

OTOKONTROL (ÖZ DENETİM)

NEDİR ?

Otokontrol, daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlamasıdır.



HANGİ DAVRANIŞLAR OTOKONTROLE ÖRNEKTİR

- Harçlığını mantıksal harcama veya bitirme,
- duygularını ifade edebilme, erteleyebilme,
- isteklerini erteleyebilme,
- stresli durumlarla başa çıkabilme,
- Yaşına uygun sorumlulukları yerine, getirebilme gibi beceriler otokontrole örnektir.

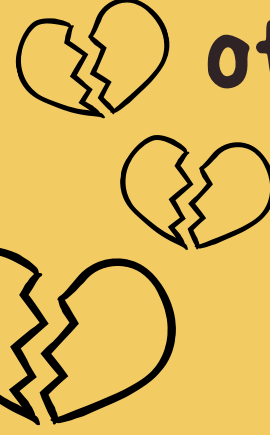


OTOKONTROL

Otokontrol, tüm paranızı harcamanızı engelleyen güçtür.



Olumsuz duygular
otokontrolümüzü düşürür.



Otokontrol, disiplin ve öz denetim kavramları birbirinin yerine kullanılır.



Sevildiğimizi hissetmek
otokontrolümüzü yükseltir.

Otokontrolü ilk önce ailemizden öğreniriz.



Sevgi, saygı ve anlayış sıcaklığında bir sınıf ortamı çocukların otokontrolünü artırır.