



UNUTMAYIN!



- Otokontrol bir anda gelişmez, zaman ve tekrar gerektirir.
- Çocuğunuza sık sık hatırlatın ama cezadan çok yol gösterici olun.
- Küçük adımlarla başlayan otokontrol becerisi, gelecekte akademik başarıdan arkadaş ilişkilerine kadar pek çok alanda çocuğunuza destek olur.



**MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**



manisa.meb.gov.tr



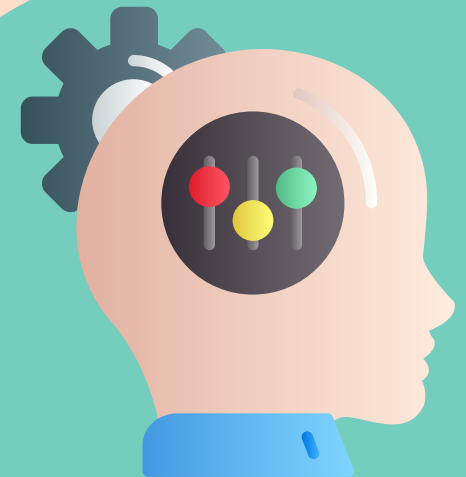
@manisamem



**MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**

**Anne-Babalar İçin
Bilgilendirme Broşürü**

**Çocuğumun
Otokontrol
Becerisi**



OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol; çocuğun duygularını, davranışlarını ve isteklerini belli bir amaç doğrultusunda düzenleyebilmesidir.

☞ Sırasını beklemek, kurallara uymak, öfkesini kontrol etmek, dikkatini toplamak otokontrol becerisinin parçalarıdır.

👨👩👧 Ailenin Rolü Neden Önemli?

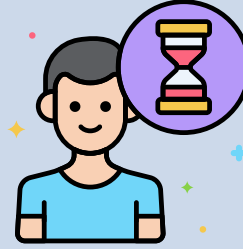
- Çocuklar ilk otokontrol deneyimlerini evde kazanır.
- Anne-baba, çocuk için en güçlü modeldir.
- Ev ortamındaki kurallar, sabır, paylaşma ve empati davranışları çocuğun gelişimini doğrudan etkiler.



🏠 Evde Neler Yapabiliriz?

✓ Sabırlı Beklemeyi Öğretin

- Oyunlarda sırayla oynamasına fırsat verin.
- İsteddiği şeyleri bazen biraz erteleyin.



✓ Kurallar Belirleyin

- Ev içinde herkesin uyması gereken küçük kurallar koyun.
- Kurallar basit, anlaşılır ve tutarlı olsun.

✓ Model Olun

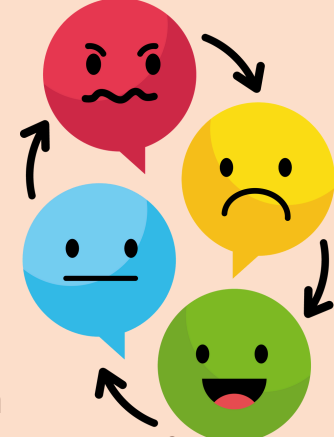
- Çocuğunuz öfkeli olduğunda siz sakin kalırsanız, o da sakinleşmeyi öğrenir.
- Trafikte, markette ya da günlük yaşamda sabırlı davranışlarınızla örnek olun.



✓ Duygularını İfade Etmesine Destek Olun

- “Kızgınsın, bu çok normal.” gibi cümlelerle duygularını fark etmesine yardımcı olun.

- Alternatif ifade yolları öğretin: konuşmak, resim yapmak, derin nefes almak.



✓ Sorumluluk Verin

- Odanın düzenlenmesi, sofranın hazırlanmasına yardım gibi küçük görevler verin.
- Sorumluluk alan çocuk kendini kontrol etmeyi öğrenir.

✓ Olumlu Davranışı Takdir Edin

- Sırasını beklediğinde, kurallara uyduğunda fark edip övün.
- “Sabırlı davrandığın için çok gurur duydum.” gibi net geri bildirimler verin.