



OTOKONTROLÜ NASIL GELİŞTİRİRİZ?

- Hedeflerinizi belirleyip yapmanız gerekenlerden başlayın.
- 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 beslenme ve düzenli uyku çok önemli bunu unutma.
- ✓ Zamanını iyi yönet.
- ✓ Acele etmeme. İşe küçük adımlar atarak başla.
- ✓ Sana iyi gelen davranışları alışkanlık haline getir.
- ✓ Hayır demeyi öğren.
- ✓ Spor yap ya da bir müzik aletiyle ilgilen.

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

AHMETLİ ANADOLU LİSESİ



OTOKONTROL

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

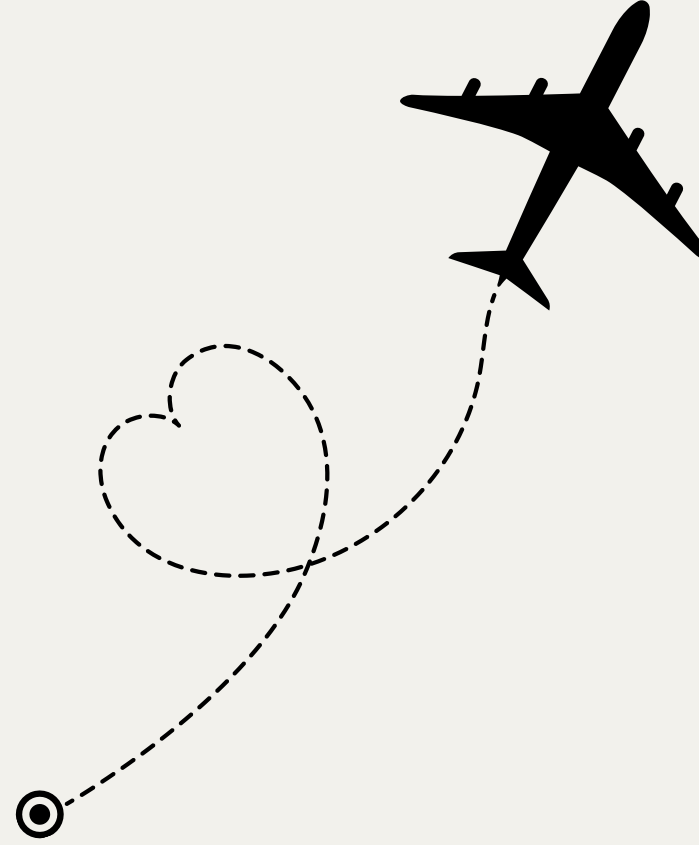


OTOKONTROL NEDİR?

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

OTOKONTROL OLMAYINCA NE OLUR?

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



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.



OTOKONTROLÜN GELİŞİMİNİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

- Vazgeçmek
- Ertelemek
- Bahane Bulmak
- Pes Etmek
- Teknoloji Bağımlılığı
- Kaygı
- Kararsızlık
- Özgüven Eksikliği
- Amaçsızlık
- Motivasyon Eksikliği

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.