

OTOKONROL (ÖZDENETİM) BECERİSİ




ÖĞRETMEN SUNUMU




OTOKONTROL NE DEMEKTİR?

Oto kontrol en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir. Kendini kontrol demekse hem kendi duygularının hem de başkalarının duygularının farkında olmak ve anlamak anlamına da gelebilir. Bu yönüyle empati ile yakın ilgisi ve bağlantısı vardır.






Filozof Platon "Kendini yönet; dünyayı yönetecek gücü bulursun." diyerek insanın kendini yönetebilmesinin önemini vurgulamıştır. Yunus Emre, "Sen kendini bilmezsen, ya nice okumaktır" deyişiyile kendini bilmeyen bir insanın ne yaparsa yapsın, ne kadar alim olursa olsun faydasız olacağını dile getirmiştir. Lao Tse ise "Başkasını yenen kişi güçlüdür; kendisini yenen ise kahraman" demektedir.



Tarihteki bazı büyük şahsiyetlerden örneklerini verdiğimiz "kendini bilmek", "kendini yönetmek" ve "kendini yenmek" gibi kavramlar bizi esasta insanın kendisini tanıması olarak ifade edebileceğimiz daha temel bir noktaya ulaştırmaktadır. Kendini tanıma ise kuşkusuz, bireyin kendisi hakkında düşünme; bir nevi içsel yolculuk yapabilme ve kendisine karşı dürüst olabilme sürecidir.



Kendini yönetme gücü için kendini tanımış olmak bir ön koşuldur. Dışarıdan gelen etkiler ölçüsünde değil; "kendiliğini" oluşturan ölçülere göre hareket etme becerileri geliştikçe, kişi kendisini tanıyor ve yönetebiliyor demektir.




Mücadele etmek ve çözüm odaklı olmak tepkisini vermek özdenetimimizin (Otokontrol) güçlü olmasını gerektirir. British Columbia Üniversitesi profesörü Adele Diamond'ın yaptığı araştırmada, hem okul hem de iş hayatında oto kontrolün başarıya katkısının, IQ'nün katkısından çok daha fazla olduğunu gözlemlemiştir..


"GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE KENDİNİ KONTROL ETME BECERİSİ YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR."



Öz Denetim Becerisinin Çocuklara Sağladığı Katkılar

- ✓ Çocuğun kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlamasına yardımcı olur.
- ✓ Çocuğun etkili bir biçimde değişimini ve kontrol atlında tutma becerisini sağlar.
- ✓ Çocuğun kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- ✓ Çocuğa hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.
- ✓ Çocuğun karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar.

- 
- ✓ Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.
 - ✓ Çocuğun kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
 - ✓ Kendisine odaklanmayı sağlar.
 - ✓ Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.
 - ✓ Öz denetim, sadece bireyin kendisine değil, bireyin etrafında bulunan insanlara ve çevresine de yararlıdır. Toplumun en küçük birimi bireyin kendisidir. Bireydeki her gelişme toplumu da etkilemektedir.



Şüphesiz; insanın kendini tanıması ve yönetebilmesi "birey" olma yolundaki en temel becerilerdendir. Bu becerileri kazanamayan kişi asla birey olma noktasına erişemez. Bireyleşme sürecine küçük yaşlarından itibaren girmesi kişi üzerinde daha etkili olmaktadır. Aksi halde bu becerinin yetişkinlikte kazanılması çok zordur.

