



✦ Kurallar Net ve Anlaşılır Olsun

Öğrencilerin sınıf içinde nasıl davranmaları gerektiğini açıkça belirleyin. Kuralları birlikte oluşturmak, onların sorumluluk duygusunu artırır.

✦ Öğretmen Olarak Rol Model Olun

Sabır, disiplin ve öz denetim konularında örnek davranışlar sergileyerek öğrencilere rehberlik edin.

✦ Pozitif Pekiştirme Kullanın

Doğru davranışları ödüllendirerek öğrencilerin otokontrol geliştirmelerini teşvik edin. Sözlü övgüler, küçük ödüller veya sorumluluk verme gibi yöntemler kullanın.

✦ Duygusal Farkındalık Egzersizleri Yapın

Öğrencilere stres anlarında nasıl tepki vereceklerini öğretin. Nefes egzersizleri ve duygu günlüğü tutma gibi teknikler sunun.

3

Otokontrol Nedir?



Otokontrol, bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönetebilme yeteneğidir. Spor yapan öğrenciler için disiplinli bir hayatın temel taşıdır.

Sınıf İçinde Otokontrol Geliştirmek İçin ?

✦ Hedef Belirleme Alışkanlığı Kazandırın

Öğrencilere kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyerek plan yapmayı öğretin. Küçük hedeflerle başlayıp başarıyı deneyimlemelerini sağlayın.

✦ Grup Çalışmaları ve Sorumluluk Verin

Öğrencilerin takım içinde sorumluluk almasını sağlayarak, otokontrol becerilerini geliştirin. Takım içindeki rollerini anlamalarını sağlayacak etkinlikler düzenleyin.

2



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



📌 SPOR LİSESİ ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK


🏆 ÖĞRENCİLERDE OTOKONTROL BECERİSİ KAZANDIRMA REHBERİ

1

Dijital Dünyada Bilinçli Olmayı Destekleyin

- Sosyal medyanın dikkat dağıtıcı etkilerini anlatın ve öğrencilerin çevrim içi ortamda nasıl kontrollü davranabilecekleri hakkında rehberlik edin.
- Telefon ve bilgisayar kullanımına sınırlamalar getirmeleri konusunda bilinçlendirin ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları kazandırın.
- Sporcuların sosyal medya üzerinden nasıl olumlu bir imaj yaratabilecekleri konusunda örnekler sunun.



 **Otokontrol, sadece bir alışkanlık değil, hayat boyu süren bir beceridir!**

 **Unutmayın: Küçük adımlarla büyük farklar yaratabilirsiniz!** 

Empati ve Takım Çalışmasını Teşvik Edin

- Takım içindeki her bireyin önemli olduğunu vurgulayarak iş birliğinin gücünü anlatın.
- Öğrencileri birbirleriyle empati kurmaya yönlendiren senaryolarla grup çalışmaları yapın.
- Kazanma kadar kaybetmenin de sporun bir parçası olduğunu, spor ahlakının temelinde saygı olduğunu öğretin.



Stres ve Öfke Kontrolü Eğitimi Verin

- Öğrencilere maç veya sınav öncesi heyecanlarını kontrol edebilmeleri için nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri öğretin.
- Öfke anlarında düşünmeden hareket etmek yerine birkaç saniye durup sakinleşmeyi deneyimleyebilecekleri rol yapma etkinlikleri düzenleyin.
- Fiziksel aktivitelerin stres yönetimindeki önemini vurgulayarak, öğrencileri düzenli spor yapmaya teşvik edin.

Sınıf Dışında Otokontrol Geliştirmek İçin ?

Sportif Etkinliklerde Disiplini Ön Planda Tutun

- Öğrencilere, antrenman saatlerine sadık kalmanın ve düzenli çalışmanın başarıdaki önemini anlatın.
- Isınma, soğuma ve esneme hareketlerini alışkanlık haline getirmeleri için teşvik edin.
- Dikkatlerini dağıtan unsurlardan kaçınmaları için antrenman sırasında odaklanma egzersizleri yapın.

Problem Çözme Yetisini Güçlendirin

- Öğrencilere, karşılaştıkları zorluklar karşısında paniklemek yerine alternatif çözümler üretmeyi öğretin.
- Sahada veya günlük hayatta yaşadıkları bir sorunu analiz etmeleri için vaka çalışmaları yapın.
- Bireysel ve takım olarak problem çözme becerilerini geliştiren oyunlar ve aktiviteler düzenleyin.

