

Oto Kontrol (Öz Denetim)

İnsanın hedefini gerçekleştirip başarıya ulaşmasında bir çok faktör var. En önemlisi , olmazsa olmazı otokontroldür. Hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler karşısındaki tavrımızla belirleriz. Hedefimize ulaşırken farklı zorluklar le karşılaşır ve farklı tepkiler veririz. Vereceğimiz bu tepkiler; isyan etmek, inkar etmek, söylenmek, başkasını suçlamak, depresyona girmek, mazeret bulmak, mücadele etmek, çözüm odaklı olmak vb. olabilir.

Otokonrol



Erken çocukluk dönemlerinden başlayarak çocuğun yaşına, cins yetine ve gelişim düzeyine uygun olarak görevlerin yerine getirmes dir.

H. YAVUZER



Öz denetim sağlamanın en etkili yöntemlerinden biri , kişinin kendisi için net hedefler ve sınırlar belirlemesidir. Belirli eylem planlarına sahip olduğunda, iradeye karşı direnmek ve hedeflere bağlı kalmak daha kolay hale gelir. Bir başka yararlı yöntem de farkındalık pratiği yapmaktır. Bilinçli farkındalık odaklanmayı ve konsantrasyonu geliştirmeye yardımcı olarak dürtüler kontrol etmeyi ve hedeften uzaklaşmamayı sağlar. Herkes zaman ve pratikle otokontrol beceriler edinebilir.



OTOKONTROL

Öğretmen Bilgilendirme Broşürü





Öğrencilerde Otokontrolü Geliştirmek

Erkenden başlayın. Bu, çocuklara öğretmek istediğiniz herhangi bir davranış için 1 numaralı kuraldır. Kendi kendini kontrol etmeyi öğretmek için ne kadar beklerseniz, kötü davranışların üstesinden gelinmesi o kadar zor olur. Örneğin en küçük çocuklara bile oyuncaklarını toplamaya yardım etmesi öğretilir. Rutinlerinizi olsun. Rutinler çocukların öğrenmesi ne yardımcı olur. Çocukların davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek basit rutinleriniz olsun.



Hataları düzeltirken olumlu olun. Çocuklara savunmaya geçmeden düzeltmeler dinlemeyi öğretmek, onlara mazeretler ve kavgalarla zaman kaybetmeden hızlı bir şekilde öğrenme yeteneği verir. Öğrenmek güven ster. Öğrencilerimize güven verin.



Ödüller ve sonuçlar elde edin. Ne kadar küçük olursa olsun başarıları övün. Çocuklar başarılı olmak isterler, bizi memnun etmek isterler ve övgülerimiz onlar için çok anlamlıdır (Ancak sahte övgüler de tanınırlar.)



Rol model olun. Öğrencilerinize kendinizi kontroledebildiğiniz ve mesleğinizde öz disipline sahip olduğunuzu gösterin. Oyun oynamak ve sadece aileniz ve arkadaşlarınızla hoş vakit geçirmek için zaman ayırın, ancak zamanı geldiğinde sorumluluklarınızı da yerine getirdiğinizi gösterin. Çocuklar biz izleyerek öğrenirler.



Öğrencileriniz ne kadar öz yönetimli olursa, sizin yönetmenize o kadar az ihtiyaç duyacaklardır. Öğrencileriniz kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul ettiğinde olumsuz araçları ve cezaları kullanmanıza gerek kalmayacaktır. Bunun yer ne, öğrencilerinize yen beceriler öğretmeye ve sağlıklı bir ilişki kurmaya odaklanabileceksiniz.

