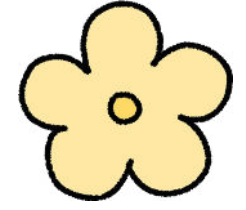
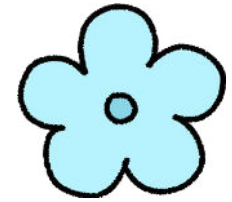
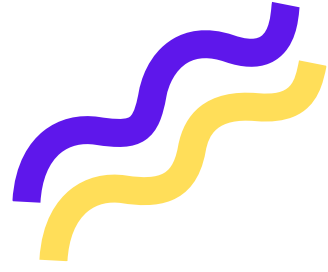


# ÇOCUKLARIN OTOKONTROL BECERİSİNİ GELİŞTİRME

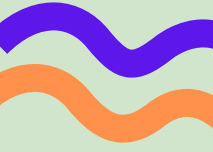
İLKOKUL VELİ SUNUMU



## OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, herhangi bir otorite olmaksızın bireyin davranışlarını kontrol edebilme ve davranışlarının sonuçlarını kabul edebilme becerisidir.

Kişinin dürtülerini, isteklerini bastırmasında veya istenmeyen davranışlar sergilemekten kaçınmasında otokontrol önemli bir faktördür. Otokontrol, kişilerin haz odaklı olmak yerine uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik motivasyonunu sağlayan bir beceridir.



ÇOCUĞUNUZUN OTOKONTROL BECERİSİNİ  
GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

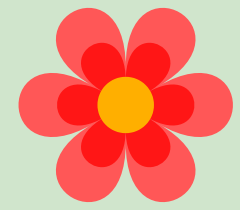


## Sorumluluk bilincinin gelişmesini destekleyin

İlkokul döneminde çocuğun otokontrol becerisinin gelişmesi için okul ve ev ile ilgili sorumluluklarını, özbakım ve günlük yaşam becerilerini kendisinin yerine getirmesi desteklenmelidir.

Bu nedenle çocukların yapması gereken ödev, odasını toplamak, çantasını hazırlamak gibi işleri onun yerine yapmamak, onu bu işleri yapması yönünde cesaretlendirmek çocuğun özsaygı, özgüven düzeylerinin artmasına ve bunlar da otokontrolün gelişmesine katkı sağlamaktadır.





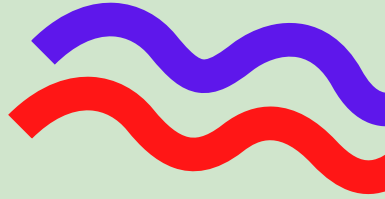
## Olumlu davranışlarını destekleyin



Ebeveynler genellikle çocuklarını iyi davranışlarından dolayı övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olur.

Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak, olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Ayrıca olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmezden gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.



## Problem çözüme ve karar verme becerilerini destekleyin

Çocuğunuz bir sorun ile karşılaştığında onun adına çözmek ya da söylemek yerine, onu düşünmeye sevk ederek çözüm yolu bulması için teşvik edebilirsiniz. Bir problem durumunda sorunu tanımlayarak, alternatif çözüm yolları ve olası sonuçları hakkında konuşarak seçeceği yolu kendisinin belirlemesi yönünde onu teşvik edin.

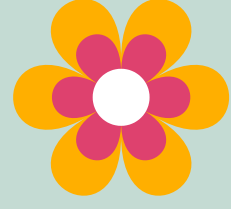
Unutulmamalıdır ki, çocuk her konuda olduğu gibi problem çözüme becerisi konusunda da ailesini rol model alır. Bu nedenle, ebeveyn olarak kendi problem çözüme becerilerimizi geliştirmeliyiz.



## Fazla müdahale etmeme

Çocukların yanlış ve zarar verici davranışları gözleendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak ve ceza vermek yerine çocuğun olumsuz davranışından dolayı oluşabilecek sonuçları yaşamasına müsaade edilmelidir. Böylece çocuk yaptığı davranışların sorumluluğunu alabilir.





## Kurallar koyma



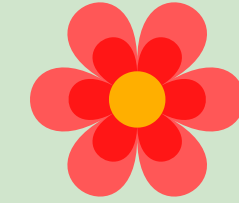
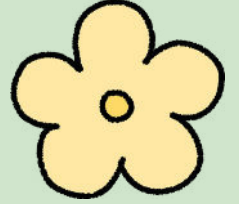
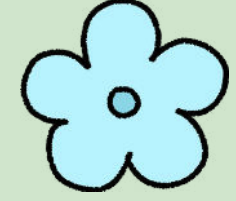
Kurallar sayı bakımından abartılı olmayıp; basit ve anlaşılır olmalıdır. Aile için geçerli olan kurallar bütün aile bireylerinin ortak kararı ile belirlenmelidir. Bu kurallara bütün aile bireyleri uymalıdır. Kurallar varsa kuralların nedenleri olmalıdır ve bu nedenleri bilmek çocuğun en doğal hakkıdır. Kurallara uyulmadığı takdirde nelerle karşılaşılabilceği çocuğa anlatılmalıdır.

