

Ceyhan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olarak, öğrencilerimizin otokontrol becerilerini geliştirmeye önem veriyoruz. Broşürde yer alan önerileri uygulayarak öğrencilerimizin geleceği için daha iyi bir zemin hazırlayacağız.

# Okulda Otokontrolü Desteklemek için Öneriler

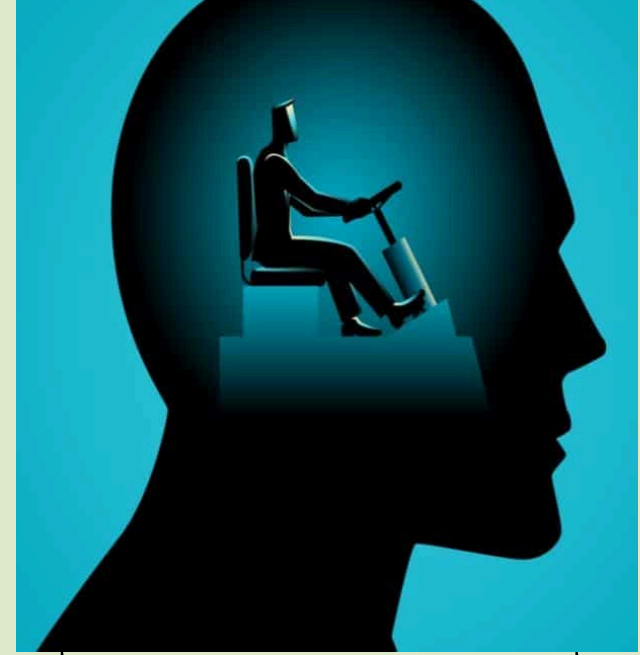
**Sınıf Kuralları Oluşturma:** Öğrencilerle birlikte sınıf kuralları belirleyin ve bu kurallara uyulmasını sağlayın.

**Sorumluluk verme:** Öğrencilere sınıf içinde görevler vererek sorumluluk duygusunu geliştirin

**İşbirliğine Dayalı Öğrenme:** Öğrencilerin grup çalışması yaparak birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını sağlayın

**Velilerle işbirliği:** Velileri öğrencilerin otokontrolünü desteklemek için bilgilendirerek onlarla işbirliği yapın.

**UNUTMAYIN...**  
**OTOKONTROL ZAMANLA GELİŞEN  
BİR BECERİDİR.ÖĞRENCİLERİNİZE  
SABIRLI OLUN VE ONLARI BU  
SÜREÇTE DESTEKLEYİN**



**PSİKOLOJİK DANIŞMA  
VE REHBERLİK SERVİSİ**

**OTOKONTROL  
ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME  
BROŞÜRÜ**

# Otokontrol Nedir?



Otokontrol, kişinin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleme yeteneğidir. Bu beceri öğrencilerin:

- Derslere daha iyi odaklanmalarını
- Stresle başa çıkmalarını
- Başkalarıyla daha iyi iletişim kurmalarını
- Hedeflerine ulaşmalarını sağlar



## Otokontrolü Geliştirmenin Yolları

**Model Olma:** Öğrencilerinize sabırlı, saygılı ve sorumlu davranışlar sergileyerek örnek olun.

**Açık ve Net Beklentiler Belirleme:** Öğrencilerinize neleri beklediğinizi açıkça belirtin ve bu beklentileri tutarlı bir şekilde uygulayın.

**Pozitif Pekiştirme:** Öğrencilerin olumlu davranışlarını takdir edin ve ödüllendirin.

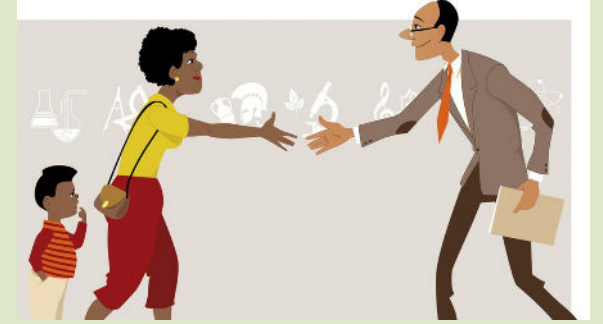
**Problem Çözme Becerilerini Öğretme:** Öğrencilerin sorunlarla başa çıkmak için farklı stratejiler geliştirmelerine yardımcı olun.

**Duyusal Zeka Geliştirme:** Öğrencilerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlamalarını sağlayın.

**Zihin Eğitimi Aktiviteleri:** Hafıza oyunları, bulmacalar gibi zihinsel becerileri geliştiren etkinlikler yapın

**Stres Yönetimi Teknikleri:** Nefes egzersizleri, meditasyon gibi stres yönetimi tekniklerini öğretin.

## Velilerle İşbirliği



### Velileri Bilgilendirme:

Otokontrolün önemi ve nasıl desteklenebileceği konusunda **velileri bilgilendirin.**

**Ortak Çalışma:** Velilerle birlikte öğrencilerin gelişimini takip edin.