



OTOKONTROL ÖĞRENCİ SUNUMU

KIRKLARELİ İL
MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

**Öğretmenim
nedir otokontrol?**



**Otokontrol; düşünce, dürtü
ve duyguları kontrol
edebilme becerisidir.**



NEDEN OTOKONTROLLÜ OLMALIYIZ?



Hedeflerimizi belirleyerek gerçekleřtirmek için,



Karşılaşılan problemleri daha kolay çözebilmek için,



Kendimize güvenmek için,



Daha kolay iletişim kurabilmek için,

Kendimizi motive etmek için,

Hayatımızı planlamak için,

Öğrenme becerilerimizi geliřtirmek için,

Duygularımızı kontrol ederek stresimizi azaltmak için otokontrollü olmalıyız.

OTOKONTROLLÜ
OLMAK İÇİN
NELER
YAPMALIYIZ?

OTOKONTROLLÜ OLMAK
İÇİN;

- Duygu yönetimi
- Öz disiplin önemlidir.

DUYGU YÖNETİMİ

Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüznün, üzüntü, korku vb. şekilde adlandırılabilir.

Yaygın olarak 7 temel duygudan bahsedilebilir.

Mutluluk,

Üzüntü,

Korku,

Şaşkınlık,

Öfke,

Aşağılama

İğrenmedir.

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANIR?

•Zihin ve Bedene Odaklanmak

Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin: Duygularınız üzerinde kontrol sahibi olmanın ilk adımı, duyguların kontrolden çıktığı anı fark edebilmektir. Örneğin duygularınızla hareket ettiğiniz anlarda kalp atışınız hızlanır, elleriniz titrer, yüzünüz kızarır.

Derin Nefes Alıp Sakinleşin: Duygularınız kontrolden çıktığında nefes alıp vermeniz de yine kontrolden çıkar. Nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin derin nefes alın ve müsait bir yere oturun. Bu durumlarla mücadele etmek için sakin kalmalı, durumu fark etmelisiniz. Yani durumu inkar etmek yerine kabullenmelisiniz.

Duygularla Yüzleşmek

Duygularınızı Tespit Edin: Nasıl bir duygu içinde olduğunuzu biliyor olmak, duygu kontrolü bakımından kritik öneme sahiptir. Birkaç kez derin nefes alıp o an nasıl hissettiğini düşünmek, acı verici olsa bile önemlidir. Kendinize bu duygunun neden kaynaklandığını, başka bir durumu örtbas etmek için duygularınızı sizin ele geçirip geçirmediğini analiz etmeniz gerek.



Çözüm Önerileri Düşünün: Bazı şeylerin sizin kontrolünüz dışında olduğunu kabullenmek de yine içinde bulunduğunuz olumsuz ruh halini ortadan kaldırmak için iyi bir yoldur. Evet, hayatta bizim bilgimiz ve irademiz dışında gelişen pek çok şey var. Bu şeyler bize olumlu ya da olumsuz yansıyabilir. Bu durumda biz sadece kendimizden mesulüz.



Uzun Vadeli Gayret Göstermek

Günlük Tutabilirsiniz:
Günlük tutmak, duygularınızı
taze taze tespit edebilmek için
iyi bir yoldur. Ne tür olayların
ne tür duygulara neden
olduğunu günlük tutarak yakın
bir biçimde öğrenebilirsiniz.



Bardağa Dolu Tarafından Bakmayı Öğrenin

Daha iyimser ve yapıcı bir insan olmak zaman ve çaba ister. Ancak daha iyimser ve yapıcı olma alışkanlığı kazanıldığında olaylara artık daha esnek bir şekilde yaklaşırsınız. Bu bir günde olabilecek bir şey değildir, ancak durumlara yapıcı yaklaşarak daha dengeli bir duygu dünyasına sahip olmanız gayet mümkün.