AĞAÇ YAŞKEN EĞİLİR

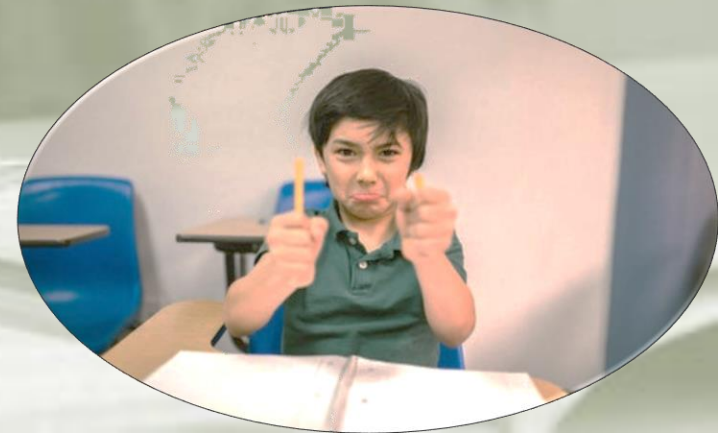


ÇOCUKLAR
KÜÇÜK YAŞTA
KOLAY
EĞİLİR.
BÜYÜK İNSANI
EĞİTMEK
ZORDUR.

Denildiği gibi "Ağaç yaşken eğilir."
Öyleyse çocuk nasıl bireyleşecek yani kendini yönetme becerisini nasıl kazanacaktır?

Çocuklarda Öz Denetimin Gelişmesini Engelleyen Durumlar

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)



- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması.
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. "Sen yapamazsın", "Senin gücün yetmez", "Hayatta başaramazsın" vs.




Çevresinden ve ailesinden bunlara benzer biçimde söz ya da davranışlara maruz kalmış çocuklarda özdenetim davranışı gelişmemekte, bu sebeple de özellikle okul yıllarında uzun ve yorucu süreçleri gerektiren öğrenme ve öğretme süreçlerini yönetme ve kabul etme davranışları zayıflamaktadır.






Farklı öğrenme süreçlerini (ödev yapma, ders çalışma, kitap okuma, inceleme ve araştırma yapma, proje tabanlı çalışma vs.) sıkıcı ve bir an önce bitirilmesi gereken zorunluluklar olarak değerlendirmekteler. Bu noktada ise aileler kısa sürede, birden bire sonuç verecek çözüm yolları arayışlarına girmektedirler. Bu nedenle öğrencinin öz denetim becerisini kazanabilmesi için süreç ve okul-veli veya öğretmen-aile ile iş birliği önemlidir.




"HER GELİŞİM DÖNEMİNDEKİ ÇOCUK, NEYİ VE NEDEN YAPMAMASI GEREKTİĞİNİ BİLMELİDİR. BUNUN İÇİN ONA, KURALIN ARKASINDAKİ GERÇEK NEDEN ANLATILMALIDIR."



Fiziksel, sözel ve psikolojik şiddet gibi yöntemler çocukları disipline etmek (!) amacıyla ebeveynler tarafından hala yaygın biçimde kullanılmaktadır. Aile içinde çeşitli sebeplerle başlayan bu şiddet çocuk tarafından okul ortamlarına taşınmakta; okulların güncel sorunları nedeniyle de yaygınlaşarak devam etmektedir. Okullar yine de şiddeti önleyebilecek mekanizmalara sahiptir. Daha da önemlisi, şiddet davranışlarını gösteren çocuklara pozitif yaşamsal becerilerin kazandırılması ile ket vurulması sağlanabilir.

Bu yaşamsal becerilerin en önemlisi bireye kendini yönetme becerisinin; diğer bir deyişle iç disiplinin kazandırılmasıdır.






Çünkü yukarıda bahsedilen her türlü aile-okul içi şiddet türleri çocuklar üzerinde bir dış disiplin aracı olarak kullanılmaktadır. Oysa, iç disiplin sistemi gelişmiş çocuklarda dış disiplin araçlarına ihtiyaç duyulmamakta; çocuk kendini yönetebilme becerisi kazanarak dışsal bir otoritenin boyunduruğuna girmekten kurtulmaktadır. Bu doğrultuda ikinci büyük sorumluluk okullara düşmektedir.

Okullar öğrencilerde iç disiplini geliştirebilir mi?



Öğrencilere Özdenetim Nasıl Öğretilir?





Özdenetim, öğrencilerin kendi öğrenmelerini planlamaları, yönetmeleri ve değerlendirmeleri için gereken becerileri içerir. İşte öğrencilere özdenetim öğretmek için bazı stratejiler:



1. 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.



