

Otokontrol Nedir?

Ergenlikte Otokontrolün
Zorlukları

Otokontrolü Geliştiren
Alışkanlıklar

Aileler Ne Yapabilir



Gençlerde Otokontrol Aileler İçin Yol Rehberi



**Yozgat İl Milli Eğitim
Müdürlüğü**



yozgat.meb.gov.tr

- Karatepe Mah. H.Ahmet Yesevi
Cad. No57 Yeni Valilik Hizmet
Binası Kat 2 66100 YOZGAT



T.C.

YOZGAT VALİLİĞİ

İl Milli Eğitim Müdürlüğü

**OTOKONTROL LİSE VELİ
BROŞÜRÜ**



**“Çocuğunuza en büyük
armağanınız: Sabır ve Otokontrol
Becerisi”**

Otokontrol Nedir?

Otokontrol, bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol edebilme becerisidir.

Çocukların ileriki yaşamlarında başarılı, huzurlu ve sorumlu bireyler olabilmeleri için erken yaşta kazanmaları gereken temel bir beceridir.

Ergenlikte Otokontrolün Zorlaşmasının Nedenleri

Hormonal Değişimler → Ani ruh hali dalgalanmaları

Kimlik Arayışı → “Ben kimim?”

Akran Baskısı → Gruba uyma isteği, risk alma davranışları

Duygusal Yoğunluk → Öfke, üzüntü, heyecan gibi güçlü duyguların kontrolünde zorlanma

Teknoloji Kullanımı → Sosyal medya ve oyun bağımlılığı otokontrolü zorlaştırabilir

Otokontrolü Geliştiren Alışkanlıklar

Hedef Belirlemek → Küçük ve ulaşılabilir hedefler koymak.

Planlı Hareket Etmek → Günlük program yapmak, zamanı yönetmek.

Sabırlı Olmak → Beklemeyi öğrenmek, aceleci karar vermemek.

Duyguları Tanımak → Öfke, üzüntü, sevinç gibi duyguları fark etmek.

Nefes ve Gevşeme Egzersizleri → Stresi azaltarak sakinleşmek.

Olumlu Özdenetim → “Bunu yapabilirim” gibi destekleyici iç konuşmalar.

Sağlıklı Yaşam → Düzenli uyku, dengeli beslenme, spor yapmak.

✿ **Unutma: Otokontrol kas gibidir; düzenli pratikle güçlenir.**



Aileler Ne Yapabilir?

1. Model Olmak

-Çocuklar, ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenir.

2. Sınır ve Kurallar Koymak

-Net, anlaşılır ve tutarlı kurallar çocuğa güven verir.

3. Dinlemek ve Anlamak

Eleştirmek yerine anlamaya çalışmak güven ilişkisini güçlendirir.

4. Sabır ve Bekleme Becerisi Kazandırmak

-Küçük ödülleri erteleme oyunları yapılabilir.

5. Sorumluluk Vermek

Yaşa uygun sorumluluklar (oda toplama, küçük görevler) otokontrolü artırır.

6. Olumlu Pekiştirme Kullanmak

“Kızdığında sakin kalman beni çok mutlu etti” gibi cümleler motivasyonu sağlar.

7. Destek Almayı Bilmek

Gerektiğinde okul rehberlik servisi veya uzman desteği alınabilir.

Aile desteği + uzman yönlendirmesi = sağlıklı gelişim

