



İnsanlar 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

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 zayıf yönleri bakımından da tanıyabilirler. Öğrencileri tanılamak hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin başarısını olumlu yönde etkiler.



OTO KONTROL BECERİSİ

Öğretmen El Broşürü

Oto kontrol; Bireyin ulaşmak istediği hedef için düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını değiştirmesi ve düzenlemesidir. Bireyin kendi kendini yönetmesidir.

- Öz denetimi yüksek olan reyelerin;
- Hayatlarında daha başarılı oldukları
- Psikolojik sorunlarla daha az karşılaştıkları
- Özverili, Güvenilir ,Sabırlı
- Uyumlu, Uzlaşmacı
- Stresle başa çıkmada güçlü oldukları bilinmektedir.

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

Olumlu okul ortamının oluşmasında belirli kuralların olması önemlidir.

Gerek okul gerekse sınıf içi kurallar belirlenirken mutlaka öğrenci katılımı sağlanmalı, onların fikirleri alınmalı, özellikle öğrencilerin öz denetim mekanizmalarını destekleyici kurallar birlikte oluşturulmalıdır.

Öğrenciler kendi ve başkalarının sınırlarını bilmeli, istenen ve istenmeyen davranışlar net olarak ortaya konmalı, gerekçeleri açıklanmalı, ödül ve yaptırımların neler olduğu açıkça ifade edilmelidir

Ulaşılabilir ve iyi tanımlanmış bir hedef belirlemek öğrencinin kendi otonomiyasını güçlendirmek adına önemli bir ilk adımdır.

İyi 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.