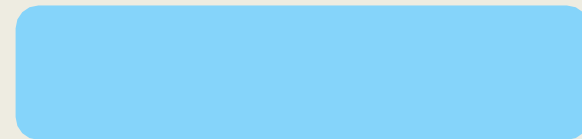


ORTAOKUL

# Otokontrol Geliştirme





## Otokontrol;

Kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. **Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.**

# OTOKONTROL BECERİSİ OLAN BİREYLER

- Kendilerine ve başkalarına karşı saygılıdırlar.
- Kendi kararlarını kendileri verebilirler.
- ✓ • Sorumluluk üstlenirler. \*
- Duygularını ifade edebilirler.
- Kendi problemlerini kendileri çözebilirler.
- Günlük hayatı \* kontrol edebilmeyi sağlar .
- Kişi için tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.

Otokontrol sahibi  
bireyler kendi  
düşüncelerini kontrol  
ederler ve zihinlerinin  
patronu olurlar.

Çevremizde bizi yaptığımız  
planlardan alıkoyacak,  
sorumluluklarımızı  
engelleyecek bir sürü uyarıcı  
mevcuttur.



Otokontrol becerisi yüksek  
bireyler düşüncelerini daha  
iyi kontrol edebildikleri için  
bu tarz anlık istekleri göz ardı  
edebilir ve mevcut planını  
uygulamaya devam edebilirler.

Sınavda yüksek puan hedefi  
olan ve bunun için çalışan bir  
öğrenci için sevdiği  
grupun konseri, tv dizileri  
çalışma planını aksatan  
etkenlerdir.

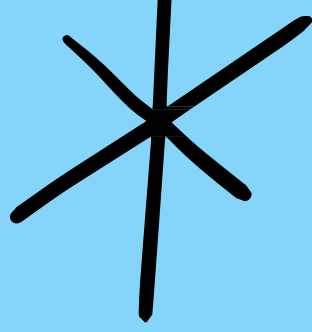


Otokontrol becerisi olan bireyler alışkanlıklarını kendileri için birer motivasyon kaynağına çevirebilir. Önemli olan bunun farkında olmak ve gerektiği şekilde davranmaktır.



Otokontrol nedir, sorusundaki bir başka gizli cevap da doğru alışkanlıklara sahip olmaktır, diyebiliriz. Günlük hayatımızda farkında olmasak da yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır. Alışkanlıkların oluşması zaman aldığı gibi, yanlış alışkanlıklarımızın terk edilmesi de zaman alacaktır.





Otokontrol sahibi bireyler dış etkenlerin negatif etkilerinden etkilenmezler.

Bu beceri kişisel ve ruhsal gelişimi pozitif yönde destekler. Bu nedenle dışarıdan gelen olumsuz durumlarda pes etmek yerine planını revize edip hedefi doğrultusunda devam ederler.



# OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Kendinizi Tanıyın

Hedef Belirleyin

Düzenlive Tertipli  
Olun

Zamanınızı  
Planlayın

Pes Etmeyin Israrcı  
Olun



Düzenlive Sağlıklı  
Beslenin

Uyku Düzeninize  
Dikkat Edin

Sükretmeyi Bilin

Kendinizi ve  
Çevrenizdekileri  
Bağışlayın

Kendinizi  
Ödüllendirin



## ≡ Kendinizi Tanıyın: ≡

Otokontrol becerisi geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. **Yeteneklerinin** ve ilgilerinin farkında olmasıdır.

Neleri iyi yapıp neleri iyi yapamadığınızı bilmek hedef belirlerken, planlama yaparken göz önünde bulundurmanız gereken en önemli faktördür. \*





## ≡ Kendinizi Tanıyın: ≡

Kendini yeterince tanımayan bireyler kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan hedefler seçebilir sonucunda başarısızlığa uğrayabilir. Ayrıca kendini tanımak sadece yetenek ve ilgiyle ilgili değildir. Kişinin kendini tam anlamıyla tanınması ile ilgilidir. Sağlık durumu, günlük rutini, alışkanlıkları, uyku düzeni, motivasyon kaynakları gibi pek çok değişken açısından kişinin kendisini tanınması

Öz disiplin/Otokontrol becerisi gelişiminde önemlidir.



