



MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL

İLKOKUL



hello



OTOKONROL NEDİR?





- Kendi duygularımızı tanımak ve onları kontrol edebilmek.
- Doğru kararlar vermek için kendimizi yönetmek.
- İsteklerini erteleyebilmek
- Zamanı yönetebilmek

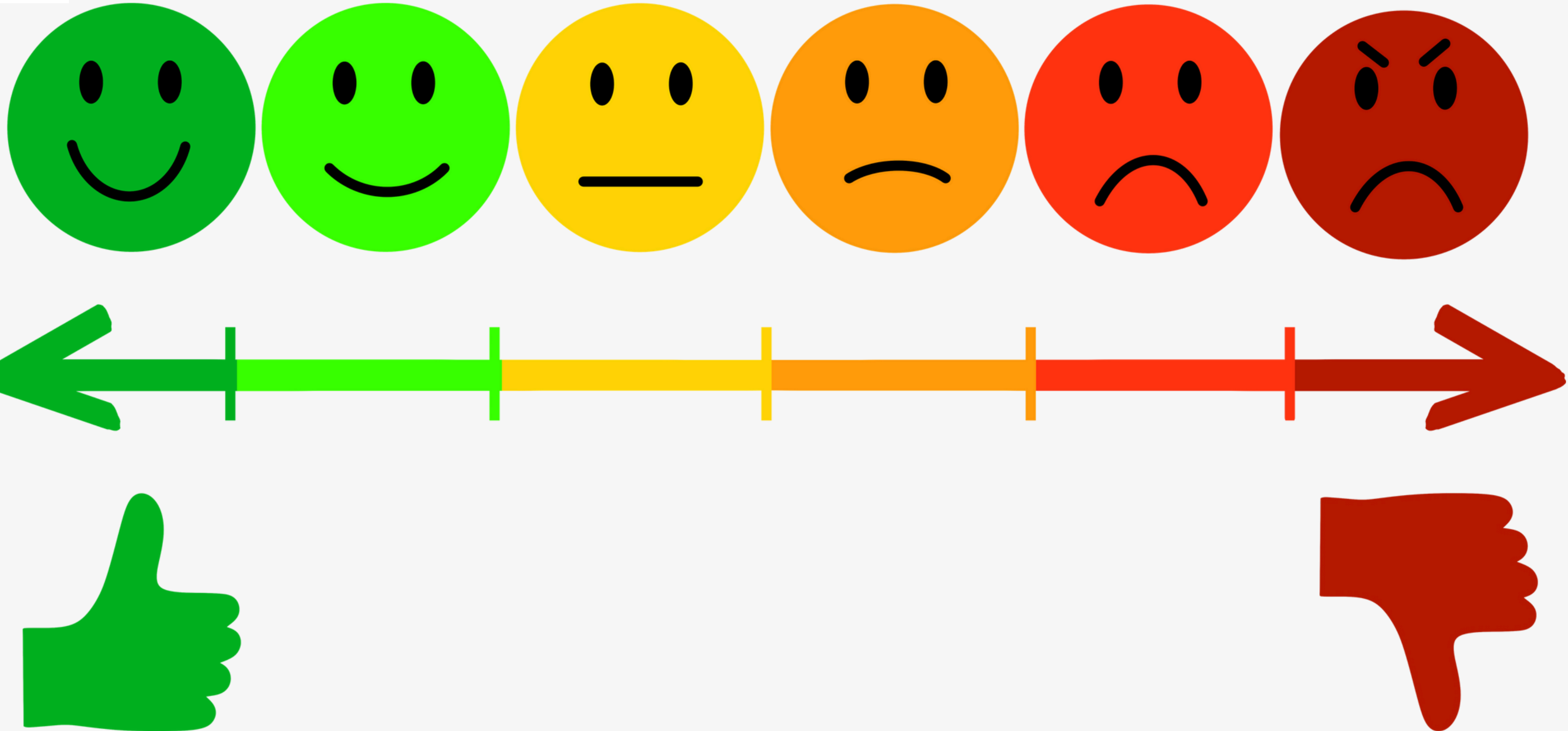




DUYGULARLA BAŞ ETME

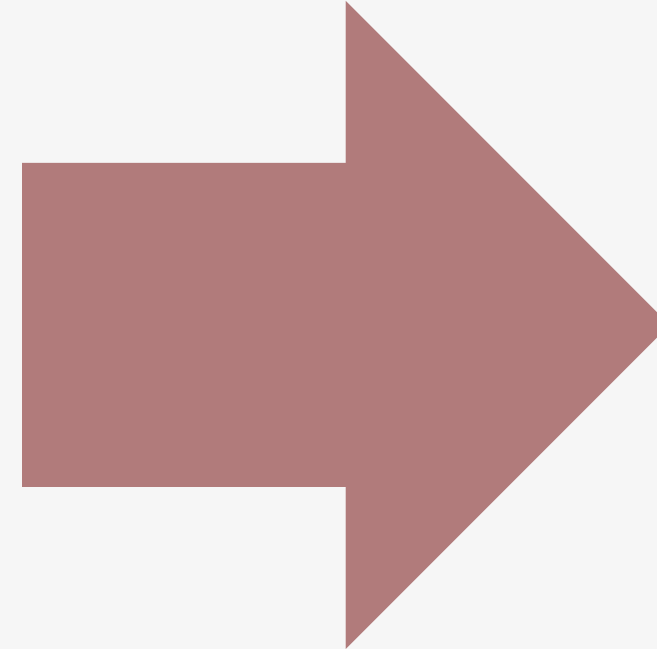
Üzüntü, öfke, sevinç gibi güçlü duyguları tanıma
ve bu duygularla nasıl başa çıkacağını öğrenme
becerisidir







"Öfkelendiğimde": Öfke balonunu patlatmak yerine, bir an durup





Derin Nefes Alıp Vermek





"Üzüldüğümde"

Üzüntüsünü bir
arkadaşıyla
