

Otokontrol Nedir?

Kişinin toplumda işlev görebilmek için; davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisidir.



Kişi kendini kontrol etmeyi, pratik yaparak ve çaba göstererek öğrenebilir.

Otokontrol Bize Ne Kazandırır?

- ✓ Faydalı ve sağlıklı alışkanlıklar kazanırız.
- ✓ Zamanı daha etkili kullanırız.
- ✓ Daha kolay odaklanır daha hevesli çalışırız.
- ✓ Hedefler ve hayallerimizi gerçekleştiririz.
- ✓ Ders başarıımızı artırırız.
- ✓ Sadece akademik alanda değil, hayatın her safhasında düzeni ve verimliliği sağlarız.



Otokontrolümüzü Sağlama Bizi Nelerden Korur?

- Zorluklar karşısında vazgeçip pes etmeyiz.
- Maddi kaynaklarımızı israf etmemizi engeller.
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durmamızı sağlar.
- Sanal ortamdaki risk ve tehlikelerden bizi korur.
- Aile içi ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalardan bizi uzak tutar.

Otokontrol Geliştirme Aşamaları



- ✓ Kendini tanımak
- ✓ Kendine uygun hedefleri belirlemek
- ✓ Hedeflere uygun yol haritası planlamak
- ✓ Olumlu alışkanlıklar kazanmak



Otokontrol Geliştirmeyi Kolaylaştırıcı Öneriler

- Uyku ve beslenme konusunda sağlıklı günlük rutin oluşturmak
- Günlük, haftalık, aylık planlama yapmak
- Egzersiz yapmak
- Hobi edinmek
- Destekleyici sosyal çevreyle paylaşımda bulunmak



Çünkü biliriz ki; «Taşı delen suyun şiddeti değil sürekliliğidir.»

Konfüçyüs

Otokontrol, dışsal denetim ve motivasyona göre daha kalıcı ve sürekli dir.



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

Doğan CÜCELOĞLU



KIRKLARELİ İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

2023-2024

