

# *ÖZ KONTROL İLKOKUL ÖĞRENCİ SUNUMU*



*KENDİNİ KONTROL ET  
YAŞAMINI KONTROL ET*



# ALİ'NİN ÖYKÜSÜ



Ali teneffüste kantin sırasındaydı. Sıranın kendisine gelmesini beklerken arkadaşı Arif sonradan gelerek Ali'nin önüne geçti. Ali önce arkadaşını sıranın onda olduğunu söyleyerek uyardı. Fakat Arif ön sıraya geçmek istediğini söyleyerek Ali'nin uyarısını hiç duymuyordu. Arkadaşı Arif'e gittikçe öfkesi artan Ali ona hiç olmaması gereken bir davranış sergiledi ve Ali Arif'in koluna hızla vurdu.



*ŞİMDİ ALİ VE  
ARKADAŞI ARİF  
HAKKINDA BİRAZ  
DÜŞÜNELİM Mİ?*

Sizce Ali ve Arif bu olaydan sonra neler yaşamışlardır?

Sizce Ali hangi duygu/duyguları hissetti?

Sizce Ali bu duyguyu kontrol edebildi mi?

Siz Ali'nin yerinde olsanız neler hissederdiniz ve nasıl davranırdınız?



EFE'NİN  
HİKAYESİNİ  
İZLEMeye HAZIR  
MISINIZ?

Bu videoya aşağıdaki internet adresinden ulaşabilirsiniz  
<https://ilkokul.tbm.org.tr/Video/%20Teknoloji%20Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1/7#!Home/VideoView>

Sizce Efe zamanı iyi kullanabildi mi?  
Efe neler yapsaydı kendini kontrol edebilirdi?  
Zamanı yönetemeyen Efe hangi sorunlarla karşılaştı?  
Efe gibi sizin de zamanı yönetemediğiniz anlar hiç oldu mu?  
Efe'nin yerinde siz olsanız nasıl davranırdınız?  
Efe'nin yakın bir arkadaşı olsanız O'na hangi tavsiyelerde bulunurdunuz?







İpek pembe rengi çok seven bir ilkokul öğrencisiydi. Bir gün sınıfta otururken arkadaşına ait pembe renkli bir kalem dikkatini çekti. Kalemı asla izinsiz almaması gerektiğini biliyordu. Ancak kalemin kendisinin olmasını çok istiyordu. Sonunda İpek çok yanlış bir kararla arkadaşının kalemını izinsiz aldı ve kendi çantasına bıraktı.

- Sizce İpek'in başına bundan sonra neler gelebilir bu hikayenin devamında neler yaşanabilir?
- Sizce İpek isteğini engelleyebildi mi? Hangi isteğini engelleyemedi?
- İpek sizce isteğine dur diyebilmek için neler yapabilirdi, düşünebilirdi?
- İpek'in yakın bir arkadaşı olsanız O'na neler tavsiye ederdiniz?





Ali, İpek ve Efe'nin hikayelerine beraber baktık. Zamanlarını, isteklerini ve duygularını yönetmekte zorluk çektiklerini gördük. Başka bir anlatımla bu üç çocuk öz kontrollerini sağlamakta zorluk çekiyorlar. Peki **ÖZ KONTROL** ne demektir?

# ÖZ KONTROL NEDİR?


Bireylerin isteklerini, davranışlarını, hatta algılarını bastırma ya da erteleme,

Sosyal normlara uyma,

Duygularını kontrol altına alma,

Hedefe yönelik uyarıcıya odaklanma ve dikkatini devam ettirme gücü olarak tanımlanmaktadır.

# ÖZ KONTROLÜ YÜKSEK OLAN ÇOCUKLAR



Öz düzenleme becerisi yüksek olan çocukların davranışlarını kontrol altında tutmada,

Duygularını kontrol etmede, dikkatini toplayabilmede ve odaklayabilmede yaşıtlarına göre daha başarılı oldukları görülmektedir.

- *SEN DE KENDİ DAVRANIŞLARINI, DUYGULARINI YÖNETEBİLEN, İSTEKLERİNE «HAYIR» DİYEBİLEN BİR ÇOCUK OLMAK İSTER MİSİN?*





# ÖZ KONTROLÜNÜ SAĞLAYABİLMEK İÇİN

- **Duygularının farkında ol:** Öfke, mutluluk, sevinç, kaygı, özlem... Yaşadığın her bir duygu yaşamını zenginleştirir. Onların farkında ol.

- **Duygularını kontrol et:** Farkında olduğun duyguların yükselerek sana ve diğer kimselere zarar vermemeli. Öfkeni, kaygını kontrol edebilirsin. Nasıl mı?

- - Nefes egzersizleri,

- Ortamdan uzaklaşmak,

- Başka şeylerle ilgilenmeye başlamak sana yardımcı olabilir.



- **Zamanı iyi yönet:** Okul dışında kalan zamanını ödevlerine, oyun oynamaya, spora, dinlenmeye, beslenmeye, uykuya yer verecek şekilde planlamalısın. Ekranın karşısında fazla zaman geçirmekten kaçınman oldukça önemli. Zamanı planlama konusunda aileden ve öğretmenlerinden yardım isteyebilirsin.





- **İsteklerini ertelemeyi öğren:** İsteklerimiz her zaman gerçekleşemeyebilir.
- İsteklerimizi ertelemeyi, onlar için bekleyebilmeyi öğrenmeliyiz.
- *İsteklerin hakkında düşün. Bu istek sana ve bir başkasına zarar verecek mi?*
- *Bazen isteklerine içinden «hayır» demen, isteğin karşısında hemen harekete geçmemen, birkaç saniye sessizce düşünmen önemlidir.*



- *DİNLEDİĞİN İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM...*

## Kaynaklar

- Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. K. Vohs, ve R. Baumeister (Eds.), Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (ss. 64–82).
- Berk, L. E., & Meyers, A. B. (2015). Infants, children, and adolescents. USA:Pearson
- Posner, M., & Rothbart, M. (2009). Toward A Physical Basis of Attention and Self Regulation. Physics of Life Reviews, 6(2), 103-120.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.plrev.2009.02.001>