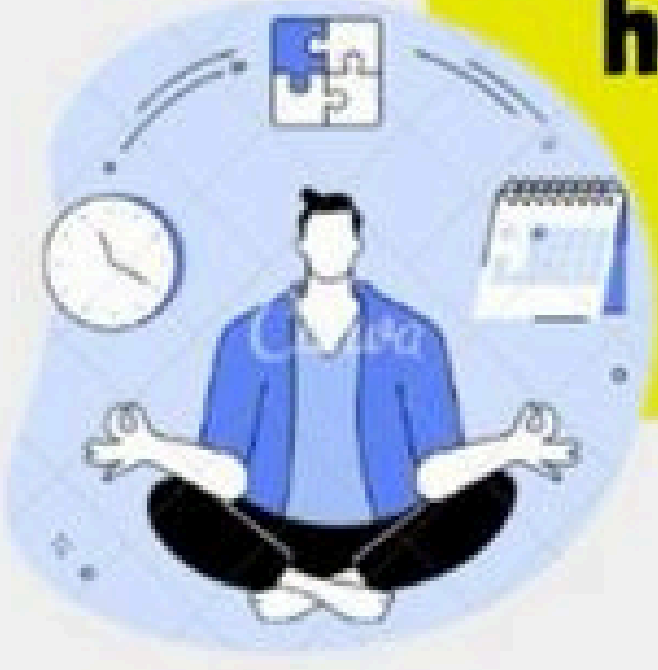




OTOKONTROL



Davranışlarının ve alışkanlıklarının kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi, hedeflerine odaklanması, eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesidir



Kendine ve diğerlerine karşı olumlu duygular besleme

Öz denetim için üç temel kaynağa ihtiyaç vardır:

Doğru ile yanlış ayırt edebilme

Problemlere çözüm yolu bulabilme



ERGENLİK DÖNEMİNDE OTOKONTROL

**DİNLENİLMEK
KENDİ SEÇİM VE KARARLARINA SAYGI DUYULDUĞUNU
HİSSETMEK**

**ÖNESENMEK
ALINAN KARARLARDA SÖZ SAHİBİ OLMAK SEVİLMEK**

**BAĞIMSIZ HAREKET ETMEK, VE ANLAŞILMAK
İSTER**



Dinar

Rehberlik Araştırma Merkezi