

# OTOKONTROL (ÖZDENETİM)

VELİ BROŞÜRÜ

ŞUBAT, 2025

“İyi bir aile, bireyin en güçlü kalesidir”.  
(J. R. R. TOLKIEN)



## OTOKONTROL (ÖZDENETİM) ?

OTOKONTROL YA DA ÖZDENETİM, BİREYİN DUYGULARINI, DÜŞÜNCELERİNİ VE DAVRANIŞLARINI BİLİNÇLİ BİR ŞEKİLDE YÖNETMESİ YETENEĞİDİR. BU BECERİ, BAŞARILI VE DENGELİ BİR YAŞAM SÜREBİLMEK İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR.

## OTOKONTROLÜN FAYDALARI



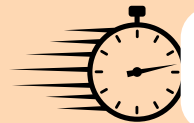
AKADEMİK BAŞARIYI ARTTIRIR



STRESİ AZALTMAYA YARDIMCI OLUR



SORUMLULUK DUYGUSUNU GELİŞTİRİR



ZAMANI VERİMLİ KULLANMAYI SAĞLAR



DAHA SAĞLIKLI KARARLAR ALMAYI DESTEKLER

## ÖZ DENETİMİ DÜŞÜK OLAN BİREYLERİ BEKLEYEN RİSKLER

ÖZ DENETİM BECERİSİ DÜŞÜK BİREYLER GENELLİKLE ŞU SORUNLARLA KARŞILANIR:

**KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR:** SİGARA, ALKOL VEYA UYUŞTURUCU GİBİ BAĞIMLILIKLARA YATKINLIK.

**DÜŞÜK AKADEMİK BAŞARI:** ÇALIŞMA DİSİPLİNİ OLUŞTURAMAMA VE DİKKAT DAĞINIKLIĞI NEDENİYLE PERFORMANS DÜŞÜKLÜĞÜ.

**YEME BOZUKLUKLARI:** AŞIRI YEMEK YEME, SAĞLIKSIZ DİYETLER VEYA OBEZİTE RİSKİ.

**DÜŞÜK MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMU:** ANLIK HAZLARA ODAKLANMA, UZUN VADELİ TATMİN VE BAŞARIDAN MAHRUM BIRAKABİLİR.

**PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR:** DEPRESYON, ANKSİYETE GİBİ RAHATSIZLIKLARLA KARŞILAŞMA OLASILIĞI DAHA YÜKSEKTİR.

**İLETİŞİM PROBLEMLERİ:** SABIRSIZLIK, ÖFKE KONTROL SORUNLARI VE EMPATİ EKSİKLİĞİ NEDENİYLE KİŞİLERARASI ÇATIŞMALAR YAŞANABİLİR.

**SUÇ DAVRANIŞLARINA EĞİLİM:** ÖZ DENETİM EKSİKLİĞİ, DÜRTÜSEL KARARLARLA YASA DIŞI VEYA ETİK DIŞI DAVRANIŞLARA YÖNELTEBİLİR.

# ÇOCUĞUMA OTOKONTROLÜ

## NASIL KAZANDIRIRIM?

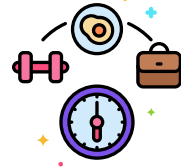
### ÖRNEK OLUN!

ÇOCUKLAR, YAPTIKLARININ GÖZLEMLEYEREK ÖĞENİRLER. SİZİN DİSİPLİNLİ VE PLANLI DAVRANIŞLARINIZ, ÖĞRENCİNİN DE BU ALIŞKANLIKLARI BENİMSEMESİNE YARDIMCI OLUR.



### GÜNLÜK RUTİNLERİN GELİŞTİRİLMESİ!

DÜZENLİ BİR RUTİN, ÖĞRENCİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİ GELİŞTİRİR VE DİSİPLİN KAZANMASINA YARDIMCI OLUR. DÜZENLİ UYKU, SAĞLIKLI EĞİTİM VE FİZİKSEL AKTİVİTE, ÖZDENETİMİ GELİŞTİRİR.



### SINIRLAR KOYUN!

SINIRLAR, ÖĞRENCİNİN DİKKAT DAĞINIKLIĞINI AZALTIR VE ODAKLANMASINI KOLAYLAŞTIRIR. TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN SINIRLAR BELİRLEYİN. ÖRNEĞİN, "HAFTA İÇİ GÜNDE 1 SAAT TELEFON KULLANIMI" VEYA "ÖDEVLER BİTENE KADAR SOSYAL MEDYA YOK."



