

ÇOCUKLARDA OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

• Rol Model Olun:

Çocuklar büyüklerinden görerek öğrenir. Sakin kalmayı, sabırlı olmayı ve toplumsal kurallara uymayı onlara göstererek öğretebilirsiniz.



• Duygularını Anlamalarına Yardımcı Olun:

Çocuklarınıza duygularını tanımlamalarını öğretin. “Şu an üzgün hissediyorsun, bu normal” diyerek onları anlamaya çalışın. Kültürümüzde dayanışma önemli olduğundan, aile bireyleriyle duygularını paylaşmalarını teşvik edin.

3

OTOKONTROL:

ÇOCUKLARDA ÖZDENETİMİ DESTEKLEMELER

📣 Sayın Veliler,

Kültürümüzde aile bağları, saygı, sabır ve toplumsal dayanışma büyük önem taşır. Çocuklarımızın kendilerini kontrol edebilmesi, duygularını yönetebilmesi ve doğru kararlar alabilmesi için otokontrol (özdenetim) becerilerini geliştirmeleri gereklidir. Bu beceriler, onların hem aile içinde hem de toplumda daha uyumlu bireyler olmalarını sağlar.

✿ OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını yönetebilmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve hedefleri doğrultusunda hareket edebilmesidir. Özdenetimi güçlü çocuklar:

- ✓ Büyüklerine saygılıdır ve toplum kurallarına uyum sağlar.
- ✓ Duygularını daha iyi yönetir.
- ✓ Problemleri mantıklı ve soğukkanlı şekilde çözer.
- ✓ Sabırlı, planlı ve sorumluluk sahibidir.

2



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



OTOKONTROL VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

1



💡 UNUTMAYIN!

Çocuklar otokontrol becerilerini zamanla ve pratikle geliştirirler. Sabırlı olun, onları destekleyin ve en önemlisi sevgiyle yönlendirin. Güçlü aile bağları ve gelenekler, çocuklarımızın sağlıklı bireyler olarak yetişmesine büyük katkı sağlar.

💙 **BİRLİKTE DAHA
GÜÇLÜ BİR TOPLUM
İNŞA EDELİM!**

6



📌 **Alternatif Çözümler Sunun:**

Öfkelendiğinde nasıl sakinleşebileceğini öğretin. Aile büyüklerinin sabırlı tutumlarını örnek göstererek, öfkeyi kontrol etmenin önemini vurgulayabilirsiniz.



📌 **Kurallar ve Sınırlar Belirleyin:**

Aile içi kurallar koyarak çocukların sınırları anlamasını sağlayın. Geleneksel değerlerimize uygun olarak saygı, hoşgörü ve disiplin kavramlarını ön plana çıkarın.



📌 **Başarılarını Takdir Edin:**

Çocuğunuz özdenetim gösterdiğinde onu takdir edin. Aile büyüklerinin sözlü övgüleri, topluluk içinde takdir edilmek gibi geleneksel yöntemler, çocuklar için güçlü bir motivasyon kaynağıdır.

5

📌 **Sabırlı Olmayı Öğretin:**

Beklemeyi öğrenmek, otokontrolün gelişiminde büyük rol oynar. Geleneklerimizde yer alan misafir ağırlama ve toplu yemeklerde bekleme gibi durumlar, sabrı öğretmek için iyi fırsatlardır.



📌 **Sorumluluk Verin:**

Yaşına uygun sorumluluklar vererek çocuklarınızın kendilerini kontrol etmesine yardımcı olun. Küçük yaşlardan itibaren sofrayı kurma, ev içi düzen sağlama gibi görevler vermek, onların özdenetim

4