



OTOKONTROLÜ NASIL GELİŞTİRİRİZ?

- Hedeflerinizi belirleyip yapmanız gerekenlerden başlayın.
- Zamanınızı planlayın. Kararlı ve istekli olun. Kendinizin zayıf ve güçlü yanlarını tanıyın. Sorumlulukbilincini 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 küçükadımlar 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.**



OTOKONTROL

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ



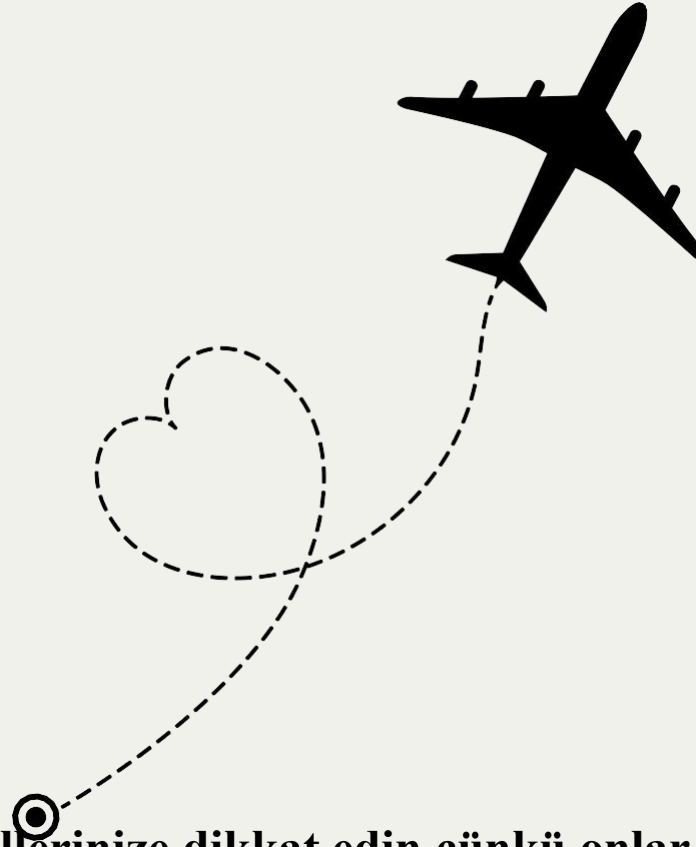


OTOKONTROL NEDİR?

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

OTOKONTROL OLMAYINCA NE OLUR?

- Kendimizi başarısız, yetersiz, mutsuz, ümitsiz ve çaresiz hissederiz.
- Kendimize olan güvenimiz azalır, kararsızlık ve karmaşıya yaşayabiliriz.
- Plansız 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
- BulmakPes Etmek
- Teknoloji BağımlılığıKaygı
- 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 sağlıklıdır. Bu beceriye sahip olanlar okulda ve işte daha başarılı olurlar.