

**Otokontrol tek başına geliştirilebilecek bir beceri değildir.**

- Hayır diyebilme becerisi
- Zaman yönetimi
- İletişim becerileri
- Çatışma çözme becerileri
- Öfke kontrolü

gibi diğer becerilerle birlikte süreç içerisinde gelişmeye başlayacaktır.

## OTOKONTROL BECERİLERİNİN GELİŞİMİ İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Çocukların 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.

Kişinin kendini tanıması, hedef belirleme, rahatlama tekniklerini kullanma, negatif düşüncelerden uzak durabilme, rol model edinme, sabırlı olma, beyni aktif tutma, sorumluluk alma ve zorluklarla yüzleşme gibi diğer davranış biçimleri de otokontrol gelişimi için önemli bileşenlerdir.

# OTOKONTROL

## VELİ BROŞÜRÜ

ÇAMLITEPE MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ



## Öz-denetim (Otokontrol) Nedir?

Kişinin hedefine ulaşmak için veya toplumda işlev görebilmek için duygu, düşünce ve arzularını **dışardan bir yönlendirme olmadan** düzenleyebilme becerisidir.

Hayatın en önemli belirleyicisinin zeka olacağını tahmin eden araştırma bulgularının sonuçları en belirleyici özelliğin **zeka değil; öz denetleme becerisi** olduğunu ortaya koymuştur.

Öz- denetimin **dikkat, dürtü, davranış kontrolü** gibi farklı bileşenleri var.

## Öz-denetim (Otokontrol)

**Dikkat kontrolü;** dikkati gerektiğinde bir yere uzun süre odaklayabilmenin yanı sıra , istendiğinde başka bir şeye çevirebilmeyi de içerir.

**Dürtü kontrolü;** bir durum için uygun olmayan içgüdüsel eğilimi ketleme , bastırma yetimizi anlatır.

**Davranışsal kontrolü** ise bir hareketi yapmak istemediğimiz halde onu yerine getirebilme , aktivite edebilme becerisidir



## Öz-denetim (Otokontrol)

**Çocukluğunda öz düzenleme becerisi daha gelişmiş olanlar;**

• 30'lu yaşların sonunda daha az sağlık problemi yaşıyorlar.

•30'lu yaşların sonlarında daha yüksek gelire sahip ve finansal gelecekleri için daha çok birikim yapıyorlar; geleceklerinden bağımsız olarak tasarrufa daha çok önem veriyorlar.

Yetişkinlik yıllarında suça daha az karıştıkları bulunuyor.

Ebeveyn olduklarında kendi çocukları 3 yaşına geldiğinde ev ziyareti gerçekleştiriliyor.

Ebeveyn – çocuk ilişkisine bakılıyor.

**Öz düzenleme becerisi daha iyi olanların** kendi çocuklarına karşı daha sıcak ve duyarlı davrandıkları , çocuklarının gelişimi için daha zengin ve geliştirici bir ortam sağladığı görülüyor.