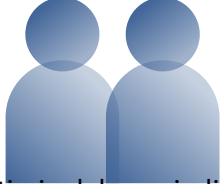


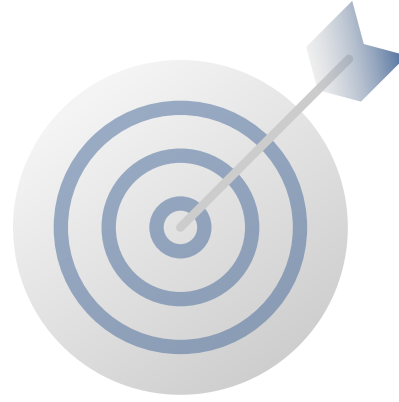
## Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirleme.

Ulaşılabilir ve iyi tanımlanmış bir hedef belirlemek öğrencinin kendi öz denetimini güçlendirmek adına önemli bir ilk adımdır. Yeterince iyi planlanmamış, gerçekçi olmayan bir hedef yol boyunca öğrencinin fikir değiştirmesine ve başka yollara sapmasına neden olacaktır. Buna karşılık iyi tanımlanmış ve yapılandırılmış bir hedefin gerçekleştirilme olasılığı çok daha yüksek olacaktır. Öğretmenler öğrencilerini iyi tanıdıkları için onlara ulaşılabilir, ölçülebilir, gerçekçi, ve potansiyellerine uygun hedef belirlemede yardımcı olabilirler.

## Sınır koyma



Okul hayatında eğitim-öğretimin daha verimli yapılabilmesi ve işleyişin sorunsuz yürütülebilmesi için belirli kuralların olması kaçınılmazdır. Gerek okulda gerekse de sınıf içi kurallar belirlenirken mutlaka öğrenci katılımı sağlanmalı, onların fikirleri alınmalı, uygulanamayacak maddeler değil özellikle öğrencilerin öz denetim mekanizmalarını destekleyici kurallar oluşturulmalıdır. Ayrıca okul ve sınıf kurallarının yanında insan ilişkilerini de belirleyen somut ve soyut sınırlar belirlenmelidir. Öğrenciler kendi ve başkalarının sınırlarını bilmeli, İstenen ve istenmeyen davranışlar net olarak orta konmalı, gerekçeleri açıklanmalı, ödül ve yaptırımların neler olduğu açıkça ifade edilmelidir. Öğretmenler de bu kurallara ve sınırlara uyarak öğrencilere model olmalıdırlar..



*Seni tüketen, tırmanılacak dağlar değil,  
ayakkabındaki çakıl taşıdır.*

**Muhammet Ali**



*Büyük insanların hayat hikayelerini  
okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı  
kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde  
de **öz disiplin** başta geliyordu.*

**Marry Truman**



## Öğretmen El Broşürü

### ÖZ DENETİM (OTO KONTROL)

Öz denetim-öz düzenleme, kişinin belli bir hedefe ulaşmak için dışardan bir etken olmadan kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini erteleyebilmesini ifade eden içsel bir yönelimdir.

Bu yolla insanlar davranışlarını belirli koşullara göre düzenleyebilir, duygularını ve düşüncelerini var olan durumla uyumlu hale getirebilir, çevresiyle daha sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurarken, okulda ve iş yaşamında daha başarılı olabilirler.

Kendi kendini yönetme yeteneği, ne tamamen duygusal ne de tamamen mantıklı davranma, ikisinin arasında dengeyi kurmaktır.

## Öz denetimi yüksek olan öğrencilerin;

- Hayatlarında daha başarılı oldukları
- Psikolojik sorunlarla daha az karşılaştıkları
- Özverili
- Güvenilir
- Sabırlı
- Uyumlu
- Uzlaşmacı
- Detaylara dikkat eden
- Stresle başa çıkmada güçlü oldukları bilinmektedir.



