

### Otokontrol Nedir?

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



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

### Otokontrol Öğrenciye Ne Kazandırır?

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



### Otokontrol Öğrenciyi 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.

## Öğrencimizde 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 davranışları onaylayıp takdir ederek süreklilik kazandırmayı hedefleriz.

## Otokontrol Sahibi Çocuklar;

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



Otokontrol, dışsal denetim ve motivasyona göre daha kalıcı ve sürekli dir.

**«Korkudan gelen disiplin, korku kaynağı yok olduğu zaman kaybolur ama kişinin kendi içinden gelen disiplin hiç kaybolmaz; kişi kendini geleceğe adadığı sürece devam eder.»**

**Doğ an CÜCELOĞLU**



**KIRKLARELİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**OTOKONTROL  
ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ**

**2023-2024**

