



ISPARTA
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Otokontrol

İlkokul Öğrenci
Broşürü

Otokontrol tek başına gelişebilecek bir beceri değildir. Otokontrol, diğer becerilerle birlikte süreç içerisinde gelişmeye başlayacaktır.

Otokontrol becerisinin gelişimi için hayır deme, zaman yönetimi, iletişim becerileri, çatışma çözme ve öfke yönetimini öğrenebilmemiz gerekmektedir.



Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü

Otokontrol Nedir ?

Otokontrol kendini kontrol edebilme becerisidir.

Otokontrol çocuklar için önemli bir beceridir. Çünkü çevremizdeki yetişkinlerle ve arkadaşlarımızla sağlıklı iletişim kurabilmek için kendi sınırlarımızı bilmek yani kendimizi kontrol edebilmek gerekmektedir.



Peki bu önemli beceriyi geliştirmek için ne yapmak gerekiyor?



Dikkatimizi Kontrol Edebilmek



Planlama Yapmak



Doğru Motivasyonu Bulabilmek

Peki bu önemli beceriyi geliştirmek için ne yapmak gerekiyor?



İsteklerimizi Erteleyebilmek



Duygularımızı Kontrol Edebilmek