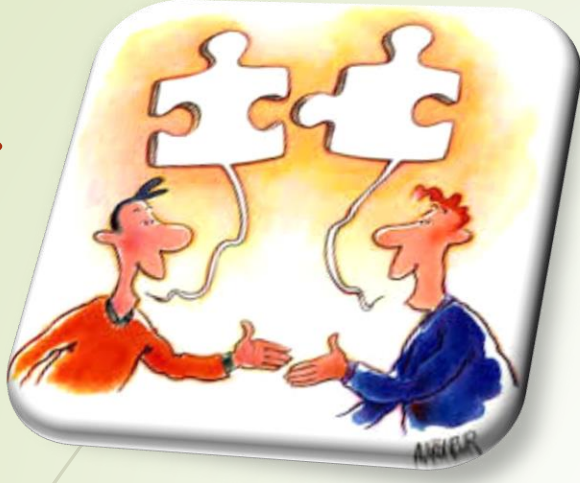
2. Özdeğerlendirme: Öğrencilerin özdeğerlendirme yapmalarını sağlayın. Öğrencilerin kendi performanslarını değerlendirmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine yardımcı olur. Bu, öğrencilerin hedeflerine ulaşmak için ne yapmaları gerektiğine dair bir plan yapmalarına yardımcı olur.



3. 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.



4. Öğrenme Stratejileri: Öğrencilere öğrenme stratejileri öğretin. Öğrencilerin, materyalleri anlamalarına ve öğrenmelerine yardımcı olacak stratejileri kullanmaları, özdenetim becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.



5. Geri Bildirim: Öğrencilere geri bildirim sağlayın. Öğrencilere, çalışmalarının nasıl gittiğine dair geri bildirim vermek, öğrencilerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur ve özdenetim becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.



6. Katılımcı Yönetim: Öğrencilerin dış disiplin yani dışsal bir otorite (öğretmen) olarak gördüğü tarafından değil kendi iç disiplin mekanizmalarını harekete geçirerek kendi eğitimlerinin sorumluluğunu almalarını sağlayabiliriz. Okulda veya sınıflarda yapabileceği sorumlulukları verebiliriz. Sorumluluklarını yerine getirdikçe özdenetim mekanizması da gelişecektir. Katılımcı yönetimle hem öğrencilerinizde iç disiplin bağlamında ciddi değişimler yaratabilir hem de üzerinizdeki yükü hafifletebilirsiniz.

Böylece öğretmen olarak,
sınıfta katı bir otorite figürü
olmaktan çıkar ve bir öğrenme
yoldaşı haline gelirsiniz