### AÇIK İLETİŞİM KURUN!

AÇIK İLETİŞİM, ÖĞRENCİNİN KENDİNİ İFADE ETMESİNİ KOLAYLAŞTIRIR VE SORUNLARI ERKEN FARK ETMENİZİ SAĞLAR. ÖĞRENCİNİZLE DÜZENLİ OLARAK SOHBET EDİN VE ONUN DUYGULARINI, DÜŞÜNCELERİNİ ANLAMAYA ÇALIŞIN. ÖRNEĞİN, "GÜNÜN NASIL GEÇTİ?"



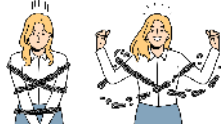
### SORUMLULUK VERİN!

SORUMLULUK VERMEK, ÖĞRENCİLERİN ÖZGÜVEN KAZANMALARINA, ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMELERİNE VE HAYATLARINI DAHA İYİ YÖNETMELERİNE YARDIMCI OLUR. ÖĞRENCİNİZE EVDE KÜÇÜK SORUMLULUKLAR VERİN. ÖRNEĞİN, HER GÜN MASAYI KURMA, ÇİÇEKLERİ SULAMA VEYA KENDİ ODASINI TOPLAMA VB.



### KENDİNE İNANMASINI SAĞLAYIN!

ÖZGÜVEN, ÖĞRENCİNİN HEM AKADEMİK HEM DE KİŞİSEL HAYATINDA BAŞARILI OLMASI İÇİN KRİTİK BİR FAKTÖRDÜR. ÖĞRENCİNİZE GÜVENDİĞİNİZİ HİSSETTİRİN. ÖRNEĞİN, "BU ZORLUĞUN ÜSTESİNDEN GELEBİLECEĞİNE İNANIYORUM" GİBİ CESARETLENDİRİCİ SÖZLER SÖYLEYİN.



HAYATIMIZIN HEMEN HEMEN HER ALANINDA KENDİ DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞLARI KONTROL ETMEMİZ GEREKMEKTEDİR. ÇÜNKÜ NE KENDİMİZİ NE DE ÇEVREYİ ÜZMEMİZ BİZİM İÇİN ÖNEMLİDİR. OTOKONTROLÜN HAYATIMIZDAKİ YERİNİ ANLATAN DENEYLER BULUNMAKTADIR. BUNLARDAN EN BİLİNİR VE EN İYİ OLANI **MARSHMALLOW DENEYİDİR**. STANFORD MARSHMALLOW DENEYİ, 1960'LARIN SONU 1970'LERİN BAŞLARINDA YAPILMIŞ, ÇOCUKLARIN LEZZETLİ BİR ATIŞTIRMALIKLA BİR ODAYA YERLEŞTİRİLDİĞİ VE BU ATIŞTIRMALIĞI YEMEDEN KISA BİR SÜRE BEKLERLERSE EKSTRA BİR ATIŞTIRMALIKLA ÖDÜLLENDİRİLDİKLERİ BİR PSİKOLOJİK DENEYDİ. BU DENEYİN TAKİBİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR, ÇOCUKLARIN BU DURUMDA ÖZDENETİM SERGİLEME KABİLİYETLERİNİN (YANI ODADAKİ ATIŞTIRMALIĞI YEMEDEN BEKLEYEBİLMELERİNİN) AKADEMİK BAŞARI VE FİZİKSEL SAĞLIK GİBİ GENİŞ BİR OLUMLU SONUÇ YELPAZESİ İLE BAĞLANTILI OLDUĞUNU GÖSTERDİ. BU DENEYDEN ANLAŞILDIĞI ÜZERE ÖZDENETİMİ (OTOKONTROLÜ) YÜKSEK BİREYLER AKADEMİK AÇIDAN BAŞARILI OLABİLDİKLERİ GİBİ FİZİKSEL VE RUHSAL AÇIDAN DA SAĞLIKLI BİRER BİREY OLMA YOLUNDA EMİN ADIMLARLA İLERLEMEDİKLERİ.

- KORKUDAN GELEN DİSİPLİN, KORKU KAYNAĞI YOK OLDUĞU ZAMAN KAYBOLUR. AMA KİŞİNİN KENDİ İÇİNDEN GELEN DİSİPLİN HİÇ KAYBOLMAZ;
- KİŞİ KENDİNİ GELECEĞE ADADIĞI SÜRECEDEVAM EDER.



SAVAŞÇI - DOĞAN CÜCELOĞLU SAVAŞÇI

