

# OTOKONTROL

(LİSE ÖĞRENCİ SUNUMU )

Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü

# Otokontrolü Tanıyalım

Hedefleriniz için;

\*Ertelediğiniz,

\*Başlamaya çalıştığınız,

\*Başlayıp devam ettiremediğiniz,

\*Vazgeçip bıraktığınız deneyimleriniz oluyor mu?



# Otokontrol Nedir?

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

# Otokontrol

Ders çalışma kararı aldığınızda arkadaşlarınızdan gelen dışarı çıkma teklifine hayır diyebiliyor musunuz?

Kendimizi disipline etmek bazen **kolay**, bazen de **zor** görünebilir. Ancak bir kas gibi geliştirilebileceğini aklımızda tutalım.

# Otokontrolümüzü Sağlamak Bize Ne Kazandırır?

- Faydalı ve sağlıklı alışkanlıklar kazanırız.
- Zamani daha etkili kullanırız.
- Daha kolay odaklanır daha hevesli çalışırız.
- Hedefler ve hayallerimizi gerçekleřtiririz.
- Ders başarımızı artırırız.
- Sadece akademik alanda değil, hayatın her safhasında dizeni ve verimliliği sağlarız.



# Otokontrolümüzü Sağlamak Bizi Nelerden Korur?

- Zorluklar karşısında vazgeçip pes etmeyiz.
- Maddi kaynaklarımızı israf etmemizi engeller.
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durmamızı sağlar.
- Sanal ortamdaki risk ve tehlikelerden bizi korur.
- Aile içi ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalardan bizi uzak tutar.

# Otokontrol Geliştirme Aşamaları

- Kendini tanımak
- Kendine uygun hedefleri belirlemek
- Hedeflere uygun yol haritası planlamak
- Olumlu alışkanlıklar kazanmak



# Bilinçli Farkındalık ve Otokontrol

## Bilinçli Farkındalık Nedir?

- Yaşanılanları, o anda etrafta gerçekleşenleri olduğu gibi fark etme,
- Dikkatimizi tarafsız ve nazik yönetme becerisidir.

## Bilinçli Farkındalığın Otokontrol ile İlişkisi

- Bilinçli farkındalık, odaklanmayı ve konsantrasyonu geliştirmeye yardımcı olarak hedeften uzaklaşmamayı sağlar.



# Otokontrol Geliştirmeyi Kolaylaştırıcı Öneriler


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




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



Kiři kendini kontrol etmeyi, pratik yaparak ve  
aba göstererek öğrenebilir.

- 
- Otokontrol, dışsal denetim ve motivasyona göre daha kalıcı ve süreklidir.
  - Çünkü biliriz ki; «*Taşı delen suyun şiddeti değil sürekliliğidir.*» Konfüçyüs



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

Dođan CÜCELOĐLU



Bizi dinlediđiniz için teŝekkür ederiz.