Otokontrol İçin Stratejiler

Eylemlerin Sonrasını Düşünme

Belli bir eylemi gerçekleştirmek istediğinizde, bunun sonuçlarını düşünmek otokontrol sağlar. Örneğin; sağlığınız için zararlı olacağını bildiğiniz bir şey size sunulduğunda onu almadan önce sonrası hakkında düşünmek.

Beyninizi Aktif Hale Getirme

Beyninizin aktif olması otokontrolünüzü güçlendirir, böylece daha iyi sonuçlar elde edebilirsiniz.
Örneğin; yaratıcı etkinliklere katılım, hobiler, sosyal faaliyetler beyninizi aktif tutar.

Dış Etkileri Suçlamama

Dış faktörleri suçlamak yerine kendi sorumluluklarınızın farkında olup, kendi eylemlerinizi kontrol etme yeteneğinizi geliştirmek otokontrolünüzü artırır ve başarıya giden yolu açar.

BEHİYE DR. NEVHİZ IŞIL ANADOLU LİSESİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Hayattaki Zorlukları Kabul Edin

Hayatta hiçbir şey mükemmel ve sorunsuz değildir. Önemli olan sorunlara nasıl tepki verdiğiniz. Sorunlar yokmuş gibi davranmak kısa vadede iyi hissettirse de orta ve uzun vadede çözüm olmayacaktır. Öyleyse problemlerle yüzleşin ve hayatın akışı içerisinde sorunlar olabileceğini kabullenin.

Hedeflerinizi Belirleyin

Hedefleriniz ne kadar belirgin olursa, sonuçları da o kadar iyi olacaktır. Hedefleriniz, sizi odaklanmış ve disiplinde tutar. Gereken otokontrol sağlama konusunda size destek olur ve güç sağlar.

BEHİYE DR. NEVHİZ IŞIL ANADOLU LİSESİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

OTOKONTROL NEDİR?

Sevda Ö. Aydın
Uzm. Psk. Dan.

Otokontrol

Dışarıdan hiçbir baskı ve güç olmadan insanın duygu ve davranışlarını kendi kendine kontrol edebilmesidir. Kendi kendini kontrol edebilme, kontrolden çıkan olumsuz durumları önleme yeteneğini geliştirir.

Otokontrole sahipseniz

- Daha sağlıklı bir yaşam
- Daha güçlü İlişkiler
- Daha iyi iletişim

sizi bekler.

Otokontrol sağlayamadığınız durumlarda; öfke, suçluluk duygusu, kızgınlık, hayal kırıklığı, karamsarlık gibi negatif duygu durumları yaşarsınız.

Duygu Yönetimi

Özdenetim

- Otokontrol,
- vicdan,
- özgüven,
- yenilikçi olmak,
- güvenilirlik

Özdenetim; kişinin duygusal birikimlerini kontrol edebilmesi, duygularını yönlendirebilmesi ve duygusal tepkilerini mantıklı olarak yönetebilmesi anlamında kullanılmaktadır.

Özbilinç

- Duygusal farkındalık,
- Öz değerlendirme,
- İyimser yaklaşım

Öz bilinç; kendini bilmek, duygularının genel olarak farkında olabilmek, zayıf ve pozitif yönlerin çok iyi bilmektir.

İletişim

- Açık olmak,
- onurlandırmak,
- liderlik,
- motive etmek,
- eleştirmekten kaçınmak

İletişim; açık iletişim kanallarını etkili kullanabilmeyi iyimser bakış açısına sahip olabilmeyi, taleplere karşı onurlandırıcı, motive edici ve destekleyici olabilmeyi ve yersiz eleştiri yapmaktan kaçınma gibi olumlu yetileri içermektedir.

Sosyal Beceriler

- Uzlaşmak,
- çatışmayı yönetmek,
- ortak hedefler oluşturmak,
- takım kurmak,
- işbirliğine açık olmak

Sosyal beceriler; yetenekleri sergileyebilmek, öteki insanların da yeteneklerini önemsemek ve geliştirmeye çabalamak, yeteneklerin geliştirilebilmesi için etkili iletişim ve faaliyetlerde bulunmak gibi yetileri içermektedir.

Empati

- Duyguları
- önemsemek,
- beklentileri
- önemsemek,
- uyumlu olmak,
- güven vermek,
- sevgi kültürünü
- benimsemek

Empati; kişinin kendi duyguların yanı sıra öteki insanların da duygularını önemsemek, tanımak ve iletişim sürecinde öteki duyguları hesaba katmaktır.

KAYNAKÇA

www.iienstitu.com

Töremen F. Çankaya İ. (2008) Duygu Yönetimi, Kurumsal Eğitimbilim Dergisi