

OTOKONTROL

Otokontrol diğer bir ismiyle özdenetim, kişinin davranışlarını ve düşüncelerini kontrol etme iradesi olarak tanımlanabilmektedir.

Düşük Otokontrole Sahip Bireylerin Özellikleri

- Dıştan denetimlidirler. Yani kararlarını alırken çevreye bağlı kalırlar.
- Öfkelerini kontrol etmekte zorlanırlar.
- Sosyal ilişkilerde problemler yaşarlar.
- Sorumluluklarını başkalarına yüklerler.
- Sürekli çevre desteğine ihtiyaç duyarlar.
- Zamanı yönetmekte zorluk çekerler.
- Zararlı alışkanlıklar edinme riski yüksektir.

Yüksek Otokontrole Sahip Bireylerin Özellikleri

- Kararlarını verirken kararların olası sonuçlarını göz önüne alır.
- Planlı yaşamayı alışkanlık haline getirmişlerdir.
- Gerektiğinde "hayır" demesini bilirler.
- Gerçekçi hedef belirlerler.
- Karşılaştıkları problemler karşısında hemen pes etmezler.
- Gösterdiği davranışın sorumluluğunu alır.
- Alkol/madde kullanıma riskleri düşüktür.
- Başladıkları işleri yarım bırakmazlar.
- Duygularını kabul eder ve doğru bir biçimde yansıtırlar.
- Verdikleri sözü tutarlar.



RAİF AZAK İHO REHBERLİK SERVİSİ

**Hazırlayan:
Emirhan ANUK**

OTOKONTROL
VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

OTOKONTROLE SAHİP OLMAK İÇİN

1)Gerçekçi Hedef Belirlenmeli

Hedef belirlerken hedefin gerçekçi olmasına dikkat edilmelidir. Hedeflerin ulaşılabilir olması ve küçük adımlardan oluşması faydalı olacaktır.

2)Planlama Yapılmalı

Planlı bir hayata sahip olmak hem zamanı doğru kullanmayı sağlar hem de düzenli olma becerisi geliştirmeye yarar.

3)Sabırlı Olunmalı

Zorluklar karşısında çaba gösterirken sabırlı olunmalı kusursuzluğun mümkün olmayacağı unutulmamalıdır.

4)Erteleme

Anlık hazların peşinden gitmek yerine geleceği düşünerek anlık istekleri ertelemek otokontrol kazanmaya yardımcı olur.

5)Duygu Kontrolü

Motivasyon kaynağı kişiden kişiye değişebilmektedir. Kişiye özgü motivasyon kaynağının belirlenmesi otokontrol geliştirmeye katkı sağlayacaktır.

AİLELERE ÖNERİLER

- 1)Çocuklara rol model olmak faydalı olacaktır.
- 2)Çocuğunuz karar alırken destekleyici tavır gösteriniz.
- 3)Çocuğunuzun çabasını takdir edin.
- 4)Çocuğunuzun hata yapmasına izin verin.
- 5)Çocuğunuz hedef belirlerken yardımcı olunuz.
- 6)Zaman yönetme becerileri kazanmasına destek olunuz.
- 7)İsteklerinin ertelemesine yardımcı olun.
- 8)İyi alışkanlıklar geliştirmeleri için gerekli sabrı gösteriniz.