

# OTOKONTROL

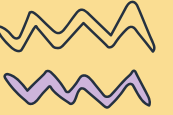
İLKOKUL  
ÖĞRENCİ

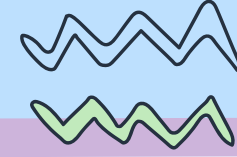
MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



# OTOKONTROL NEDİR?

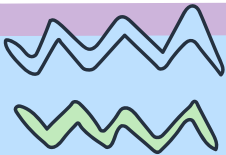
Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir.





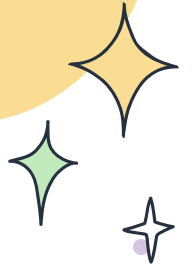
Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz.

Bisiklet sürme, yemek yeme davranışı gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer.



# KISACA OTOKONTROL

- Beynimizdeki bir 'fren' gibidir. Yanlış bir şey yapmadan önce durup düşünmemizi sağlar."
- "Hepimizin içinde bir 'karar veren' ve bir 'acele eden' vardır. Otokontrol, karar vereni dinlemektir."



Sizce hiç düřünmeden  
yaptığımız şeyler bazen neden  
sorun olur?



# OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?



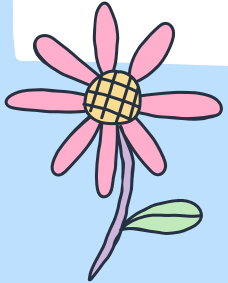
- Kaygıları azaltır. İçimiz daha huzurlu olur.
- Kurallara uymak kolaylaşır.



- Öğretmenlerimiz ve arkadaşlarımız bize daha çok güvenir.
- Daha mutlu hissederiz.



- Hedeflerimize daha kolay ulaşırız.
- Otokontrol sayesinde daha az kavga ederiz.

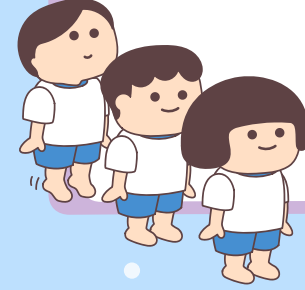


# Otokontrol Gerektiren Durumlar



- Arkadaşın sana yanlışlıkla çarptı → Hemen bağırmak yerine "Sorun değil" demek.

- Kantinde sıradasın → Sabırlı olmak.



- Çok çikolata istedin → Önce yemek saatini beklemek.



- Ödev yerine oyun oynamak istedin → Önce ödevi bitirmek.



# Kontrollü mü, Kontrolsüz mü?

**Durum:** Sıra arkadaşın kalemini sana sormadan aldı.

- **Kontrollü Tepki:** .....  
.....
- **Kontrolsüz Tepki:** .....  
.....

**Durum:** Sınıfta söz almak istiyorsun ama öğretmen başka birine söz verdi.

- **Kontrollü Tepki:** .....  
.....
- **Kontrolsüz Tepki:** .....  
.....

**Durum:** Bir oyunda kaybettin.

- **Kontrollü Tepki:** .....  
.....
- **Kontrolsüz Tepki:** .....  
.....

**Durum:** Markette çok istediğin şey için ailen 'Şimdi alamayız' dedi.

- **Kontrollü Tepki:** .....  
.....
- **Kontrolsüz Tepki:** .....  
.....

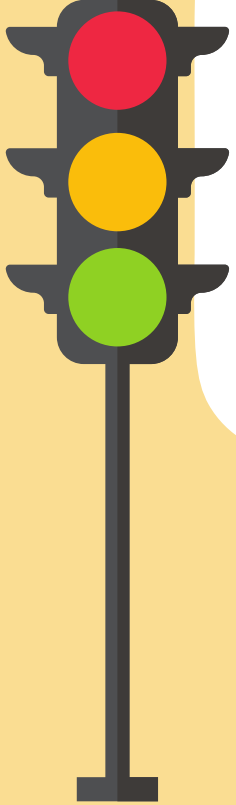


# OTOKONTROL BECERİLERİNİ GÜÇLENDİRME YÖNTEMLERİ?



## 3 Adım Kuralı: Düşün – Dur – Yap

- 1.Düşün: “Ne yapmak istiyorum? Doğru mu?”
- 2.Dur: Birkaç saniye bekle.
- 3.Yap: En doğru kararı uygula.



