


OTOKONTROL

(LİSE VELİ SUNUMU)

Kırlareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü

- 
- Çocuđunuz karar almakta zorlanıyor mu?
 - Aldığı kararları davranışsal olarak sürdürebiliyor mu?
 - İstekleri ve ihtiyaçlarını ayırt edebiliyor mu?
 - Kararları doğrultusunda tercihlerini yönetebiliyor mu?

Otokontrol Nedir?

- Kişinin toplumda işlev görebilmek için; davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisidir.

Otokontrol Çocuğumuza Ne Kazandırır?

- Faydalı ve sağlıklı alışkanlıklar kazanır.
- Zamani daha etkili kullanır.
- Daha kolay odaklanır, daha hevesli çalışır.
- Hedefler ve hayallerimizi gerçekteştirmeye odaklanır.
- Ders başarısı artar.
- Sadece akademik alanda değil, hayatının her safhasında düzeni ve verimliliği sağlar.



Otokontrol Çocuğumuzu Nelerden Korur?

- Zorluklar karşısında daha sabırlı ve gayretli olur.
- Maddi kaynaklarına sahip çıkar.
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durur.
- Sanal ortamdaki risk ve tehlikelerden kendini korur.
- Aile içi ve arkadaşlık ilişkilerindeki çatışmalara etkili çözümler üretir.

Otokontrol ve Okul Başarısı

Otokontrol, öğrencilerin akademik başarısında önemli bir yere sahiptir.

Otokontrole sahip olan öğrenciler sorumluluklarının farkında olup akademik, sosyal ve kültürel faaliyetlerini dengeli ve düzenli yürütürler.

Otokontrolü yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere göre ders başarısı daha yüksektir.

Çocuğumuzda Otokontrolü Nasıl Geliştiririz?

- Kendini ifade etmesine ve kendini tanımasına destek oluruz.
- Kendine uygun hedefleri belirlemesini teşvik ederiz.
- Günlük rutinleri hakkında konuşuruz.
- Uzun vadeli hedef ve planları hakkında konuşmasını destekleriz.
- Olumlu alışkanlıklar kazanması için rol model oluruz.
- Olumlu davranışları onaylayıp takdir ederek süreklilik kazandırmaya çalışırız.



Otokontrol Geliřtirmeyi Kolaylaştırıcı Öneriler


- Uyku ve beslenme konusunda sağlıklı günlük rutin oluşturmak
- Günlük, haftalık, aylık planlama yapmak



- Egzersiz yapmak
- Hobi edinmek
- Destekleyici sosyal çevreyle paylařımda bulunmak

Otokontrol Sahibi Çocuklar;

Öfke, suçluluk, kızgınlık, hayal kırıklığı, karamsarlık gibi negatif duygu durumlarını daha az yaşar.

- 
- «Bir insan kendisine hakim deęilse tercihlerine göre değil isteklerine göre hareket eder.» Aristoteles
 - Çocuklarımızın isteklerinden ziyade ihtiyaçlarını karşıladığımızda çocuklarımızın kendi iç disiplinlerini de desteklemiş oluruz.



Kiři kendini kontrol etmeyi, pratik yaparak ve çaba göstererek öğrenebilir.



Bizi dinlediđiniz için teŖekkür ederiz.