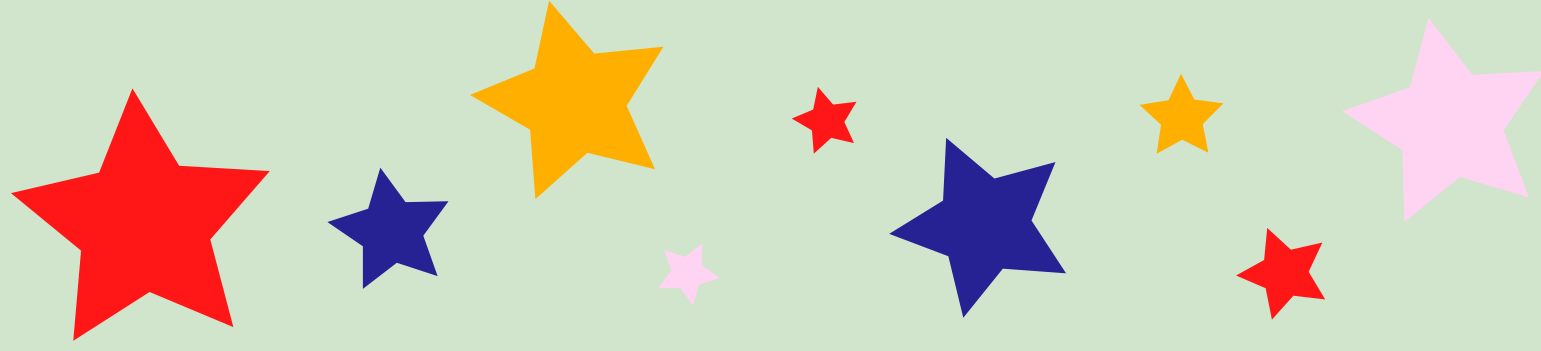




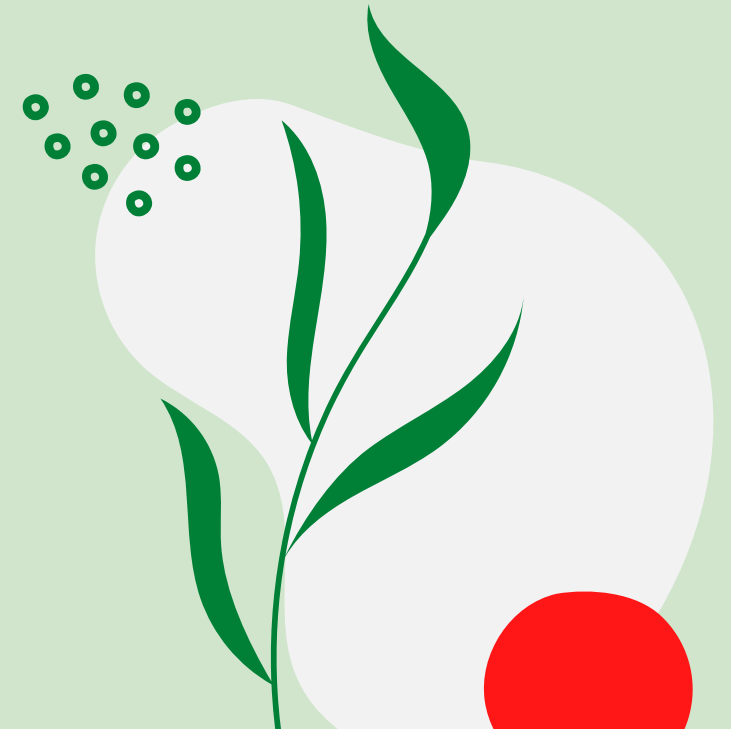
Otokontrol becerisi yüksek olan bireylerin,

- Problem çözme becerileri,
- Dürtüsel davranışları (madde kullanımı, aşırı yeme vb.),
- Çalışma disiplinleri,
- Sınırlarını koruyabilme ve hayır diyebilme becerileri,
- Zamanlarını etkin yönetebilme becerileri,
- Sosyal uyum kabiliyetleri kontrol etme düzeyleri daha yüksektir.





**Bu nedenle çocuklarınızın otokontrol becerilerini geliştirmek için onu destekleyin.**



# AKSARAY REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

## Eđitim İçeriği Hazırlama Komisyonu

- *Önder SİPAHİOğLU*
- *Kamber ÜNLÜ*
- *Ayşenur AYVAZ*
- *M.Şerife KOYUNCU*
- *Sedef ALTINDAL*
- *Özgenur KORKIN VARANOK*
- *Nebahat KÜTÜK*

