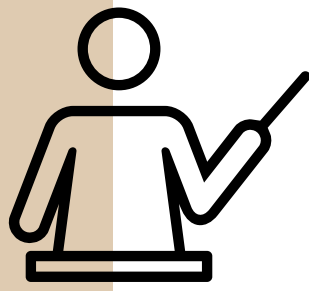


Sınıf İçi Uygulamalar



- Kurallar ve rutinler oluřturun.
- Söz hakkı ve sıra beklemeyi öğretin.
- Olumlu pekiştirme kullanın (yıldız tabloları, teşekkür kartları)
- Duyguları adlandırmayı teşvik edin.
- Hayır deme becerisini geliştirmesine yardım edin.
- Zaman yönetiminin öneminden bahsedin.
- Öfkeyi uygun yolla ifade etmenin önemini anlatın.
- Hedef belirlemesine yardım edin.



Öęretmen İpuçları

- Tutarlı ve adil olun.
- Kendi duygularınızı kontrol ederek model olun.
- Olumlu davranışları hemen fark edip övün.
- Küçük başarıları kutlayın, motivasyonu artırın.
- Bireysel farklılıklara dikkat edin, her çocuğa uygun destek sağlayın.
- Velilerle iř birliği yapın, evde ve okulda tutarlılığı destekleyin.
- Sınıf ortamını düzenleyin, dikkat dağıtıcı unsurları azaltın.



MANİSA İL MİLLİ EğİTİM
MÜDÜRLÜęÜ

OTOKONTROL

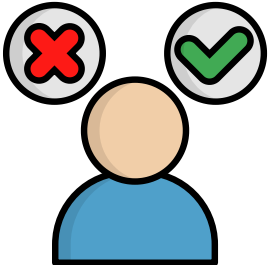
İLKOKUL ÖęRETMEN





Otokontrol Nedir?

- Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilme yeteneğidir.
- Örneğin; sırasını beklemek, öfkeyi sakin yönetmek.



Otokontrolün Önemi

- **Dikkati ve öğrenmeyi artırır.**
- **Sosyal ilişkileri güçlendirir.**
- **Sınıf yönetimini kolaylaştırır.**

Otokontrolün Olumsuz Sonuçları

- **Sınıfta dikkatsizlik, kavga ve kurallara uymama.**
- **Akademik başarının düşmesi.**



Otokontrole Sahip Çocukların Özellikleri

- Sabırlı ve planlı davranır.
- Kurallara uyar, paylaşır.
- Duygularını yönetir ve sorumluluk sahibidir.

Otokontrol, sabır, sorumluluk ve sosyal becerilerin birleşimidir.

Her çocuk bu beceriyi geliştirebilir; öğretmenlerin rolü rehberlik ve model olmaktır.

