



**Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve otokontrol geliştirmede daha başarılı olacaktır.**



## **ÇOCUKLARDA OTOKONTROL**



**KIRKLARELİ  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

Sayın Veli,

Kendi kendinizi kontrol edebilmeyi öğrenmek, bir insanın sahip olabileceği en kıymetli becerilerden bir tanesidir. Bu nedenle çocuklarımızın gelişimi için otokontrolün önemli bir yeri vardır. Bu broşürde çocuklarımızın otokontrollü olmaları için öneriler bulacaksınız.

Keyifli okumalar :)



## OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol; düşünce, dürtü ve duygularını kontrol edebilme becerisidir.



### OTOKONTROLLÜ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Yeterliliklerinin farkındadırlar.
- Öğrenme sürecine daha etkin katılabilirler.
- Planlama becerileri daha yüksektir.
- Yeni çözüm yollarını denemeye açıktırlar.
- Öz saygıları, özgüvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.
- Kendilerini daha çok motive edebilirler.



## ÇOCUKLARA OTOKONTROL KAZANDIRMAK İÇİN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kurallar çocuğun yaşına, kişilik yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır.
- Çocuğa kuralların nedeni izah edilir.
- Beklenen davranışlar açıklanır.
- Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verilir.
- Çocuğun beklenir davranışları ve çabası takdir edilerek pekiştirilir.
- Her isteklerinin her zaman olamayacağını öğrenmeleri sağlanmalıdır.
- Kendi çözümünü bulması için fırsat verilmelidir.
- Model olunmalıdır.
- Duygu koçu olunmalıdır.
- Tutarlı olunmalıdır.
- Planlı okul dışı faaliyetlere yönlendirilmelidir.
- Çocukla kendini kontrol edebilecekleri oyunlar oynanmalıdır.

