

İLETİŞİM

ZAHİT MAH. RECEP TAYYİP
ERDOĞAN BUL. 55/D
MERKEZ/BAYBURT

0485 211 58 61



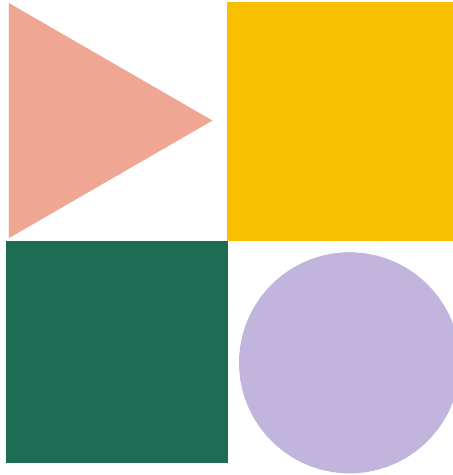
OTOKONTROL

ORTAOKUL ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

BAYBURT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



"Sakin bir zihin,
en gürültülü
ortamı bile
yönetebilir."



OTOKONTROL NEDİR

- DUYGULARINI, DÜŞÜNCELERİNİ VE DAVRANIŞLARINI KONTROL EDEBİLME GÜCÜDÜR.
- KIZDIĞINDA BAĞIRMAMAK, ÜZÜLÜNCE İÇİNE KAPANMAMAK, SABRETMEK VE DOĞRU ZAMANDA DOĞRU TEPKİ VEREBİLMEKTİR.
- HEM KENDİNE HEM DE ÇEVRENE SAYGI GÖSTERMENİ SAĞLAR.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

- ARKADAŞ İLİŞKİLERİNİ GÜÇLENDİRİR.
- DERSLERİNE DAHA İYİ ODAKLANMANI SAĞLAR.
- HATALI DAVRANIŞLARI ENGELLER.
- STRES VE ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMANA YARDIM EDER.
- GELECEKTEKİ BAŞARILARINI OLUMLU ETKİLER.

"En büyük
zafer,
kendine
karşı
kazanılan
zaferdir."

Otokontrolü Geliştirmenin Yolları

- Derin nefes al, sakinleş.
- Duygularını kelimelerle ifade et.
- Düşün, sonra konuş.
- Sıra beklemeyi öğren.
- Kurallara uy.
- Zor durumlarda güvendiğin birine danış.

KENDİNE SOR!

“ŞİMDİ YAPACAĞIM ŞEY BANA VE BAŞKALARINA ZARAR VERİR Mİ?”

“BAŞKA BİR YOL DENESEM DAHA İYİ OLUR MU?”

“BİRAZ BEKLERSEM DAHA DOĞRU BİR KARAR VEREBİLİR MİYİM?”