## Hedef Belirleyin:

Gerçekçi bir hedefinizin olması başarılı olmanın birinci adımıdır diyebiliriz. Öz disiplinin/otokontrolün motoru hedeflerdir.

Hedefleriniz ne kadar belirgin olursa, sonuçları da o kadar iyi olacaktır. Hedefleriniz, sizi odaklanmış ve disiplinde tutar. Gereken otokontrol sağlama konusunda size destek olur ve güç sağlar.



## Hedef Belirleyin:

Örneğin sağlıklı beslenme konusunda kendinizi kontrol etmek istiyorsanız günde en az 1 defa bol yeşillikli salata tüketmeyi hedefleyin. Bir günde tüm beslenme alışkanlığınızı değiştirmek gibi ütöpik bir hayalden ziyade, böylesine daha somut adımlar daha gerçekçi olacaktır.



## ➤ Düzenli ve Tertipli Olun: ➤

Kişisel olarak kendinizi organize edin. Organize olmuş bir yaşam, disiplinli bir yaşamdır. Düzen ve intizam disiplinin en önemli etkilerinden biridir. Düzgün giyinmek, odamızı temiz ve eşyaları düzgün tutmak. Hatta en görünmeyen noktada bile düzgün eşyaları düzgünce yerleştirmek; hepsi organizasyon yeteneğimize bağlıdır.\*



## ➤ Düzenli ve Tertipli Olun: ➤

Aynı zamanda düzenli ve tertipli olduğunda dikkat dağıtıcı etkenleri minimuma indirmiş olursunuz.

Hayatınız daha organize olduğunda daha çok disiplinli olursunuz. Evdeki çekmece organizasyonundan tutun da evdeki diğer işlere, oradan iş yerine kadar hayatın her alanında sizi başarıya götürecektir işlerde sabretmeyi ve prensipli olmayı öğretecektir.



## Zamanınızı Planlayın:

Otokontrolü artırmak için öncelikleri belirleyip planlama yapmak önemlidir. Planlama yaparak zaman yönetimi ve hedeflere ulaşma noktasında daha başarılı olunabilir. Bu sayede, bireyin hedeflerine bağlı kalması ve iradesini kullanarak zorluklara direnme becerisi geliştirilir. Hedef belirleme ve eylem planı hazırlama, otokontrolün sağlanmasında önemli bir rol oynar.



## ➤ Zamanınızı Planlayın: ➤

Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı doğru yönetenler, bu zamanı kendi lehine kullanan insanlar diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar.



## ➤ Pes Etmeyin, Israrcı Olun: ➤

Başarısızlıklar karşısında pes etmeyin, hatalarınızı tespit edin ve onlardan ders çıkarın. Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

Pes etme huyundan vazgeçmek için de bir şeyi neden istediğinizi açıkça bilmeniz gerekir.

Gerekçeleriniz yeterince güçlü ve inandırıcı değilse, çabucak vazgeçmek maalesef mümkün olabilir. Vazgeçmek, iddianıza kendinizin bile inanmadığınız anlamına gelebilir. Hatta vazgeçtiğinize göre, lüzumsuz hedeflerle uğraşıyorsunuz demektir.





## ➤ Düzenli ve Sağlıklı Beslenin: ➤

Açken konsantre olmakta zorlanırsınız, beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Kan şekeriniz düşer. Bu durum sizin daha gergin, karamsar ve verimsiz olmanıza sebep olur. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız. Bu nedenle düzenli ve sağlıklı beslenmenin öz disiplin becerisi üzerinde olumlu etkisi vardır.



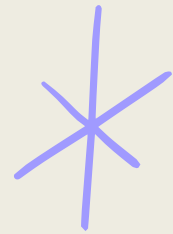
## Uyku Düzeninize Dikkat Edin:

Uyku ve otokontrol birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Konsantre olup verimli bir şekilde çalışabilmek için yeterli ve kaliteli uyumak büyük önem arz eder. Yeterli uyunmadığında bu ruh durumuna, odaklanmaya, yargı yeteneğine, beslenmeye ve genel sağlığa olumsuz etki eder.



