

OTOKONTOL (ÖZDENETİM) VELİLER İÇİN



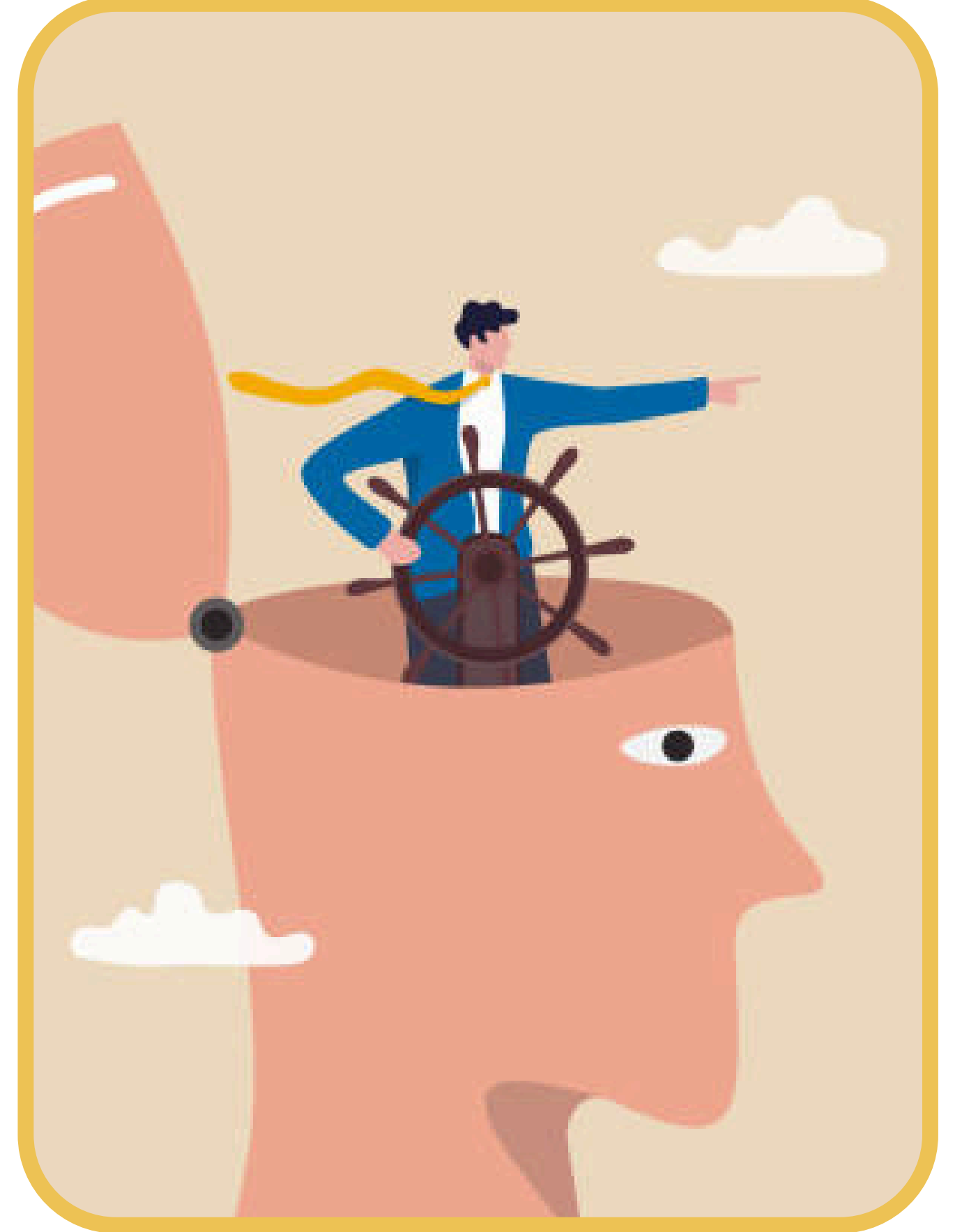
YUNUS EMRE ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, kişinin duyguları ve davranışları üzerinde denetim sağlayabilmesi, amacına ulaşabilmek için tepkilerini düzenleyebilmesidir.

Kişinin kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini kontrol etme yeteneğidir.

Otokontrol, sadece duygusal değil, aynı zamanda zihinsel ve fiziksel kontrolü de içerir.



OTOKONTROLÜN ÖNEMİ

SOSYAL İLİŞKİLER

- Öfke ve stres yönetimini kolaylaştırır.
- Akran ilişkilerinde empati ve sabır geliştirmeye yardımcı olur.
- Grup çalışmalarında uyumlu ve sorumluluk sahibi bireyler yetişmesini sağlar.
- İletişim becerilerini geliştirerek sağlıklı ilişkiler kurmayı destekler.
- Başkalarına bağlı olmadan özerk hareket edebilmeyi sağlar.

