



T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
DİYARBAKIR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL

LİSE

**KENDİNİ KONTROL
ETMESİNİ BİLMEYEN,
ÖZGÜR DEĞİLDİR.**



ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

1. Sabırlı ve tutarlı olun
2. Duygusal ifade ve iletişimi destekleyin.
3. Sınırlar koyun.
4. Kendini ifade etme ve sorumluluk alma fırsatları verin.
5. Doğru rol model olun.
6. Gevşeme ve rahatlama tekniklerini öğretin.
7. Teknolojiyi bilinçli ve sınırlı kullanın.

Baş edemediğiniz durumlarda uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Kendini yönetebilen çocuk, hayatını da yönetebilir.



OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla bilinçli bir şekilde düzenlemesi ve bu süreçte kendini denetleyebilme becerisidir.



OTOKONTROLÜN ÖNEMİ

- Öfke, hayal kırıklığı veya heyecan gibi duygularla başa çıkabilmesini;
- Dürtülerini kontrol edebilmesini;
- Sorumluluk sahibi bireyler olmasını;
- Zorluklar karşısında pes etmeden hedeflerine ulaşabilmesini;
- Sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlar.



OTOKONTROLE ENGEL OLAN DURUMLAR

Olumsuz aile tutumları

Kısıtlı sosyal etkileşim ve yetersiz rol modelleri

Aşırı stres ve huzursuz çevre

Fiziksel veya zihinsel sağlık sorunlar

Erken yaşta yaşanan travmalar

Yetersiz eğitim ve etkileşim

Aşırı teknoloji kullanımı

