



OTOKONTROL BECERİLERİNİ GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ



- Sorumluluk bilinci kazanmak.
- Kurallara uymak.
- Planlama yapmak.
- Hedef belirlemek.
- Dinlenmek için mola vermek.
- Odaklanmak.
- Düzenli beslenmek.
- Kendine değer vermek.
- Derin nefes almak.
- Kendine sakinleştirici cümleler söylemek.



UNUTMA!

Otokontrol bizi güçlü,
güvenilir ve mutlu yapar.

Her gün küçük adımlarla
gelişiriz.

Hata yapsak bile tekrar
deneyebiliriz.



MANİSA İL MİLLİ MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL

İLKOKUL

ÖĞRENCİ



* OTOKONTROL BECERİLERİNİ GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

3 Adım Düşün- Dur-Yap

1. **Düşün:** Ne yapmak istiyorum? Bu doğru mu?
2. **Dur:** Kendine biraz zaman ver.
3. **Yap:** En iyi seçeneği uygula.



OTOKONTROL GEREKTİREN DURUMLARA ÖRNEKLER

1

Birisi bize kızdığında hemen bağırarak yerine derin nefes almak.



2

Sırada beklerken sabırlı olmak.

3

Canımız çok çikolata istese de önce sormak.

4

Ödevimiz olduğu halde canımız oyun oynamak istiyorsa önce ödevimizi bitirmek.



OTOKONTROL NEDİR?



Otokontrol, beynimizdeki 'dur düğmesini' kullanmak demektir. Bir şeyi yapmadan önce durup düşünmektir. Bu sayede daha doğru kararlar veririz.

OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?

Arkadaşlarımızla iyi geçiniriz.



Kurallara uymamız kolaylaşır.

Hatalı kararlar vermemizi engeller.



Kendimizi daha mutlu hissederiz.

Hedeflerimize daha kolay ulaşırız.