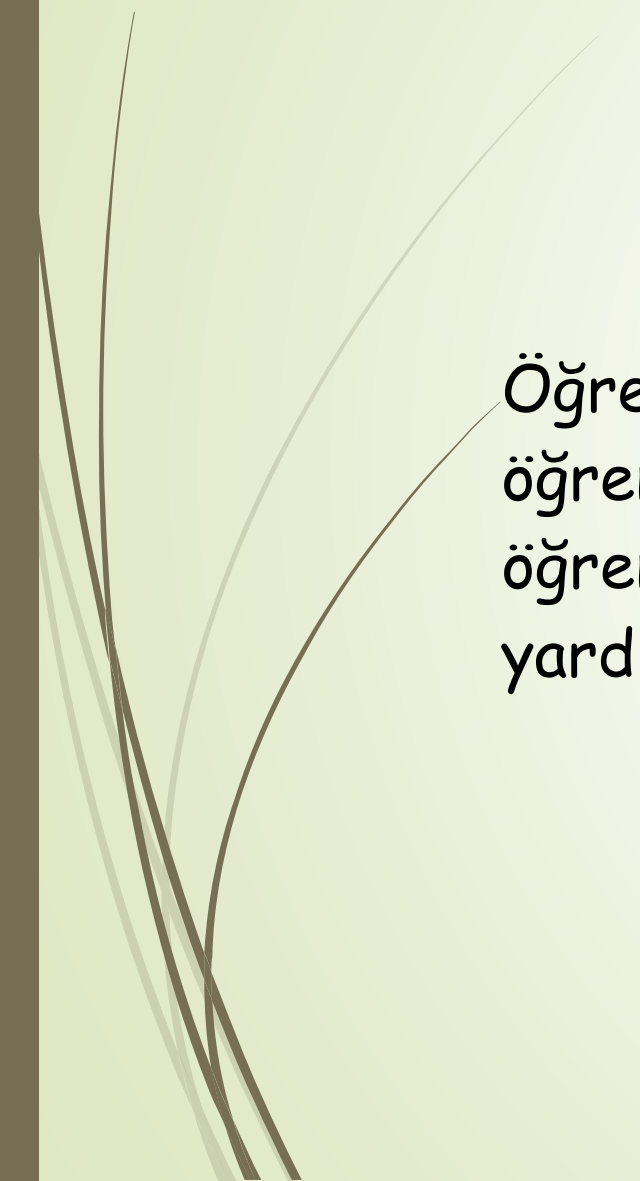





7. İşbirlikçi Öğrenme: Sınıf içi öğrenme grupları oluşturarak işbirlikli çalışma ve akran öğrenmesi teşvik edilebilir. Bu durumda grupları öğrenciler oluşturuyor ve aralarındaki işbölümünü yine kendileri planlıyor. Zaman yönetimlerini kendileri organize ediyorlar. Öğrenme gruplarının öz değerlendirmelerini yapmaları için bir form hazırlanabilir. Böylece kendi değerlendirmelerini de yapmış olurlar. Bireysel olarak yarışma yerine birlikte öğrenmenin tadına varan öğrenciler grup çalışmalarına daha çok katılır.

Bu anlayışların yerleştiği sınıflarda hem eğitsel hem akademik başarı anlamında gözle görülür farklar görülebiliyor. Şiddet ve disiplinsizlik olayları büyük ölçüde azalıyor, çünkü; hiçbir öğrenci buna gerek duymuyor.





Öğrencilere özdenetim becerileri öğretmek, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini geliştirir ve öğrencilerin öğrenmeleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarına yardımcı olur.

Davranış Yönetiminde Öğretmene Öneriler:

- Anlaşılır ve akıcı bir dil kullanın.
- Öğrencilerin kişisel sorunlarına duyarlılık gösterin.
- Öğrencilerinizi önemseyin ve kendilerine saygı duymaları için onları destekleyin.
- Öğrencilerin başarı düzeylerini değerlendirirken bireysel farklılıklarını dikkate alın.
- Öğrencilerin kişiliğini değil, yanlış davranışlarını eleştirin.
- Öğrencilerinizin sorumluluk almaları ve başarılı olmaları için gerekli fırsatları yaratın.
- Davranış değişikliği sürecinde sabırlı olun.
- Öğrencilere dönük amaç ve beklentilerinizi gerçekçi ölçülerde belirleyin.
- Öğrencilerin neyi yapmamalarından çok, neleri neden yapmaları gerektiğini açıklayın.
- İstendik davranışlar için anlamlı ve geçerli nedenler gösterin.
- Öğrencilerinizin olumlu yönlerini ön plana çıkararak istendik davranışları göstermeleri için onları motive edin.
- Olumlu davranışları ödüllendirin. • İstenmeyen davranışlar ortaya çıktığında tutarlı davranın.



Kaynaklar:

- Buluç, B. (2006). Suç ve şiddetin nedenlerini anlamak (1. Bölüm). Ş. Şule Erçetin (Ed.), *Okullarda şiddet ve çocuk suçluluğu: Eğitim ve şiddet*. içinde (s. 1-41). Ankara: Hegem.
- Gordon, T. (2005). *Çocukta dış disiplin mi? İç disiplin mi?* E. Aksay (Çev.), İstanbul: Sistem
- www.okuloncesi.gen.tr "Çocuk Eğitiminde Disiplin ve Sınırlar"
- www.kigem.com "Çocuklara Sınır Konulmalı mı?"
- Gordon, T. (2009). "Etkili Anne-Baba Eğitimi"
- Özkaynak.Ö. (2014). "Doğru Disiplin"



TEŞEKKÜRLER