

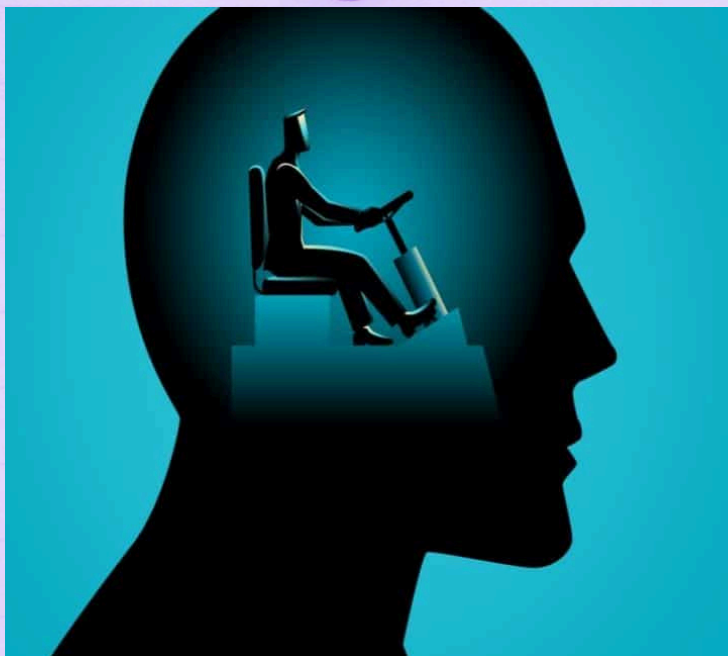


OTOKONTROL



Kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerine, duygularına ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir.

- Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek
- Empati kurabilmek
- Ahlak ve Vicdan duygusuna sahip olmak
- Kendini sözel olarak ifade edebilmek
- Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek
- Başkalarına yardım ve işbirliği becerileri kazanmak



ERGENLİK DÖNEMİNDE OTOKONTROL

DİNLENİLMEK
KENDİ SEÇİN VE KARALARINA SAYGI
DUYULDUĞUNU HİSSETMEK

ÖNEMSENMEK
ALINAN KARARLARDA SÖZ SAHİBİ OLMAK, SEVİLMEK

BAĞIMSIZ HAREKET ETMEK VE ANLAŞILMAK İSTER