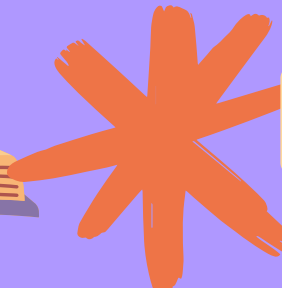




## OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, kişinin belirlediği hedefe ulaşmada, odaklanmada, kendini idare edebilmede kişiye gön veren bir yeti olup kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini kontrol edebilme becerisidir .



## ÖĞRETMEN OLARAK NE YAPMALIYIZ

ROL-MODEL OLMALIYIZ

DOĞRU İLETİŞİM YOLLARI KULLANMALIYIZ

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMELERİNE YARDIMCI OLMALIYIZ

SORUMLULUK VERMELİYİZ

GEREKTEĞİNDE SINIR KOYMALIYIZ

SABIRLI OLMALIYIZ

## ÖĞRENCİLERE OTOKONTROL BECERİSİ NASIL KAZANDIRILIR?

SABIRLI OLUN

HEDEF BELİRLEYİN

ÖĞRENCİLERİN KENDİLERİNİ TANIMALARINA YARDIMCI OLUN

EBEVEYNLERLE İŞBİRLİĞİNİ ÖNEMSEYİN

SINIF ORTAMINI DÜZENLEYİN

PLANLI VE ETKİLİ ÇALIŞMAYI DESTEKLEYİN

# OTOKONTROLÜN FAYDALARI

- Motivasyonu artırarak hedefe ulaşmayı kolaylaştırır.
- Kişinin daha kolay disipline olmasını sağlar.
- Zaman yönetimi ve planlama becerilerinin yükselmesini destekler.
- Kaygıyı azaltarak kişinin stresle başa çıkabilmesini kolaylaştırır.
- Sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurmada yardımcı olur.
- Duyguları tanıma ve duygu kontrolünün sağlanmasında etkilidir.
- Kişiyi zararlı alışkanlıklardan korur.
- Anlık karar verme ve anlık davranışlar sergilemeyi engeller.
- Kişi, kurallara uyma davranışını geliştirir.



## UNUTMAYIN!

### Otokontrolü Gelişmiş Bireylerin,

Belirli bir hedefleri vardır.  
Hedeflerine göre yaşamlarını planlama davranışları sergilerler.

Onay görmeyen, olumsuz davranış kalıplarını sergileme oranları daha düşüktür.

## ROL MODEL OLUN!

Öğrenciler, en çok sizi izleyerek öğrenir. Sınıf içinde ve dışındaki davranışlarınızla onlara rol model olun.

Teknolojisiz anlar oluşturun; kitap, oyun, yüz yüze etkileşim gibi etkinliklere de yer açın.

