekilde kullanmak, planlamalar yaparak düzenlemek kişinin hayatı üzerindeki denetim mekanizmasını arttıracak dolayısıyla otokontrolü geliştirecektir.

