

Otokontrol Geliştirmeyi Engelleyen Etmenler

- Bulunduğumuz ortamlarda karşımıza çıkabilen amaçsız insanlar (manipüle edici veya aşağı çekici davranışları)
- Küçük başarılarda kendini ödüllendirmemek
- Kendimize gerçekçi aynı zamanda motive edici kişisel bir hedef ve yaşam anlamı belirleyememek
- Mükemmeliyetçilik (erteleme vb. beraberinde getirir)
- Zorlayıcı yaşam olayları (vefat, boşanma, afet gibi süreçlerde yaşanan zorlanma)
- İçinde bulunulan gelişim dönemi (ör. ergenlik)



Otokontrol geliştirmeyi kolaylaştırıcı öneriler

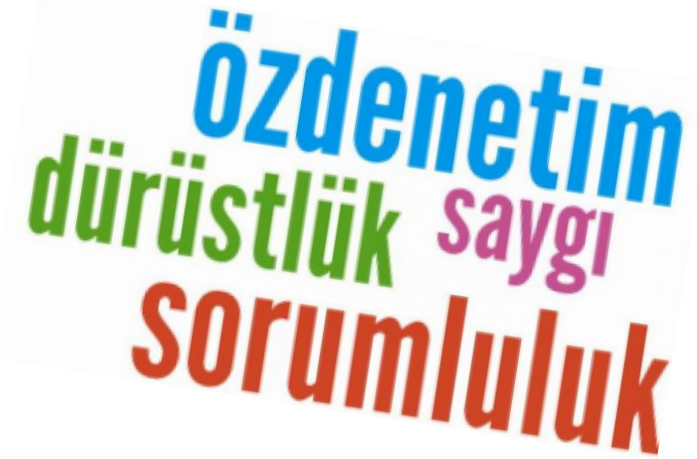
*Kendinize özen gösterdiğiniz sabah ve/veya akşam rutinleri belirleyin. Bu rutinler; spor, pilates, yoga, cilt bakımı, günlük yazmak vb. içerebilir. Bu rutinlere sadık kalmanın hayatınızı düzene soktuğunu kısa süre içinde fark edeceksiniz. Aynı zamanda öz saygınız gelişecek.

***Günlük** ya da haftalık yapılacaklar listesi tutun. Yaptıklarınızı elemek, yapmadıklarınızı hatırlamak işlerinizin daha etkili yürümesini sağlayacaktır.

*Spor gibi istikrar ve devamlılık isteyen alanlarda faaliyet göstermek öz disiplin geliştirme adına büyük bir adımdır. Sağlıklı bir beden ve zihin için, vücudumuzu haftalık egzersizlerle hareketlendirme disiplinli bir hayat sürmemiz açısından büyük etkiye sahiptir.

*Her gün aynı saatte kalkmak. Yapılan araştırmalar her gün aynı saatte kalkmanın beynimizi o saatte uyanmak için adeta koşulladığını ve bu sayede daha disiplinli şekilde, etkili çalışan bir beyne sahip olmamızı sağladığını göstermiştir.

KARABÜK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ



Otokontrol Nedir?

Otokontrol, kendi duygu, düşünce ve isteklerimizin farkına vararak sağlıklı bir şekilde yönlendirebilmektir.

Otokontrol, en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir..



Otokontrol Geliştirme Yolları

***Olumlu duygular beslemeliyiz;** 'Başarılı bir öğrenciyim', 'yanlışlarım, doğru bilgiyi kazanabilmek için bir fırsattır', 'zamanımı planlayabiliyorum', vb. olumlu düşünmek çözüm içeren cümleler kurmak önemli.

***Doğru ile yanlış ayırt edebilmeliyiz;** erken yaşlarda kazanılan bir beceridir. Burada kişinin kendine dürüst olması gereklidir. İstenmeyen sonuçlardan başkalarını sorumlu tutmamalıyız.

Yaptığımız davranışların sonuçlarını almalıyız.

***Çözüm yolu bulmalı ve uygulamalıyız;** var olan engeli tespit ettikten sonra çözüm yolu bulmalı ,karar vermeli ve harekete geçip uygulamalıyız.

***Stresimizi kontrol altına almalıyız;** bu bizi stres altında yanlış kararlar vermekten korur. Olumlu stres düzeyi otokontrolümüzü de olumlu yönde etkiler. Varolan zorlukları kabul etmek stresimizi kontrol etmemizi sağlar.

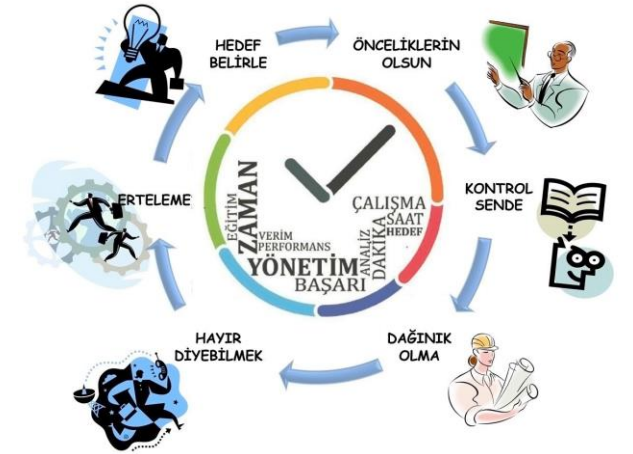


***Planlı olmalıyız;** iyi bir planlama netlik kazandırdığı ve sınırları çizdiği için otokontrolümüzü sağlamız daha kolay olacaktır.

***Dikkatimizi toplamalı ve odaklanmalıyız ;** hedefimize odaklanırsak ayrıntıları ve engelleri görmemiz değiştirmemiz kolaylaşır . ***Hayatta sahip oldukları için şükretmeyi ve yapamadıkları için de kendini bağışlamayı öğretin.** Hedefimize ulaşırken farklı zorluklar ile karşılaşır ve farklı tepkiler veririz. Vereceğimiz bu tepkiler; isyan etmek, inkar etmek, söylenmek, başkasını suçlamak, depresyona girmek, mazeret bulmak, mücadele etmek, çözüm odaklı olmak vb. olabilir.

Geliştirdiğiniz Otokontrol neler sağlayacak?

- Kişisel gelişiminizi gerçekleştirebileceksiniz.
- İstemediğiniz alışkanlıkları ve davranışları kontrol edebileceksiniz.
- Daha istekli ve çalışkan bir ruh yapısına sahip olabileceksiniz.



Yaşam anlamımızı belirleme, uzun yıllar alan tamamen öznel bir süreçtir. Öz disiplin geliştirmeye o anki duruma göre gerçekçi aynı zamanda motive eden bir kişisel hedef belirlenerek başlanmalıdır. Ortaöğretim yıllarında kesin ifadelerle belirlenmiş bir yaşam anlamından bahsetmek zorlayıcı olacaktır. Kendimizi disipline etmeye başlamak için önce büyük anlamı olan bir yaşam anlamı belirlemeye çalışmak süreci geciktirecek ve bazı kayıplara sebep olacaktır.