



**BAYBURT REHBERLİK VE
ARAřTIRMA MERKEZİ**

OTOKONTROL

ORTAOKUL ÖĐRENCİ SUNUMU



bayburtram69



0458 211 58 61



bayburtram.meb.k12.tr



OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bilinçli şekilde yönetme becerisidir. Çocuklarda duygusal ve sosyal gelişim için kritik öneme sahiptir.





NEDEN OTOKONTROL ÖNEMLİDİR?

ARKADAŞLARLA İYİ GEÇİNMENİN ÖNEMİ

Otokontrol, çocukların sosyal ilişkilerinde uyumlu ve saygılı olmalarını sağlar. Empati kurma ve başkalarının haklarına saygı gösterme becerileri gelişir, böylece sağlıklı arkadaşlıklar kurulur.



ZOR DURUMLARLA BAŞA ÇIKMADA OTOKONTROL

Öfke ve stres gibi duyguların kontrolü, sakin kalmayı ve uygun tepkiler vermeyi gerektirir. Bu beceriler problem çözme ve sağlıklı iletişim için kritik önemdedir.



OKUL BAŞARISINDA OTOKONTROLÜN ROLÜ

Dikkat, sabır ve stres yönetimi otokontrol ile gelişir. Bu beceriler, öğrencilerin sınavlarda ve derslerde daha başarılı olmalarını sağlar, zaman yönetimi ve strateji geliştirmede etkilidir.





OTOKONTROLÜN FAYDALARI



KAVGA VE TARTIŞMALARIN AZALMASI

Otokontrol, çocukların ani tepkiler vermek yerine durumları düşünerek hareket etmelerini sağlar ve böylece kavga ve tartışmalar azalır.



SABIRLI VE BAŞARILI OLMAK

Otokontrol, çocukların zor durumlarda sakin kalmasını ve anlık duygusal patlamalardan kaçınmasını sağlayarak başarılarını artırır.



SAYGI VE ANLAYIŞ GELİŞİMİ

Otokontrol, çocukların sosyal kurallara uyma ve başkalarının duygularına değer verme becerilerini kazanmalarına yardımcı olur.



OTOKONTROLÜ NASIL GELİŞTİRİRİZ?

Derin Nefes Almanın Önemi : Derin nefes almak, öfke ve stres gibi yoğun duyguları kontrol altına alarak sakinleşmeyi sağlar ve sinir sistemini dengeler.

Düşünmeden Hareket Etmemenin Rolü : Anlık duygularla hareket etmek yerine durup düşünmek, olası sonuçları değerlendirerek doğru karar vermeyi kolaylaştırır.

Duyguları Tanımanın Önemi : Duyguları tanımak ve nedenlerini anlamak, duygusal farkındalığı artırır ve otokontrolü güçlendirir.



DUYGULARIMIZI TANIYALIM

Duygusal Farkındalık ve Yönetim : Ortaokul öğrencileri için mutlu, üzgün ve kızgın duygularını tanımak, duygusal farkındalık ve uygun ifade becerilerini geliştirmek açısından kritik öneme sahiptir. Bu farkındalık, çocukların duygularını anlamalarına ve sağlıklı şekilde ifade etmelerine yardımcı olur.



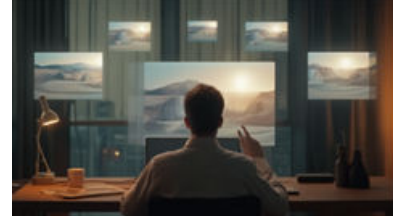


ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



SAKİNLEŞMEK İÇİN SAYMAK

Derin nefes almak
ve 10'a kadar
saymak, öfke
anında
sakinleşmeyi sağlar
ve duygusal
kontrolü artırır.



OLAYI FARKLI AÇIDAN DÜŞÜNMEK

Durumu farklı
perspektiflerden
değerlendirmek,
öfkenin
yoğunluğunu
azaltır ve mantıklı
karar vermeyi
kolaylaştırır.



UZAKLAŞMAK GEREKTIĞİNDE

Öfke çok yoğun
olduğunda
ortamdan kısa
sürelili uzaklaşmak,
zihinsel ve bedensel
rahatlama sağlar.





SABIRLI OLMANIN ÖNEMİ

ZOR DURUMLARDA SAKİN KALMANIN ÖNEMİ

Sabırlı olmak, zor durumlarda sakin kalmayı sağlar ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Bu, problem çözme yeteneklerini geliştirir ve sosyal ilişkileri güçlendirir.

SABIR İLE DAHA İYİ SONUÇLAR ELDE ETMEK

Sabırlı bireyler, akademik ve sosyal alanda daha başarılı olur. Sabır, başarıya ulaşmada kritik bir beceri ve temel bir erdemdir.





DOĞRU KARAR VERMEK İÇİN OTOKONTROL



ACELE ETMEDEN DÜŞÜNMEK

Karar vermeden önce durup olayları dikkatlice düşünmek, ani tepkilerden kaçınmak ve doğru yolu bulmak için sorular sormak gereklidir.

