

## OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

### ► 4. ADIM ERTELEME

Anlık isteklerimizi kontrol ederek erteleyebilmek, odak noktamızı gelecekteki ödüle çevirmek otokontrol becerisi için 4. adımdır. Örnek verecek olursak; üniversite sınavlarında yüksek başarı isteyen bir öğrenci, şu anki isteklerini dondurarak sınav sonrasındaki başarıya odaklanıp şu anki isteklerini sınav sonrasına erteleyebilir.



### ► 5. ADIM DUYGU KONTROLÜ

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir. Bedensel tepkilerin (terleme, kalp atışlarının hızlanması vb.) farkına varıp, duyguların kontrolden çıktığı anı tespit etmek ilk adımdır. Sonrasında yapılacak nefes egzersizleri duyguların farkına varılmasını sağlayacak ve duyguları kontrol etmeyi kolaylaştıracaktır.



**DÜZCE**  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# OTOKONTROL

LİSE  
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



ZÜBEYDE HANIM MATEMATİK  
REHBERLİK SERVİSİ

# OTOKONTROL NEDİR ?

Otokontrol kavram olarak özdenetim anlamına gelmektedir. Otokontrol kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını değiştirme ve düzenleme kapasitesidir. Kısaca otokontrol istenmeyen davranışları yapmama ve kendini kontrol edebilme becerisidir.



# OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

## 1. ADIM DİKKAT KONTROLÜ

Dikkati kontrol edebilmek otokontrolü geliştirmede önemli bir adımdır. Teknoloji kullanımımıza kendi isteğimizle sınırlama getirebilmek otokontrol becerisini geliştirmeye örnek verilebilir.

## 2. ADIM PLANLAMA YAPMAK

Planlama yapabilmek zorlayıcı durumla daha rahat başa çıkmayı sağlayacak önemli bir adımdır. Örneğin zayıflama niyetiyle diyetle başlayan bir kişi arkadaş grubu ile yemekli bir buluşma gerçekleştirecek. Buluşmaya gitmeden önce "Eğer arkadaşlarımla buluştuğumda diyetime uygun yemek bulamazsam o zaman daha küçük porsiyonlar tercih edeceğim" gibi bir planlama yapmak kişiye yardımcı olacaktır.

## 3. ADIM MOTİVASYON

Kişinin otokontrol becerisi içsel ve dışsal motivasyonla geliştirilebilir.

Kişi kendisi için doğru motivasyonu bularak otokontrol becerisini güçlendirir. Her insanın motivasyon kaynağı farklı olabilir.

Kişinin kendini tanıması motivasyon kaynağını bulmasını kolaylaştıracaktır. Kişinin kendini tanıması noktasında desteğe ihtiyacı olabilir. Gerek arkadaş çevresinden gerekse profesyonel sunulan yardımlardan faydalanmak süreci hızlandıracaktır. Motivasyon kaynağını bulan birey, kaynaklarını farklı durumlara uyarlayarak yeni motivasyonlar geliştirecek böylelikle otokontrol becerileri de gelişebilecektir.