Gerekirse Yardıml Alın



Bazen duygularınızı kontrol etmeye ve negatif duygulardan kurtulmaya çalışsanız bile yine de tek başınıza başarılı olamayabilirsiniz. Böyle bir durumda okul psikolojik danışma servisine veya ruh sağlığı konusunda uzmanlığı olan kişilere başvurmanız son derece doğru bir karar olur.

ÖRNEK

Şu anda nasıl hissediyorum?

Bu hissi bedenimin neresinde deneyimliyorum?

Bedeninizi kontrol edin ve duygunun fiziksel anlamdaki bağlantısını bulun.

Bu hissin geçmesi için neye ihtiyacım var?

İhtiyacınız olan şeyi belirleyin ve yapın.



Üzgünüm dediniz. Bedeninizde ise kalbinizde hissettiniz. Bu duygunun yarattığı hissi kabul edin. Ardından; “Bu duygunun geçmesi için neye ihtiyacım var?” sorusunu sordunuz. Bunun cevabını ise, mutlu olmak şeklinde verdiniz diyelim. Mutlu olmak için ilk olarak ne yapabilirsiniz? Diyelim ki; Kitap okumak dediniz. Gidin ve onu yapın. Bu çözüm odaklı bir yaklaşımdır.

Öz Disiplin Nasıl Sağlanır?



Hedef
Belirleme



Plan Yapma
Becerisi



Zaman
Yönetimi



Sağlıklı Yaşam



Sorumluluk
Bilinci

Hedef Belirleme

- Uygun hazırlıkların yapılmasında bir planın çıkarılmasını kolaylaştırır.
- Hedef belli olmazsa plan çıkarma ve plana uygun çalışma yapma da mümkün değildir.



Plan Yapma Becerisi

- Amaç ve hedeflerinizi belirleyin.
- Önceliklerinizi sıralayın. (kesinlikle yapılmalı, yapılmalı, yapılması iyi olur gibi)
- Planladığınız işlere büyük bir dikkatle yaklaşın.

Plan Yapma Becerisi

- Yaptığınız işe göre ortamın düzenli olmasına özen gösterin.
- İşlerinize mutlaka bir “zaman sınırı” koyun.
- Aynı anda birden fazla işle meşgul olmayın.





Zaman Yönetimi

- “Zamanımı en iyi şekilde nasıl değerlendirebilirim?” diye kendinize sorun ve uygulayın.
- Yapacaklarınızı bir kağıda/ajandaya yazın.
- Enerjinizin yüksek olduğu anları belirleyip işlerinizi ona göre planlayın.

Sağlıklı Yaşam

- Düzenli beslenin.
- Uyku saatlerinize önem verin.
- Spor alışkanlığı edinin.





Sağlıklı Yaşam

- Bol bol su için.
- Teknolojiyi bilinçli kullanın.
- Temizliğinize önem verin.

Sorumluluk Bilinci

Evde bize ait sorumluluklarımızı yerine getirmeliyiz. (yatağımızı toplamak, sofranın kurulmasına yardımcı olmak, odamızı toplu tutmak vb.)

Okulda bize ait sorumluluklarımızı yerine getirmeliyiz. (ödev yapmak, dersi dinlemek, sınıf kurallarına uymak vb.)



Toplumda bize ait sorumluluklarımızı yerine getirmeliyiz. (Çevremizi temiz tutmak, ağaç dikmek, arkadaşlarımıza yardım etmek vb.)

