



Sosyal ilişkilerde neden önemlidir ?

Otokontrol, sosyal ortamlarda sağlıklı ve saygılı ilişkiler kurmayı sağlar. Akran zorbalığını önler, çatışmaları azaltır ve kişinin kendine olan güvenini artırır.

Otokontrol Nedir?

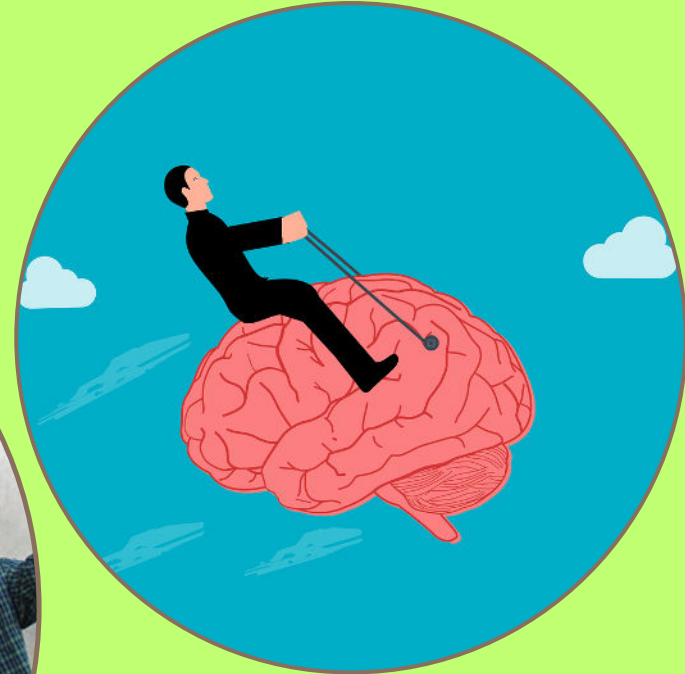
Otokontrol; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını bilinçli bir şekilde düzenleyebilmesidir.

Sosyal ilişkilerde otokontrol, empati kurabilmeyi öfkeyi yönetme, saygılı iletişim kurma gibi becerileri içerir.



OTOKONTROL

Lise Öğrenci Broşürü



GÜNLÜK SOSYAL DURUMLARDA OTOKONTROL



- Kalabalık bir ortamda söz hakkı beklemek
- Arkadaşlar arası tartışmada bağırmadan konuşmak
- Sosyal medyada saygılı yorumlar yapmak
- Grup çalışmalarında sabırlı davranmak

UNUTMA !



- Her duygu davranışa dönüşmek zorunda değildir.
- Otokontrol, hayat boyu geliştirilen bir beceridir.
- İhtiyaç duyduğunu hissettiğin an Okul PDR Servisi'ne gelebilirsin.

Otokontrolü Geliştirme Yolları



- Duygularınızı tanımaya çalışın
- Sakinleşme teknikleri (nefes egzersizi, mola verme) uygulayın
- düşünmeden tepki vermeyin, önce durun ve değerlendirin
- Empati kurmaya çalışın
- ”Hayır” demeyi öğrenin.