

## OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol; bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını yönetebilmesidir.

Çocuğun;

- İsteklerini erteleyebilmesi,
- Kurallara uyması,
- Öfke ve hayal kırıklığını uygun şekilde ifade etmesi,
- Dikkatini toplaması ve sürdürebilmesi,
- Başkalarının haklarına saygı göstermesi otokontrol becerisinin geliştiğini gösterir.



## OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?



Çocukların küçük yaşta otokontrol geliştirmesi:

- Akademik başarıyı destekler (ödevlerini zamanında yapma, ders sırasında dikkatini toplama).
- Sosyal ilişkileri güçlendirir (arkadaşlarıyla oyunlarda kurallara uyma, paylaşma, sırayla oynama).
- Duygusal dengeyi sağlar (öfkesini yönetme, üzüntüsünü ifade etme).
- Gelecekte sorumluluk sahibi, sabırlı ve uyumlu birey olmalarına yardımcı olur.

## VELİLER NE YAPABİLİR?

### ◆ Model Olun

- Çocuklar gözlemleyerek öğrenir. Trafikte sabırlı davranmanız, markette sırada beklemeniz çocuğunuz için canlı bir derstir.

### ◆ Kurallar ve Sınırlar Belirleyin

- “Oyuncaklarını topladıktan sonra televizyon izleyebilirsiniz.” gibi net ve tutarlı kurallar koyun.
- Kuralların nedenini basit şekilde açıklayın.

### ◆ Sabretmeyi Öğretin

- Çocuğunuz bir şey istediğinde hemen vermek yerine kısa süre bekletin.
- Bekleme süresini oyunlaştırın (örn: “5 dakika sonra birlikte bakacağız.”)



Çocuğunuzla konuşun



Model olun

Olumlu pekiştirme yapın

### ◆ Duygu Yönetimi Becerilerini Destekleyin

- Çocuğunuzun öfkesini bastırmak yerine, duygularını tanımasına yardımcı olun.
- “Şu an sinirlendin, sakinleşmek için istersen 3 derin nefes alabiliriz.” gibi yönlendirmeler yapın.

### ◆ Olumlu Pekiştirme Kullanın

- İstenilen davranışları fark edin ve övün:
- “Sırasını beklediğin için seni tebrik ediyorum.”
- Küçük ödüller (yıldız tablosu, ekstra oyun zamanı) kullanabilirsiniz.

### ◆ Alternatif Çözümler Sunun

- “Kardeşine vurmak yerine duygunu bana söyleyebilirsin.”
- “Çok sinirlendiğinde odanda biraz dinlenebilirsin.”

### ◆ Sorumluluk Verin

- Çocuğunuza yaşına uygun görevler verin (oyuncaklarını toplamak, masayı kurmaya yardım etmek).
- Başardığında takdir edin, zorlandığında destek olun.



### Günlük Hayatta Uygulama Önerileri

- Sofrada yemek sırasını bekleme
- Oyun oynarken kurallara uyma
- Markette alışveriş sırasında sabırlı olma
- Ödevini zamanında tamamlama
- Teknoloji kullanımında süre sınırına uyma

### Çocuğunuza Sorabileceğiniz Rehber Sorular

- “Şu anda hangi duyguyu yaşıyorsun?”
- “Bu durumda sakinleşmek için ne yapabilirsin?”
- “Arkadaşının yerine sen olsaydın nasıl hissederdin?”
- “Biraz daha beklersek ne kazanmış oluruz?”

### UNUTMAYIN!

- Otokontrol bir süreçtir; zaman ve sabır gerektirir.
- Çocuğunuzun cezalandırmak yerine doğru davranışı öğretin.
- Küçük ilerlemeleri fark edin ve mutlaka övün.
- Çocuğunuzun yaşına uygun beklentiler içinde olun.



## OTOKONTROL

### İlkokul Veli Broşürü