SONUÇLARI DEĞERLENDİRMEK VE DOĞRU OLANI SEÇMEK

Olası sonuçları önceden tahmin etmek, olumlu ve olumsuz yönlerini tartmak ve en uygun kararı seçmek, hem bireysel hem sosyal yaşam kalitesini artırır.



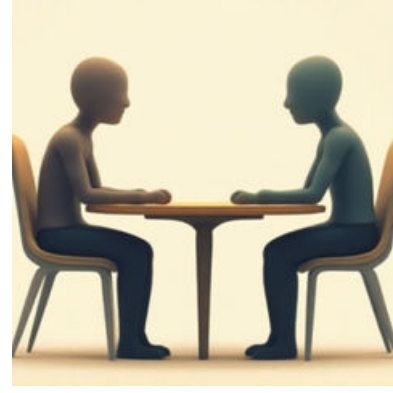


SOSYAL KURALLARA UYMAK



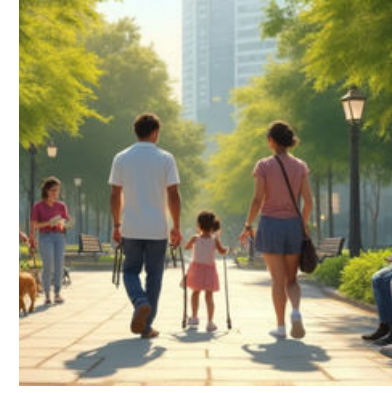
SAYGILI KONUŞMANIN ÖNEMİ

Saygılı konuşmak,
nazik dil kullanmak
ve yapıcı
eleştirilerle iletişimi
güçlendirir, ilişkileri
olumlu etkiler.



SIRAYLA KONUŞMAK VE DİNLEMENİN ROLÜ

Sırayla konuşmak
ve dikkatle
dinlemek, karşılıklı
anlayış ve saygıya
dayalı sağlıklı
iletişim sağlar.



KURALLARA UYMANIN TOPLUMSAL ÖNEMİ

Kurallara uymak,
düzeni sağlar, birey
ve grup haklarını
korur, sosyal
sorumluluğu
gösterir.





OTOKONTROLÜ GÜNLÜK HAYATTA KULLANMAK



OKULDA VE EVDE OTOKONTROL KULLANIMI

Otokontrol, okulda derslere odaklanmak ve evde aile ilişkilerinde sorumlulukları yerine getirmek için gereklidir. Bu beceri, sosyal uyumu ve başarıyı artırır.



ZOR ANLARDA SAKİN KALMANIN ÖNEMİ

Zor durumlarda duyguları yönetmek ve uygun tepki vermek için otokontrol kullanılır. Bu, çatışmaları önler ve sağlıklı iletişimi destekler.





OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİREN ALIŞKANLIKLAR



DÜZENLİ UYUMAK

Yeterli ve düzenli uyku, beynimizin dinlenmesini sağlar ve dikkat, sabır ile doğru karar verme yeteneğini artırır.



SAĞLIKLI BESLENMEK

Dengeli beslenme, vücudun enerji ihtiyacını karşılar ve stresli anlarda sakin kalmayı destekler.



SPOR YAPMAK

Fiziksel aktivite, beden ve ruh sağlığını güçlendirir, öfke kontrolünü kolaylaştırır ve konsantrasyonu artırır.





OTOKONTROLÜ BOZAN DURUMLAR

SİNİRLENMENİN OTOKONTROL ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Çok sinirlenmek, öfkenin kontrolsüz ortaya çıkmasına neden olur ve sakin düşünmeyi engeller. Bu durum hatalı kararlar verilmesine yol açar. Derin nefes alma ve sakinleşme teknikleri önemlidir.

1

2

ACELECİ VE DÜŞÜNCE SİZ DAVRANIŞLARIN SONUÇLARI

Acelecî davranmak ve düşünmeden hareket etmek, ani tepkilere ve sosyal ilişkilerde sorunlara neden olur. Otokontrol, duyguların farkındalığı ve dürtülerin kontrolü ile sağlanır.





OTOKONTROLÜ ÖĞRENİRKEN SABIRLI OLALIM

ZAMANLA ÖĞRENMENİN ÖNEMİ

Otokontrol becerisi zamanla gelişir ve her çocuğun öğrenme hızı farklıdır. Sabırlı olmak, bu sürecin sağlıklı ilerlemesi için gereklidir.

HATALARDAN DERS ALMAK

Hatalar otokontrol öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır. Bu hatalardan ders almak, çocukların duygusal yönetim becerilerini güçlendirir.





AİLE VE ARKADAŞLARDAN DESTEK ALMAK

1

DUYGULARI PAYLAŞMANIN ÖNEMİ

Çocuklar, duygularını aile ve arkadaşlarıyla paylaşarak kendilerini daha iyi ifade eder ve zor durumlarda sağlıklı çözümler bulur.

