

ERGENLERDE OTOKONTROL:

Başarı ve Denge



OTO KONTROL NEDİR?

Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, Dürtülerine karşı koyabilmesi ve İsteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi olarak da ifade edilebilir. Çocukların gelişiminde, öz disiplin ve kendini kontrol etme becerileri büyük bir önem taşır.

OTOKONTROLÜN FAYDALARI

- **Akademik Başarı:** Planlı çalışma ve öğrenme sürecini düzenler.
- **Sağlıklı İlişkiler:** Arkadaşlıkları ve aile ilişkilerini güçlendirir.
- **Stres Yönetimi:** Zor durumlarla başa çıkma gücü sağlar.



OTOKONTROLÜ GELİŞTİREN YÖNTEMLER

- **Hedef Belirleme:** Kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyin.
- **Günlük Planlar:** Günlük işlerinizi önceliklendirin ve zamanlayın.
- **Olumlu Alışkanlıklar:** Düzenli spor, yeterli uyku ve dengeli beslenme gibi alışkanlıklar edinin.

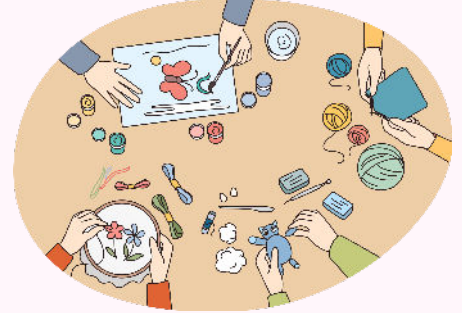


ERGENLERDE OTOKONTROL:

Başarı ve Denge

PRATİK ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Dikkat Oyunları:** Hafıza oyunları ve bulmacalar ile dikkat yeteneğinizi geliştirin.
- **Fiziksel Aktiviteler:** Spor yaparak hem bedeninizi hem de zihninizi güçlendirin.
- **Yaratıcı Etkinlikler:** Resim yapma, müzik dinleme veya bir enstrüman çalma gibi yaratıcı aktivitelerde bulunun.



EBEVEYNLER İÇİN TAVSİYELER



- **Teknolojiyi Bilinçli Kullanma:** Sosyal medya ve oyun süresini sınırlayın.
- **Mola Vermeyi Unutma:** Ders aralarında kısa molalar vererek verimliliğini artırmasını sağlayın.
- **Özsaygı ve Sabır:** Kendi başarılarına güvenmesini ve kendine sabırlı olmasını teşvik edin.
- **Destekleyici Ortam:** Çocuğunuza sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım gösterin.
- **Pozitif Geri Bildirim:** Olumlu davranışları teşvik edin ve motive edici geri bildirimde bulunun.
- **Örnek Olma:** Kendi otokontrol becerilerinizi göstererek çocuğunuza model olun

