



# OTOKONTROL (ÖZDENETİM)



"BAŞKALARINI KONTROL EDEN GÜÇLÜ  
OLABİLİR, AMA KENDİNE HAKİM OLAN  
DAHA DA GÜÇLÜDÜR." -

Lao Tzu

## ÖZDENETİM NEDİR?

OTOKONTROL, BİREYİN İRADE GÜCÜNÜ  
ETKİN KULLANABİLMESİNE YARAYAN  
DUYGULARINI DÜZENLEMESİNE ETKİ  
EDEN ÖNEMLİ BİR MEKANİZMADIR.

ÖZDENETİM, KİŞİNİN KENDİSİ VE DÜNYA  
ARASINDA DAHA İYİ, DAHA İDEAL BİR  
UYUMA SAHİP OLMASI İÇİN KENDİNİ  
DEĞİŞTİRME VE UYARLAMA KAPASİTESİ  
OLARAK TANIMLANABİLİR.

ONARICI, YENİLEYİCİ VE YAŞANTISAL  
NİTELİKLERİ OLAN ÖZDENETİM BECERİSİ  
KİŞİNİN İSTEKLERİNİ, ARZULARINI  
BASTIRABİLMESİ YA DA  
DEĞİŞTİREBİLMESİNİN YANI SIRA  
İSTENMEYEN DAVRANIŞSAL EĞİLİMLERİ  
DE KONTROL EDEREK ONLARI  
YAPMAKTAN KAÇINMASINA YARDIMCI  
OLUR.



ÖZDENETİM  
ÖĞRENCİLERİNİZİ  
NELERDEN KORUR?

Yeme-İçme bozuklukları

Bağımlılık

Suç

Başarısızlık

Şiddet

## ÖZDENETİM BECERİSİNE SAHİP BİREY...

- ★ Duygu ve düşüncelerini yönetebilir
- ★ Hedefler belirler ve hedeflerine ulaşmak için harekete geçer
- ★ Kurallara uyar
- ★ Sorumluluklarını ertelemeyebilir
- ★ Görevlerini yerine getirir
- ★ Güçlü ilişkiler kurar ve sürdürür

Öz denetimin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceridir

## ÖĞRENCİLERİNİZİN ÖZDENETİM BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



### Rol Model Olmak

Öğrencilerin hayatındaki en önemli rol modellerden biri de öğretmenlerdir. Özdenetim konusunda rol model davranışlar sergilemeniz, öğrencilerinizin bu konudaki becerilerini artırmalarında etkili olacaktır.



### Hedef Belirleme

Öğrencilerin hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere nasıl ulaşacaklarına dair bir plan yapmalarına yardımcı olun. Hedefleri belirlemek, öğrencilerin motivasyonunu artırır ve özdenetim becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.



### Sorumluluk Vermek

Öğrencilerin özgüvenlerini ve başarabilme duygularını destekleyecek, gelişimlerine uygun görev ve sorumluluklar vermek faydalı olacaktır



### Öz Değerlendirme

Öğrencilerin öz değerlendirme yapmalarını sağlayın. Öğrencilerin kendi performanslarını değerlendirmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine yardımcı olur. Bu, öğrencilerin hedeflerine ulaşmak için ne yapmaları gerektiğine dair bir plan yapmalarına yardımcı olur.



### Planlama ve Organizasyon

Öğrencilerin çalışmalarını planlamalarına ve organize etmelerine yardımcı olun. Öğrencilere, dersler için bir program yapmaları, notlarını tutmaları ve sınavlar için hazırlık yapmaları konusunda destek sağlayın. gerektiğine dair bir plan yapmalarına yardımcı olur.



### Sınır ve Kurallar

Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak olan sınır ve kuralların önemi konusunda aile ile işbirliği yapmak sınır ve kurallar konusunda tutarlılığı sağlayacaktır.