veya ailesiyle
paylaşmak.





"Heyecanlandığımda": Enerjisini koşmak, zıplamak gibi spor aktivitelerine yönlendirmek.





ALİ'NİN ÖYKÜSÜ

Ali teneffüste kantin sırasındaıydı. Sıranın kendisine gelmesini beklerken arkadaşı Arif sonradan gelerek Ali'nin önüne geçti. Ali önce arkadaşını sıranın onda olduğunu söyleyerek uyardı. Fakat Arif ön sıraya geçmek istediğini söyleyerek Ali'nin uyarısını hiç duymuyordu. Arkadaşı Arif'e gittikçe öfkesi artan Ali ona hiç olmaması gereken bir davranış sergiledi ve Ali Arif'in koluna hızla vurdu.





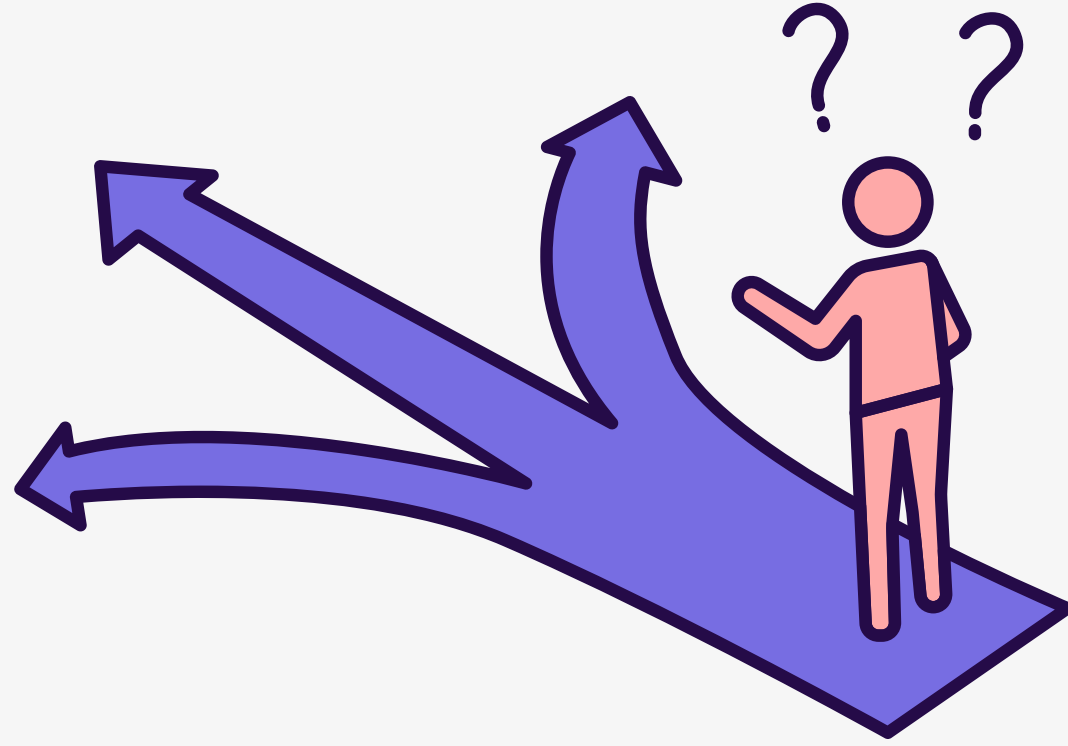
ALİ VE ARKADAŞI ARİF HAKKINDA BİRAZ DÜŞÜNELİM Mİ?

