

Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü



OTOKONTROL

Ortaokul Öğrenci Sunum



ANA BAŞLIKLAR

DEĞİNECEĞİMİZ BAŞLIKLAR



Otokontrol Nedir?

Özfarkındalık ve Empati

Alışkanlık Oluşturma

Hedef Koyma

Otokontrolü Oluşturan Unsurlar

Otokontrol Sahibi Olmak Neler Kazandırır?

Otokontrol Geliştirmek İçin Öneriler

OTOKONTROL NEDİR?

KENDİNİ KONTROL

Otokontrol en basit anlamıyla kendini kontrol etmek demektir. Peki kendini kontrol neleri kapsar? Öz farkındalık ve Empati.

ÖZFARKINDALIK

Kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması ve eylemlerinin sonuçlarının sorumluluğunu almasıdır.



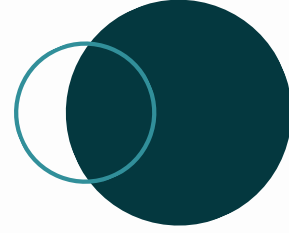
EMPATİ

Kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koyup onun bakışıyla duygularını ve düşüncelerini anlayabilmektir.

KENDİNİ YETERİNCE TANIYOR MUSUN?

**ÖZFARKINDALIK KENDİMİZİN FARKINDA
OLMAMIZDIR? BUNLAR NELERİ KAPSAYABİLİR?**

- Fiziksel Özelliklerimiz
- Duygularımız
- Düşüncelerimiz
- Davranışlarımız
- İlgilerimiz
- Yeteneklerimiz
- Hedeflerimiz



ÖNERİ

Yanda verilen özellikler hakkında düşünün son bir yılda bu özellikler içinde kendinizde farklılaşan bir özellik olup olmadığını değerlendirin.

PEKİ ÇEVRENDEKİ İNSANLARI NE KADAR TANIYORSUN?

**ÇEVREMİZİ TANIMAK ONLARIN VARLIĞININ
FARKINDA OLMAK VE ANLAYABİLMEK
EMPATİYİ GEREKTİRİR. EMPATİK İLİŞKİ;**

- Etkili Dinleme
- Kendini İfade Edebilme
- Saygı Duyma
- Sınır Koyma
- Sınırlara Saygı Göstermeyi içerir.



ÖNERİ

Arkadaşlarınızla birlikte kendi özelliklerinizi birer kağıda listeleyin. Bu kağıtları karıştırıp birbirinize verin ve özelliklerinden gruptaki kişiyi tanımaya çalışın.

(Kişinin ilgi ve yetenekleri, ileride olmak istediği mesleği gibi)

OTOKONTROL HER ZAMAN KOLAY MIDIR?

Otokontrol yani kendimizi kontrol edip harekete geçme enerjisini bazen kendimizde bulamayabiliriz. Ya da öncelikli hale getirmekte zorlanabiliriz. Ders çalışmayı düşünürken arkadaşlardan gelen dışarı çıkma teklifine hayır diyememek gibi.



**SENİN
HAREKETE
GEÇMEKTE
ZORLANDIĞIN
DURUMLAR
OLDU MU?**

Alışkanlıklar

Hayatımızın kontrolünü elimize almak aynı kas geliştirmek gibi alışkanlıklarla oluşur. Önceliklerimizi belirlemek ve hedefimize ulaşmak küçük adımlarla başlar. Günlük alışkanlıklarımızı değiştirmek ve günlük rutinlerimizi belirlemek önemlidir.

**PEKİ SENİN AMAÇLADIĞIN BİR HEDEFE
ULAŞMAK İÇİN GÜNLÜK ALIŞKANLIKLARINI
DEĞİŞTİRDİĞİN OLDU MU?**

ÖNERİ

Alışkanlıklarını gerçekleştirdiğin her gün için kavanoza bozuk para veya pul atmak alışkanlık edinmeyi kolaylaştırır.

Ajanda tutmak, planlayıcı, takvim gibi araçları kullanmak işe yarar.



HEDEFE GİDEN YOL



Hedefe ulaşmak için kendimize ulaşılabilir kendi mevcut seviyemize uygun, ölçülebilir hedefler koymamız gerekir.

KISA VADELİ HEDEF KOYMA

Uzun vadeli hedefimize ulaşmak için daha ulaşılabilir ve kısa vadeli amaçlar belirlemek

UZUN VADELİ HEDEF KOYMA

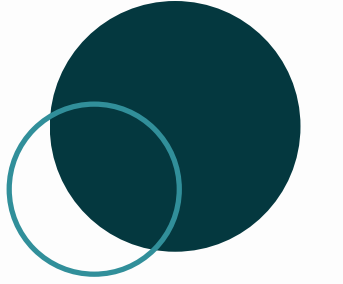
Uzun vadede nereye erişmek istiyoruz ve bunun için neler yapıyoruz?