AKADEMİK BAŞARI

- Planlı ve verimli çalışma alışkanlığı kazandırır.
- Derslere odaklanmayı ve dikkat süresini artırır.
- Sınav kaygısını azaltır ve daha düzenli öğrenmeyi sağlar.
- Hedef belirleme ve motivasyonu sürdürme yeteneğini geliştirir.

KARİYER VE YAŞAM

- Özgüvenin gelişimine yardımcı olur.
- İş hayatında disiplinli, sorumluluk sahibi ve güvenilir bireyler olmalarına yardımcı olur.
- Kendi zamanlarını etkili yönetebilmelerini sağlar.
- Hedeflerine ulaşmada istikrarlı ve kararlı bir tutum sergilemelerini destekler.
- Toplumda diğer bireylerle uyum içerisinde yaşamayı sağlar.

OTOKONTROLÜ DÜŞÜK ÖĞRENCİLERDE **RİSKLER**

Öfke kontrolünde
zorluk

Anlık kararlarla riskli
davranışlar

Aileyle ilişkilerde
gerginlikler

Sabırsızlık, empati
eksikliği

Kendine güvenin
azalması ve özgüven
eksikliği

Stres ve kaygıyla baş
etmede zorlanma

OTOKONTROLÜ DÜŞÜK ÖĞRENCİLERDE **RİSKLER**

Uyku düzeninin
bozulması

Sosyal medyada veya
oyunlarda uzun zaman
harcama

Sınav başarılarının
ve gelecek
planlarının
olumsuz
etkilenmesi

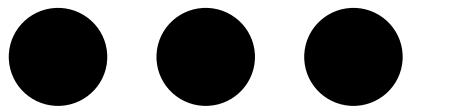
Dikkat dağınıklığı
nedeniyle derse
odaklanamama

Ders çalışmayı
erteleme

Öncelikleri
belirleyememe



DÜŞÜK ÖZDENETİM,
ERGENLİK DÖNEMİNİN
DOĞASI GEREĞİ ZAMAN
ZAMAN GÖRÜLEBİLİR.
ANCAK AİLE VE OKUL İŞ
BİRLİĞİYLE, DESTEKLEYİCİ
VE ANLAYIŞLI BİR
YAKLAŞIMLA BU BECERİLER
ZAMANLA GELİŞTİRİLEBİLİR.



VELİLER NELER YAPABİLİR?



VELİLER NELER YAPABİLİR?

MODEL OLUN

Çocuklar genellikle ebeveynlerini taklit eder. Dolayısıyla, sizin özdenetim ve otokontrolünüzü görmeleri ve bu davranışları sizden öğrenmeleri önemlidir.

AÇIK İLETİŞİM

Çocuğunuzla sağlıklı ve açık bir iletişim kurun. Duygularını ifade etmelerine ve sorunlarını sizinle paylaşmalarına teşvik edin. Bu, duygusal kontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

SORUMLULUK VERİN

Sorumluluk alabilecekleri görevler ve kararlar vererek özdenetimlerini artırın. Örneğin, ders çalışma saatleri veya ev işleri gibi günlük görevleri kendileri planlamalarına izin verin.

VELİLER NELER YAPABİLİR?

STRES YÖNETİMİ BECERİLERİ

Stresle başa çıkma tekniklerini öğretin, örneğin derin nefes alma egzersizleri veya meditasyon gibi tekniklerle duygusal dengeyi sağlamalarına yardımcı olun.

HEDEF BELİRLEME VE PLANLAMA

Çocuklarınızla birlikte hedefler belirleyin ve bu hedeflere nasıl ulaşacaklarını planlamalarına yardımcı olun. Bu, zaman yönetimi ve stratejik düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

OLUMLU TAKVİYE

Başarılarına odaklanın ve onları destekleyin. Olumlu geri bildirimlerle ve teşviklerle özgüvenlerini artırın.



Bu öneriler, çocukların kendi davranışlarını daha iyi yönetmelerine ve olgunluklarına katkıda bulunmalarına yardımcı olabilir. Her çocuk farklı olduğu için, onların ihtiyaçlarına ve kişisel gelişim seviyelerine göre yaklaşmak önemlidir.

Sayın veli; okul- öğrenci - aile işbiliğini geliştirmek için lütfen okulumuzu ziyaret ediniz.

OKUDUĞUNUZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.



Dumlupınar Mah 89166 Sk. No 3
Şahinbey/GAZİANTEP



<https://yeal27.meb.k12.tr/>



YUNUS EMRE ANADOLU LİSESİ