

SINIRLARI BELİRLEME

Okul hayatında eğitim-öğretimin daha verimli yapılabilmesi için belirli kuralların olması kaçınılmazdır. Gerek okul gerekse de sınıf içi kurallar belirlenirken mutlaka öğrenci katılımı sağlanmalı, onların fikirleri alınmalıdır. Öğrencilerin fikirlerinin alınarak oluşturulan sınırlar öğrencilerin öz denetimlerini geliştirmelerine destek olacaktır.

HEDEF BELİRLEME



Öğretmenler öğrencilerini iyi tanıdıkları için onlara ulaşılabilir, ölçülebilir, gerçekçi ve potansiyellerine uygun hedef belirlemede yardımcı olabilirler.

Ulaşılabilir , iyi planlanmış ve güçlü yanları ön plana çıkaran hedefler belirlemek öğrencinin içsel motivasyonunu ve otokontrolünü arttırması adına önemli bir adımdır.

DUYGULARININ FARKINA VARMA

Duygusal farkındalık sahibi insanlar, olumlu yanlarını pekiştirmeye çalışır. Duygularının farkında olan bireyin günlük yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurması ile mutlu ve üretken bir birey haline gelecek böylece yaşamını daha anlamlı hale getirebilecektir. (Koçak, 2002)

MÜCADELE TANIKLARDAN ÇOK UZAKTA KAZANILIR YA DA KAYBEDİLİR. ÇİZGİLERİN GERİSİNDE, SPOR SALONUNDA, YOLDA, SOKAKTA. O IŞIKLARIN ALTINDA DANS ETMEYE BAŞLAMADAN ÇOK ÖNCE.

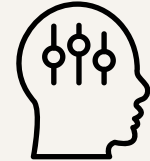
MUHAMMED ALİ



OTO

KONTROL

ÖZ DENETİM



NELER

YAPABİLİRİZ ?



Öğrencinin kendini tanımasına yardımcı olmak.

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

ÖZ DENETİM DE ÖĞRETMENİN ROLÜ

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.

ÖZ

DENETİM

Öz denetim; 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.