1. Sizce Ali ve Arif bu olaydan sonra neler yaşamışlardır?
2. Sizce Ali hangi duygu/duyguları hissetti? Sizce Ali bu duyguyu kontrol edebildi mi?
3. Siz Ali'nin yerinde olsanız neler hissederdiniz ve nasıl davranırdınız?

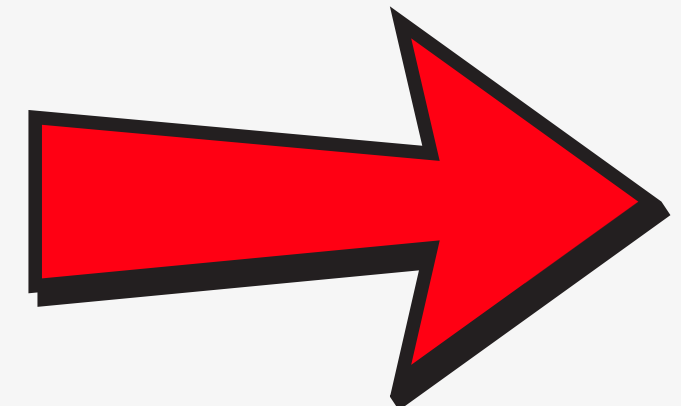


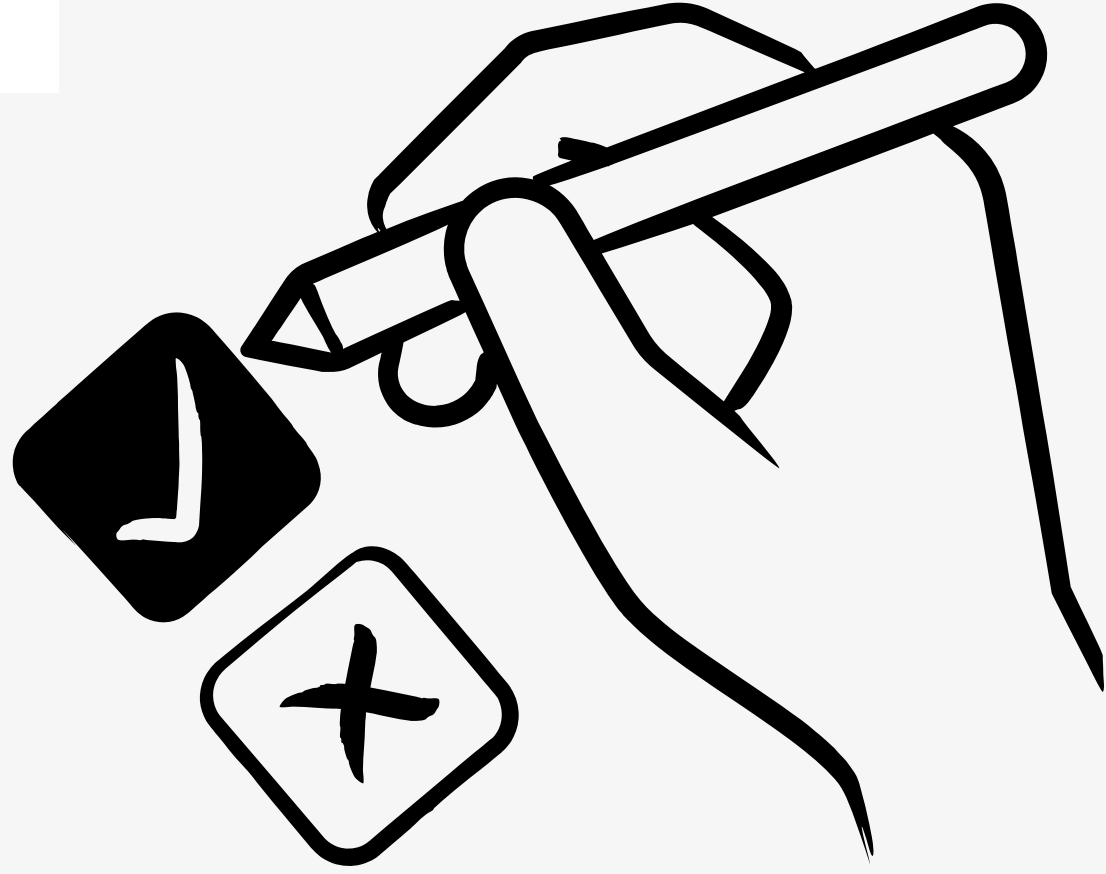


DOĞRU KARAR VERMEK



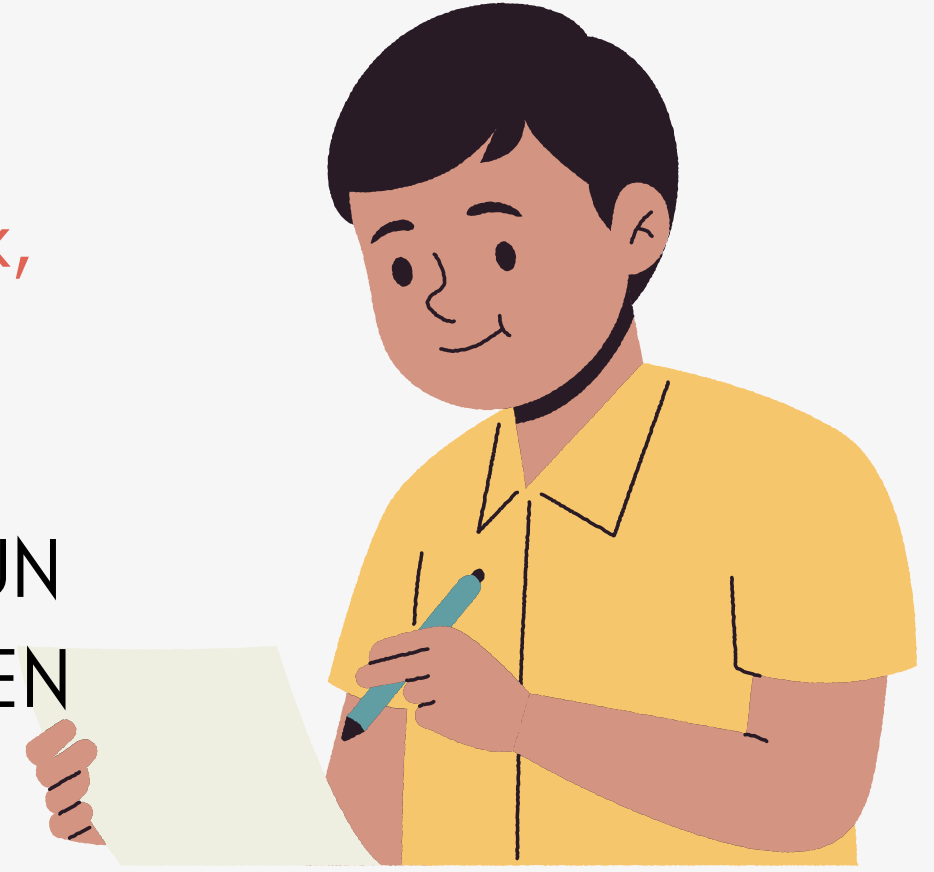
DOĞRU KARAR VERMEK
İÇİN NE YAPMALIYIM?





Düşünerek hareket etmek,
aceleci olmamak.

HEMEN KARAR VERME!!!
ARTILARINI EKSİLERİ DÜŞÜN
KAFAN KARIŞIYORSA HEMEN
YAZ VE DESTEK İSTE





İsteklerini Ertelemeyi Öğren

İsteklerimiz her zaman gerçekleşemeyebilir. •
İsteklerimizi ertelemeyi, onlar için bekleyebilmeyi
öğrenmeliyiz. • İsteklerin hakkında düşün. Bu istek
sana ve bir başkasına zarar verecek mi? • Bazen
isteklerine içinden «hayır» demen, isteğin karşısında
hemen harekete geçmemen, birkaç saniye sessizce
düşünmen önemlidir.