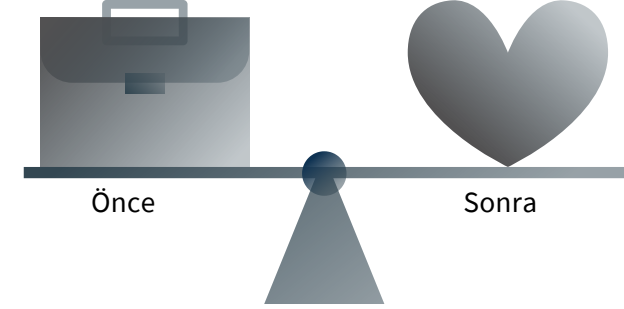
## Marshmallow Deneyi



Öz denetimin önemli bir yanı, anlık haz almayı erteleyebilme ya da istediğini elde edebilmek için bekleyebilme yeterliğidir. Başka bir deyişle, uzun vadeli ödüller almak için, kısa vadeli istekleri bir yana bırakabilmek demektir. Söz gelimi, özel diyeti olan bir kişi, zaman zaman sağlıksız yiyecekler yeme isteğini baskılamak durumundadır.

Psikolog Walter Mischel liderliğinde yapılan marshmallow deneyinde araştırmacı çocuğu içinde sadece bir masa ve bir sandalye olan odaya götürür ve masanın üzerine bir adet yumuşak şeker (marshmallow) bırakır. Çocuğa birkaç dakikalığına odadan ayrılacağını, bu süre içerisinde eğer isterse şekeri yiyebileceğini ancak şekeri yemeyip kendisinin geri gelmesini beklerse bir şeker daha kazanacağını bildirir. Marshmallow deneyine katılan çocukların yaşamları takip edildiğinde anlık haz almayı ertelemenin, yalnızca kişinin amaçlarına ulaşmasını sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda onun genel yaşam başarısını da olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca öz-denetim deneyinden elde edilen bulgular sayesinde bu çocukların gelecekteki **finansal durumu, fiziksel sağlık durumu, akademik başarısı, dilsel yeterliliği, sosyal ilişkileri, reddedilme ihtimalleri, aşırı kilolu olmama, madde bağımlılığı ve suç işleme potansiyeli** ile ilgili isabetli tahminler yapmak mümkündür.

Öğrencilerinize, öncelikli hedeflerini belirlemeleri konusunda yardımcı olabilirsiniz. Öncelikli hedeflerini gerçekleştirmek için keyif aldıkları etkinlikleri erteleyebilme ve asıl çalışmalarının sonrasında yapmaları konusunda onları bilinçlendirebilirsiniz. Bu kuralı sizlerde okulda ve hayatınızda uygulayarak model olabilirsiniz.



## Öz denetimi düşük öğrencilerde ise;

- Şiddet
- Risk alma
- Kaygılı olma
- Kontrolsüz harcama
- Bağımlılığa eğilimli olma
- Başarısızlık korkusu (kopya çekme)
- Düzensiz beslenme (kilo alma)
- Dürtüsel davranma (suç işleme) gibi davranışsal problemler görülmektedir.



## Öz denetimi artıran unsurlar nelerdir?

- Arzu, istek ve hazın ertelenmesi
- Bireyin kendisini iyi tanıması
- Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyma
- Doğru sınırlar ve kurallar
- Duyguları ve davranışları doğru ifade edebilme becerileri

## Öğrencinin kendini tanmasına yardımcı olmak...

Öğretmenler iyi birer gözlemcidirler. Kendi gözlemlerinin yanında diğer öğretmenler ve ailelerle yaptığı görüşmelerden de elde ettikleri bilgilerle öğrencilerini akademik özelliklerinin yanı sıra kişilik özellikleri, güçlü ve sınırlı yanları bakımından da tanıyabilirler. Öğrencileri tanımak hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin başarısını olumlu yönde etkiler. Öğrencilerini iyi tanıyan bir öğretmen, onların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun programlar hazırlayarak öğrenme süreçlerine ve yaşadıkları problemlere uygun çözüm yolu bulmalarına katkı sağlar.

Araştırmalar öğrencilerin fiziksel, duygusal ve sosyal yönden güçlü ve zayıf noktalarını bilmesi, ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmasının onların öz denetim becerilerini artırdığını göstermektedir.