## Uyku Düzeninize Dikkat Edin:

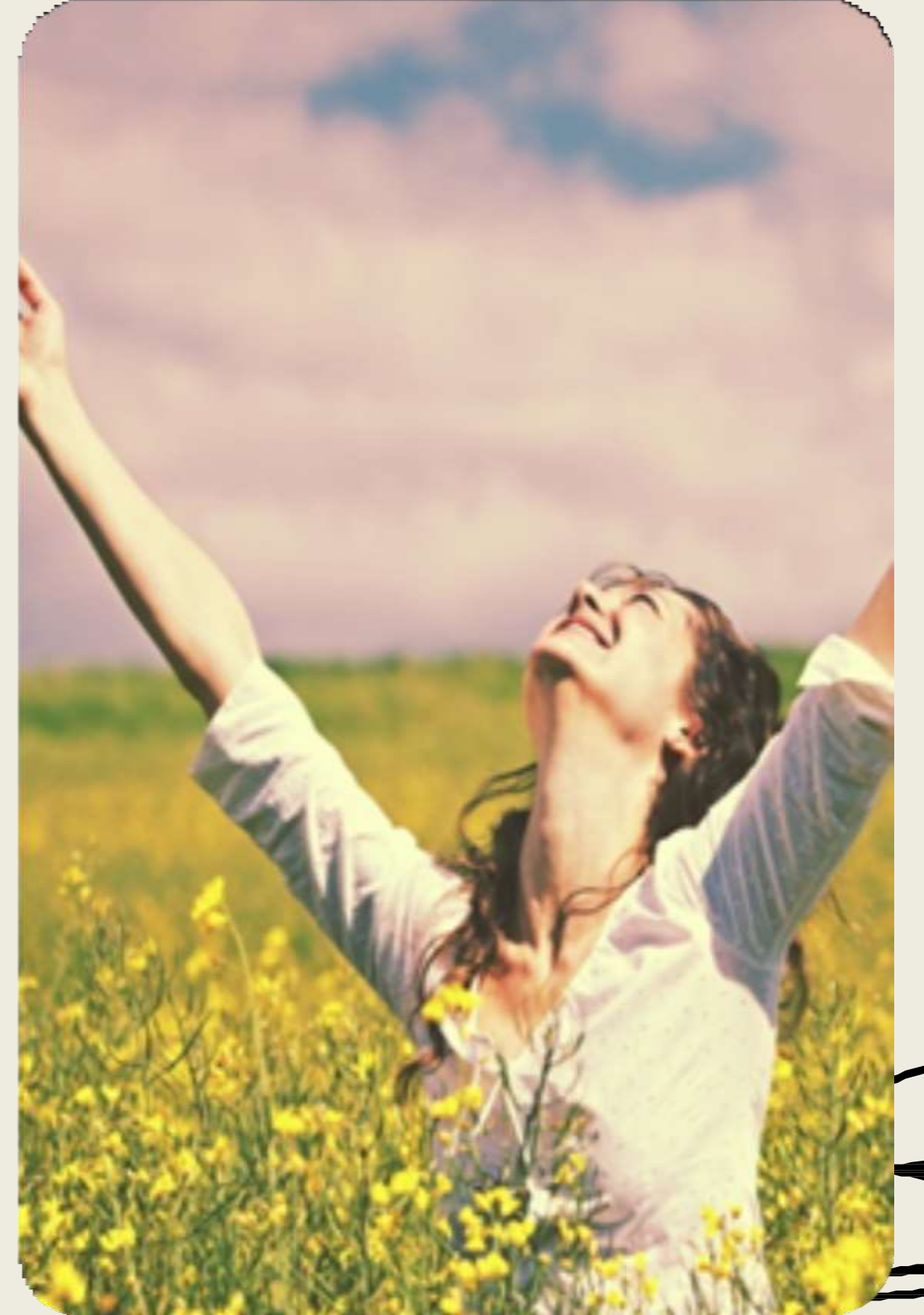
Uyku neden bu kadar önemlidir?  
Daha disiplinli olmanın yanında, uyku hafızayı güçlendirmekte, vücuttaki iltihap ve ağrıları azaltmakta, stresi azaltmakta, yaratıcılığı arttırmakta, dikkat ve konsantrasyonu yükseltmekte ve depresyondan uzak durmayı sağlayarak otokontrolü desteklemektedir.



