

OTOKONTROL NASIL OTOKONTROL NEDİR? GELİŞİR?

Model Olun: Çocuğunuz sizin davranışlarınızı taklit eder.

Kurallar Belirleyin: Net ve tutarlı kurallar koyun.

Sabır Alıştırmaları Yapın: Bir etkinliğe başlamadan önce kısa süre bekletin.

Olumlu Pekiştirme Kullanın: İstenilen davranış sonrası övün.

Duygu İfade Etme: “Şu an üzgünüm” gibi duyguları isimlendirin.

Otokontrol, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını uygun şekilde yönetebilme becerisidir. Çocuklarda otokontrol; sıra bekleme, paylaşma, kurallara uyma, öfkesini kontrol etme gibi durumlarda ortaya çıkar.

Okul öncesi dönemde kazanılan otokontrol becerileri, ilerleyen yaşlarda akademik başarıyı, sosyal ilişkileri ve ruh sağlığını olumlu yönde etkiler.

ÇOCUĞUNUZDA OTOKONTROL GELİŞTİRME REHBERİ





OTOKONTROLÜ

ZORLAŞTIRAN ETKENLER

Aşırı Ekran Süresi: Uzun süre tablet, telefon kullanımı.

Tutarsız Disiplin: Evde ve okulda farklı kuralların uygulanması.

Aşırı Müdahale: Çocuğun kendi başına denemesine fırsat verilmemesi.

Aşırı Şeker ve Abur Cubur: Kan şekeri dalgalanmaları davranış kontrolünü zorlaştırabilir.

Yetersiz Uyku: Duygu ve dikkat yönetimini olumsuz etkiler.



EVDE UYGULANABİLECEK BASİT ETKİNLİKLER

Trafik Işıkları Oyunu

Amaç: Dur, bekle, başla komutlarını takip edebilme.

Nasıl Oynanır: Yeşilde hareket edilir, kırmızıda durulur, sarıda yavaşlanır.

Kazanım: Komutları takip etme, beklemeyi öğrenme.

Sabır Balonu

Amaç: Öfke ve sabırsızlığı kontrol edebilme.

Nasıl Oynanır: Çocuk öfkelenince derin nefes alır, hayali bir balonu şişirir.

Kazanım: Duygularını yönetme becerisi.

Sessiz Heykel

Amaç: Hareketsiz kalma ve bekleme becerisi.

Nasıl Oynanır: Müzik çalar, durunca herkes heykel gibi donar.

Kazanım: Dürtü kontrolü.

Hikâye Tamamlama

Amaç: Sırasını bekleme ve düşünerek hareket etme.

Nasıl Oynanır: Bir hikâye başlatılır, her çocuk sırayla bir cümle ekler.

Kazanım: Sıra bekleme, dikkat toplama.

Unutmayın:

Otokontrol, çocuğun gelecekteki mutluluğu ve başarısı için en değerli yaşam becerilerinden biridir.

Ona sabretmeyi, düşünmeyi ve doğru adımı atmaya öğretmek, hayat boyu kullanacağı bir armağandır.

Otokontrol, bir anda kazanılan bir beceri değildir; sabır ve tutarlılık gerektirir. Çocuğunuzun küçük adımlarını fark edin, destekleyin ve gelişim sürecini keyifle izleyin.