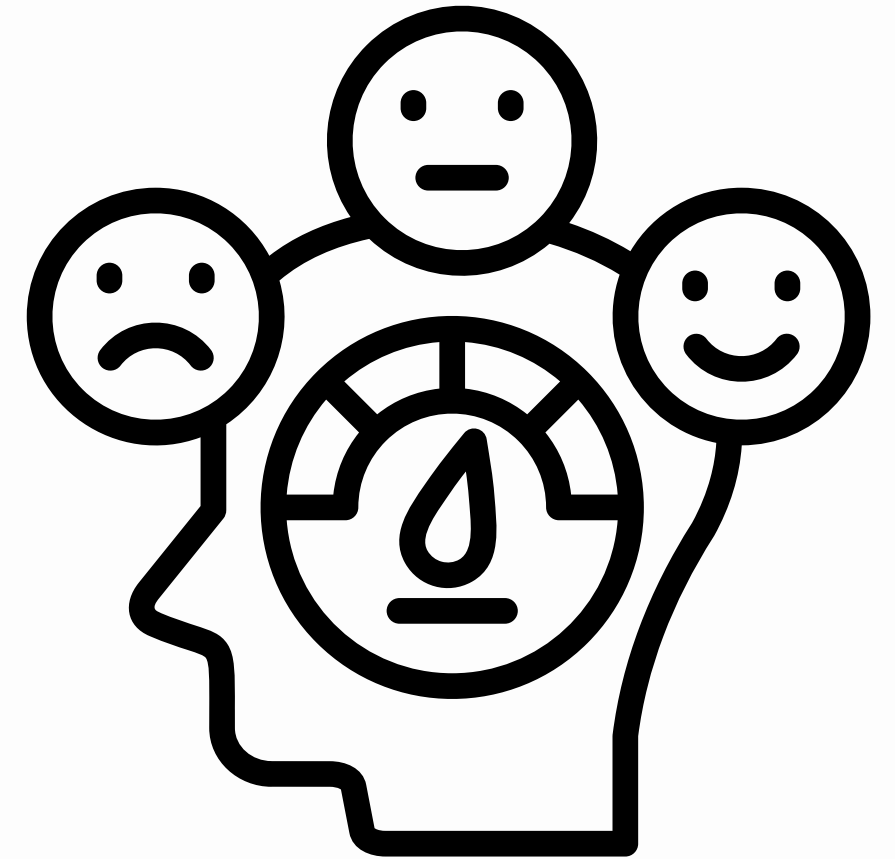
OTOKONTROLÜ OLUŞTURAN UNSURLAR



OTOKONTROL SAHİBİ OLMAK NELER KAZANDIRIR



- Zorluklarla mücadele becerisi kazandırır.
- Maddi kaynaklarımızı israf etmemizi engeller.
- Bağımlılıklara karşı uzak durmamızı sağlar.
- Sanal ortamdaki risk ve tehlikelerden bizi korur.
- Kişilerarası ilişkilerinde çatışmalardan bizi uzak tutar.
- Dikkatimizi yöneltme ve sürdürme kolaylığı sağlar.
- Hedef koyarken ve hedefe ulaşmaya çalışırken daha motive oluruz.



Otokontrol Geliştirmek İçin neriler



İHTİYAÇLAR

Uyku, beslenme, sağlık gibi konularda günlük rutinlerin olması otokontrolü kolaylaştırır.



PLANLAMA

Hedeflere ulaşmada günlük, haftalık, aylık planlama yapmak, günlük, ajanda, planlayıcı tutmak süreci kolaylaştırır.



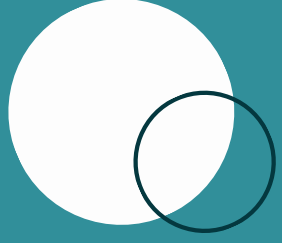
SPOR

Spor yapmak fiziksel ve biliřsel disiplin edinilmesinde önemli rol oynar.



HOBİ

Zaman geçirirken keyif aldığınız gelişme konusunda ilgi alanınızda olan konularla uğraşmak otokontrolü arttırır.

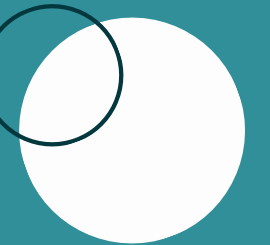


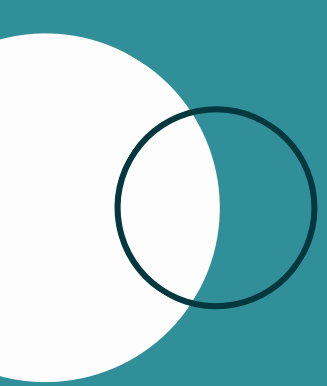
”

**Korkudan gelen disiplin, korku
kaynağı yok olduğu zaman kaybolur
ama kişinin kendi içinden gelen
disiplin hiç kaybolmaz; kişi kendini
geleceğe adanmış sürece devam eder.**

DOĞAN CÜCELOĞLU

“





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