## Yetinmeyi Bilin:

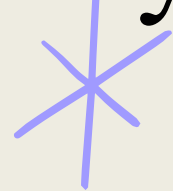
Minnettar olduğunuz şeylerin farkında olmak zihinsel ve duygusal sağlığınıza olumlu yönde etkiler. Yoksunluk hissinden uzaklaşmanızı sağlar.

Şükretme duygusu olmadığında zihinsel kapasitenizin çoğunu sahip olamadığınız şeylerle ilgili endişelenmeye, sahip olduklarınızı ise unutmaya harcamış oluyorsunuz. Oysa ihtiyaçlarınızı fırsata çevirerek daha da disiplinli olmaya ve hedeflerinize ulaşmaya odaklanmak önemli bir adımdır.



## Bağışlayın:

Kendinizi affedin, çevrenizdekileri affedin. Pişmanlık ve tereddüt sizi yavaşlatır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin/otokontrol kazanmanıza yardımcı olmayan duygulardır.



## ➤ Kendinizi Ödüllendirin: ➤

Öz disiplin/otokontrol kazanmak zor bir eylemdir. Bu nedenle kendinizi ödüllendirerek bu eylemi süreğen kılmmanız önemlidir. Esasında kendinize esneklik payı vermezseniz pek çok hata yapar, hayal kırıklığına uğrar ve hatta eski alışkanlıklarınıza geri dönebilirsiniz. Bu istemeyeceğiniz bir şeydir. O nedenle öz disiplin/otokontrol kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz



# OTOKONTROL BECERİSİ İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Öz disiplin/Otokontrol becerisi geliştirmek bir süreçtir, bu konuda aceleci davranmayın. Öz disiplin/otokontrol bir gecede kazanılmaz. İşe küçük adımlar atarak başlayın. Yukarıda bahsettiğimiz basamakları yavaş yavaş hayatınıza eklemeye çalışın. İmrendiğiniz kişilerden ilham alın.

Disiplin konusunda kendini kanıtlamış ve sevdiğiniz bilim insanı, politikacı, sanatçıların yaşam hikayeleri ve başarı sırlarını okuyarak kendinize örnek alabilirsiniz.

Spor yapmak ya da bir müzik aleti çalmak öz disiplin/otokontrol becerisi kazanmakta yardımcı olacaktır. Her iki alan da disiplinli çalışmayı gerektirir. Burada kazanacağınız alışkanlıklar günlük yaşamınızda da uygulayabilirsiniz.

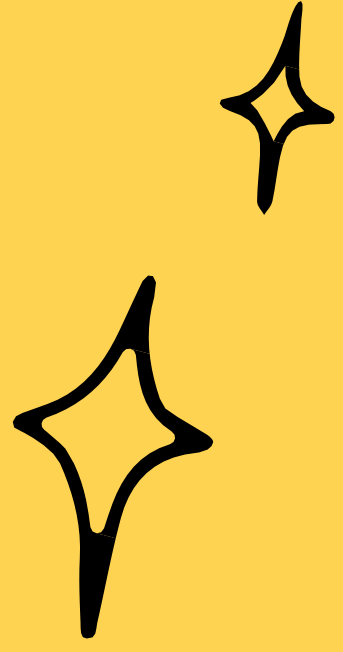
# OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Disiplin konusunda çevrenizdekilere, arkadaşlarınıza örnek olabilirsiniz. Bu hem mevcut alışkanlığınızın devamını sağlar hem de dışarıdan gelen olumlu dönütler motivasyonunuzu artırır.

Hedeflerinizi, planlarınızı ertelemeyin, vazgeçmeyin. Öz disiplinin/otokontrolün en büyük düşmanı ertelemek ve vazgeçmektir.

Gerektiğinde arkadaşlarınıza 'Hayır!' demeyi bilin. Sizi olumsuz davranışlara yönlendirecek, sonucunda zararlı çıkacağınız tekliflerden uzak durun. Ancak arkadaşlarınıza, ailenize zaman ayırmayı da ihmal etmeyin.





Teşekkürler...

Kırklareli İl Milli  
Eğitim Müdürlüğü