# OTOKONTROL BECERİLERİNİ GÜÇLENDİRME YÖNTEMLERİ?

## Sorumluluk Bilinci Kazanmak

- Sorumluluk, kendi işini kendin yapmaktır.
- Örneğin: Çantayı toplaman, ödevini yapman, odanı düzenlemen.
- Sorumluluk alan çocuklar daha güçlü ve güvenilir olur.

## Kurallara Uymak

- Kurallar, herkesin mutlu ve güvenli olması için vardır.
- Örneğin: Trafik ışıklarında kırmızıda durmak, sınıfta öğretmeni dinlemek, sıraya girmek.
- Kurallara uyunca hem sen hem arkadaşların rahat eder.



# OTOKONTROL BECERİLERİNİ GÜÇLENDİRME YÖNTEMLERİ?

## Planlama Yapmak

- Plan yapmak, gününü düzenlemek demektir. Gün içinde yapman gereken işleri sıraya koyabilirsin.
- Örneğin: "Okuldan gelince önce yemek yiyeceğim, sonra 30 dakika dinleneceğim, ardından ödev yapacağım." ya da "Önce ödevimi yapacağım, sonra oyun oynayacağım."
- Plan yapınca neyi ne zaman yapacağını bilirsin, kafan karışmaz.



# OTOKONTROL BECERİLERİNİ GÜÇLENDİRME YÖNTEMLERİ?

## Hedef Belirlemek

- Küçük hedefler koymak seni motive eder.
- Örneğin: "Bugün matematikten 5 soru çözeceğim."
- Hedefine ulaştınca kendini daha güçlü hissedersin.



## Dinlenmek İçin Mola Vermek

- Çok yorulduğunda ya da sıkıldığında kısa bir mola vermek seni tazeler.
- Örneğin: 20 dakika ders çalıştıktan sonra 5 dakika su içmek, biraz yürümek.
- Molalar beyninin daha iyi çalışmasına yardım eder.



# OTOKONTROL BECERİLERİNİ GÜÇLENDİRME YÖNTEMLERİ?

## Odaklanmak

- Bir işi yaparken dikkatin başka yere kaymaması yani dikkatini bir işe vermek.
- Örneğin: Ders çalışırken televizyonu kapatmak, telefonla oynamamak.
- Odaklanmak işini hızlı ve doğru yapmanı sağlar.



## Düzenli Beslenmek

- Sağlıklı yiyecekler yemek beyninin ve bedeninin güçlü olmasını sağlar.
- Çikolata, cips gibi abur cubur yerine meyve, süt, fındık, peynir gibi besinler seçebilirsin.
- Aç karnına çalışmak zor olur, karnın tok olunca daha kolay odaklanırsın.

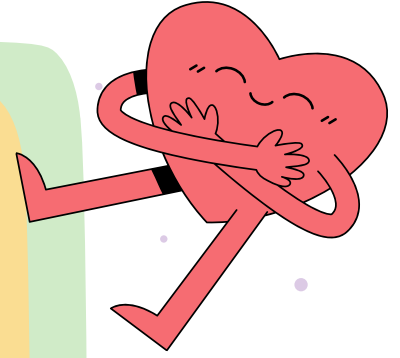


# OTOKONTROL BECERİLERİNİ GÜÇLENDİRME YÖNTEMLERİ?



## Kendine Değer Ver

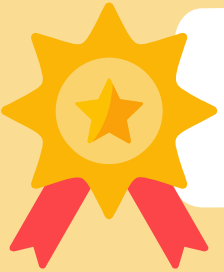
- “Ben yapabilirim!” diye düşünmek sana güç verir.
- Hatalar yapabilirsin ama önemli olan denemeye devam etmektir.
- Kendini sevdiğinde, sabırlı olmak ve otokontrol göstermek daha kolay olur.





## Sonuç

- “Otokontrol bizi güçlü, güvenilir ve mutlu yapar.”
- “Her gün küçük adımlarla gelişiriz.”
- “Hata yaparsak bile tekrar deneyebiliriz.”



**“Kendi düğmeni sen yönet, hayatın daha kolay olsun!”**





# DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

