



OTOKONTROL NASIL GELİŞTİRİLİR?

- ❖ İlk önce hedefinizi belirleyin.
- ❖ Zamanınızı planlayın.
- ❖ Kararlı ve istekli olun.
- ❖ Kendinizin zayıf ve güçlü yanlarını tanıyın.
- ❖ Sorumluluk bilincini geliştirin.
- ❖ Sonuca odaklanın.
- ❖ Düzenli ve sağlıklı beslenin.
- ❖ Uyku düzeni oluşturun.
- ❖ Olumlu düşünün.
- ❖ Başarılarınızı kutlayın, kendinizi ödüllendirin.



OTOKONTROLÜ OLAN BİR HAYAT OLUŞTURMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

- Planlama yap.
- Önce zor olan işleri bitir.
- Sağlıklı beslenmenin ve düzenli uykunun önemini unutma.
- Zamanını iyi yönet.
- İşe küçük adımlar atarak başla.
- Acele etme.
- Sana iyi gelen davranışları alışkanlık haline getir.
- Hayır demeyi öğren.
- Spor yap ya da bir müzik aleti ile ilgilen.
- Boş zamanlarını verimli değerlendir.



**MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**

OTOKONTROL (ÖZ DENETİM) ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ





OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol (öz denetim) belirlemiş olduğumuz hedeflere ulaşabilmemiz için davranışlarımızı ve alışkanlıklarımızı kontrol altında tutabilmemiz, hedeflerimize odaklanabilmemiz, hislerimizi kontrol edebilmemiz, zayıf yönlerimizi aşabilmemiz için önemli beceridir.

OTOKONTROL OLMAYINCA NE OLUR?

- Kendimizi başarısız, yetersiz, mutsuz, ümitsiz ve çaresiz hissederiz.
- Kendimize olan güvenimiz azalır, kararsızlık ve karmaşa yaşayabiliriz.
- Plansız olduğumuz için zamanımızı yönetemeyebiliriz.
- Bağımlılıklar (teknoloji, oyun, tütün vb.) ortaya çıkabilir.

Hayallerinize dikkat edin çünkü onlar düşünceye dönüşürler.
Düşüncelerinize dikkat edin çünkü onlar davranışa dönüşürler.
Davranışlarınıza dikkat edin çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin çünkü onlar kaderiniz olur.



Serbestliği ararsan arzularının kölesi olursun, disiplini seçersen gerçek özgürlüğü bulursun.

OTOKONTROLÜN GELİŞİMİNİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

- Vazgeçmek
- Ertelemek
- Bahane bulmak
- Pes etmek
- Kaygı
- Kararsızlık
- Özgüven eksikliği
- Amaçsızlık
- Motivasyon eksikliği
- Teknoloji bağımlılığı

OTOKONTROLLÜ OLMANIN FAYDALARI NELERDİR?

Otokontrolü yüksek kişiler daha iyi ilişkiler kurmakta, daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı olmaktadır. Bu beceriye sahip olanlar okulda ve işte daha başarılı olurlar.