ÖZ DİSİPLİNİN DÜŞMANLARI

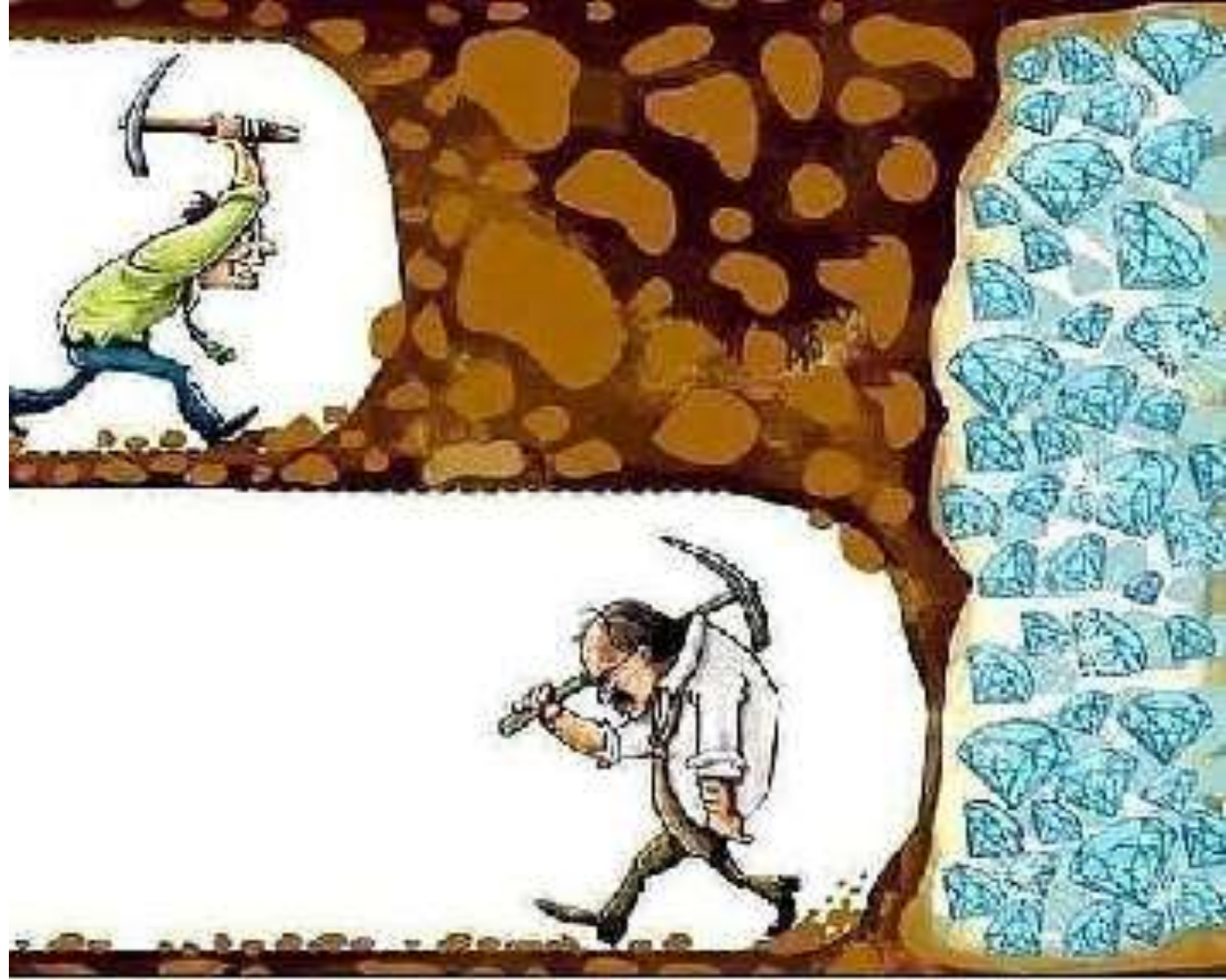
ERTELEME



VAZGEÇME



Yapmak istediğimiz veya yapmamız gereken davranışı ertelersek ya da yapmak için çabalamayıp vazgeçersek öz disiplinimizi geliştirmekte zorlanırız. İşte tam da bu yüzden istediğimiz şeye karar verip ondan vazgeçmeden ve onu ertelemeden çalışalım :)



DUYGU
YÖNETİMİ



ÖZ
DİSİPLİN



OTOKONTROL

• **TEŐEKKÜR EDERİZ**

• **KIRKLARELİ İL MİLLİ
EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