2

YARDIM İSTEMEKTE ÇEKİNMEMEK

Yardım istemek, çocukların duygusal dayanıklılığını artırır ve sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırır.

3

BİRLİKTE ÇÖZÜM BULMANIN FAYDALARI

Sorunları paylaşarak ve karşılıklı anlayışla çözüm üretmek, sosyal becerileri ve sorumluluk duygusunu güçlendirir.





OTOKONTROL İLE DAHA MUTLU VE BAŞARILI OLALIM!



KENDİMİZE GÜVENMEK

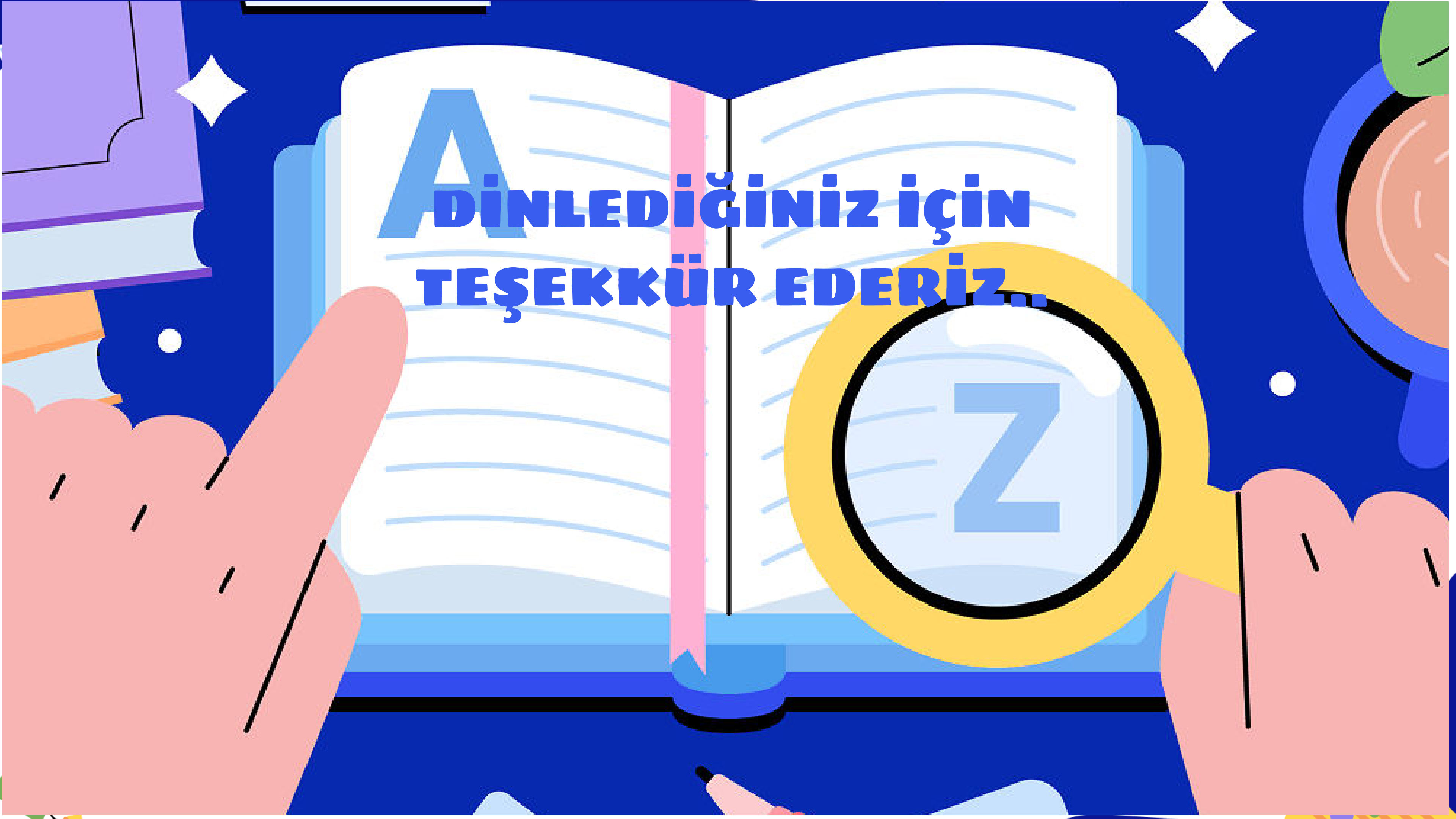
Otokontrol becerisi, kendimize olan güvenimizi artırır ve zorluklarla daha sağlıklı başa çıkmamızı sağlar.



ZOR DURUMLARDA SAKİN KALMAK

Sakin kalmak, duygularımızı yönetmemize yardımcı olur ve olumsuz durumların üstesinden etkili şekilde gelmemizi sağlar.





**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ...**