

OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını kontrol edebilme yeteneğidir. Hedeflerine ulaşmak için plan yapabilmek, kararlı olabilmek ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.



“Öfkenin olduğu yerde
anlama, anlamamanın
olduğu yerde öfke
barınmaz”

Neden Otokontrol önemlidir?

BAŞARI: Otokontrol, sınavlarda başarılı olmanı derslere daha iyi odaklanmanı ve hedeflerine ulaşmanı sağlar.

İLİŞKİLER: Arkadaşlarınla daha iyi anlaşmanı, aile içindeki ilişkilerini güçlendirmeni sağlar.

STRES YÖNETİMİ: Stresli durumlarda daha sakin kalmanı ve sorunlarla daha iyi başa çıkmanı sağlar.

MUTLULUK: Kendini daha iyi hissetmeni ve hayatından daha çok keyif almanı sağlar.



OTOKONTROL

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ



ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

CEYHAN MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

Otokontrolü Nasıl Geliştirebilirsin ?=

Hedef Belirle: Ne yapmak istediğine karar ver ve küçük adımlarla ilerle.

Plan Yap: Hedeflerine ulaşmak için bir plan yap ve düzenli olarak takip et.

Zamanı Yönet: Zamanını etkili kullanmak için bir program oluştur.

Motivasyonunu Yüksek Tut: Kendini ödüllendirerek ve başarılarını kutlayarak motivasyonunu yüksek tut.

Olumlu Düşün: Kendine güven ve olumlu düşünerek zorlukların üstesinden gel.

Destek Al: Ailen, öğretmenlerin veya arkadaşların gibi güvendiğin kişilerden destek al.



Otokontrolün Faydaları

- DAHA BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLURSUN
- STRESLE DAHA İYİ BAŞA ÇIKARSIN.
- DAHA MUTLU VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRERSİN.
- İNSANLARLA DAHA İYİ İLİŞKİLER KURARSIN.



“YİĞİT DEDIĞİN
GÜREŞTE
RAKİBİNİ YENEN
KİMSE DEĞİLDİR:
ASIL YİĞİT
KIZDIĞI ZAMAN
ÖFKESİNİ YENEN
ADAMDIR...”

