



OTOKONTROL İLKOKUL ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

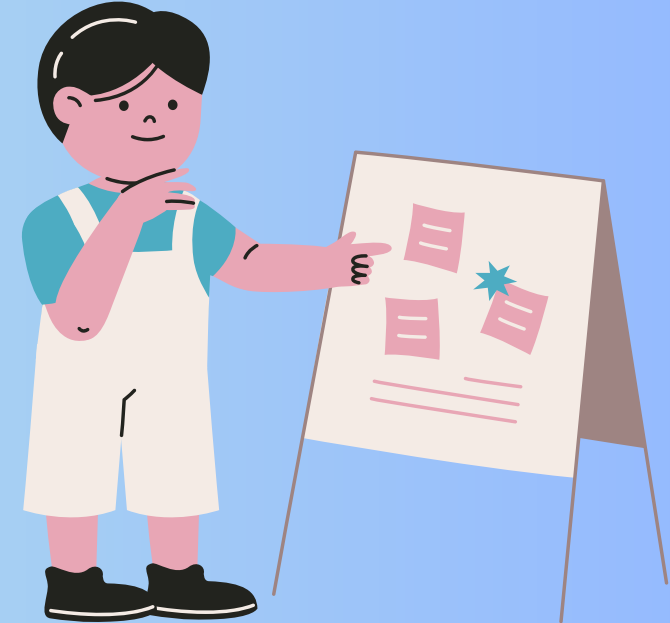
Otokontrol Nedir?



Otokontrol, kendi davranışlarımızı, duygularımızı ve düşüncelerimizi kontrol edebilme yeteneğidir. Bu yetenek sayesinde yaptığımız şeyler üzerinde daha iyi düşünebilir, yanlış bir şey yapmadan önce durup kendimizi kontrol edebiliriz.

Otokontrol Nedir?

- Dikkatimizi Kontrol Edebilmek
- Doğru Motivasyonla Çalışmak
- Planlama Yapmak
- İsteklerimizi Erteleyebilmek
- Duygularımızı Kontrol Edebilmek



Otokontrol Neden Önemlidir?

- **Derslerine Daha İyi Odaklanabilirsin:** Otokontrol, dikkatini dağıtan şeylerden uzak durmana ve derslerine daha iyi odaklanmana yardımcı olur.
- **Arkadaşlarıyla Daha İyi Geçirirsin:** Kızdığında ya da üzgün olduğunda bile sakin kalmayı öğrenirsen, arkadaşlarıyla daha iyi anlaşabilirsin.
- **Kurallara Uymayı Kolaylaştırır:** Otokontrol, okulda ve evde belirlenen kurallara uymayı kolaylaştırır, böylece evde ve okulda kurallara daha kolay uyum sağlayabilirsin.

Otokontrol Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsin?

- **Düşün, Sonra Yap:** Bir şey yapmadan önce birkaç saniye düşün. Bu, yanlış bir şey yapmanı önleyebilir.
- **Duygularını Tanı:** Ne zaman kızgın, üzgün ya da heyecanlı olduğunu fark et ve önce bir derin nefes al.



- **Bir Plan Yap:** Okulda ya da evde yapman gereken işleri planla. Her şeyi sırayla yaparak daha az zorlanırsın.
- **Kendine Küçük Hedefler Koy:** Günlük olarak küçük hedefler belirle. Örneğin, bugün dikkatimi dağıtan şeylerden uzak duracağım gibi hedefler koyabilirsin.