İpek pembe rengi çok seven bir ilkokul öğrencisiydi. Bir gün sınıfta otururken arkadaşına ait pembe renkli bir kalem dikkatini çekti. Kalem asla izinsiz almaması gerektiğini biliyordu. Ancak kalemin kendisinin olmasını çok istiyordu. Sonunda İpek çok yanlış bir kararla arkadaşının kalemini izinsiz aldı ve kendi çantasına bıraktı.





- Sizce İpek'in başına bundan sonra neler gelebilir
- Bu hikayenin devamında neler yaşanabilir?
- Sizce İpek isteğini engelleyebildi mi? Hangi isteğini engelleyemedi?
- İpek sizce isteğine dur diyebilmek için neler yapabilirdi, düşünebilirdi? •
- İpek'in yakın bir arkadaşı olsanız O'na neler tavsiye ederdingiz?





ZAMANI DOĞRU YÖNETMEK

Zamanı iyi yönet: Okul dışında kalan zamanını ödevlerine, oyun oynamaya, spora, dinlenmeye, beslenmeye, uykuya yer verecek şekilde planlamalısın. Ekranın karşısında fazla zaman geçirmekten kaçınman oldukça önemli. Zamanı planlama konusunda ailenden ve öğretmenlerinden yardım isteyebilirsin.





MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