

## RUTINLER OLUSTURUN

Günlük rutinler ve yapılandırılmış aktiviteler, çocuklara öngörülebilirlik sağlar ve kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur.

## DUYGUSAL FARKINDALIK

Çocuklarınıza duygularını tanımlamayı ve bu duyguların davranışlarını nasıl etkilediğini anlamayı öğretin. Duygusal dil gelişimini teşvik edin.

## MODEL OLUN

Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemler ve taklit eder. Bu yüzden kendi otokontrol becerilerinizi geliştirmeye özen gösterin.

## POZITIF PEKİSTİRME

Olumlu davranışlarını takdir edin ve başarılarını ödüllendirin. Bu, çocukların öz disiplinlerini artırmalarına yardımcı olur.

## SINIR KOYMA

Anne babaların, çocuklarında istendik davranışlar geliştirmelerine temel oluşturan kuralların ve beklentilerin öğretilme sürecidir. Sınır koyma, çocuklarda istenmeyen riskli davranışların önlenmesinde, aile içinde oluşturulan kuralların anlaşılması ve uygulanmasında oldukça önemlidir. Sınır koymanın amacı çocuklarda kendini kontrol edebilme becerisini geliştirmektir. Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrarlandıkça, uygulandıkça zamanla bunları öğrenirler. Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir. Sınırlar sayesinde çocuklar davranışlarının sorumluluklarını almayı öğrenirler bu durum çocukların karar verme becerilerini ve sorumluluk becerilerini destekler.

### DAHA FAZLASI İÇİN

- Ebeveyn Tutumları : <https://www.youtube.com/watch?v=1DjZf3soDOY>
- Sınır Koyma : [https://cihanbeyliram.meb.k12.tr/meb\\_ys\\_dosyalar/42/08/964695/dosyalar/2024\\_10/15121656\\_sinirkoymaveli.pdf?CHK=36f2074a96ff2247bad3f9412f465cbe](https://cihanbeyliram.meb.k12.tr/meb_ys_dosyalar/42/08/964695/dosyalar/2024_10/15121656_sinirkoymaveli.pdf?CHK=36f2074a96ff2247bad3f9412f465cbe)
- Marshmallow Deneyi: <https://www.youtube.com/watch?v=16ZK5ydl5il>
- <https://evrimagaci.org/stanford-marshmallow-deneyi-nedir-cocukken-sergilenen-oz-kontrol-yetiskinlikte-basariyi-nasil-etkiler-13040>

### KAYNAKÇA

- Selçuk, A. B., (2023) Psikolojik Sağlık (1. Baskı), Kronik Kitap, İstanbul.
- [https://afyonram.meb.k12.tr/icerikler/2024-2025-egitim-ogretim-yili-yerel-hedef-egitim-icerikleri-yayimlanmistir\\_15413929.html](https://afyonram.meb.k12.tr/icerikler/2024-2025-egitim-ogretim-yili-yerel-hedef-egitim-icerikleri-yayimlanmistir_15413929.html)
- <https://malatya.meb.gov.tr/www/2024-2025-egitim-ogretim-yili-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-hizmetleri-egitim-icerigi/icerik/2120>
- <https://gaziantep.meb.gov.tr/www/rehberlik-ve-psikolojik-danismanlik-hizmetleri-il-yerel-hedefi-otokontrol/icerik/5182>

# O.TOKONTROL (ÖZDENETİM)

Çocuğun içinde yetiştiği aile ortamında disiplin olmalıdır. Ailedeki herkesin, çocuk da dahil, disipline ihtiyacı vardır.

Doğan CÜCELOĞLU

Kader CEBE  
Psk. Dan.

Çocukların sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için, onları sadece akademik bilgiyle değil, aynı zamanda önemli yaşam becerileriyle de donatmamız gerekmektedir. Otokontrol, bu becerilerden biridir ve çocuklarınızın hem kişisel hem de sosyal yaşamında başarılı olmalarına katkı sağlar. Bu broşürde, otokontrolün ne olduğunu, neden önemli olduğunu ve çocuklarınıza bu beceriyi nasıl kazandırabileceğinizi bulabilirsiniz.



**Otokontrol**, kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönetme yeteneğidir. Bu beceri, çocukların stresle başa çıkmalarına, uzun vadeli hedefler belirlemelerine ve sosyal ilişkilerde başarılı olmalarına yardımcı olur.,

## OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?

**Akademik Başarı:** Otokontrol, çocukların dikkatlerini toplamalarını ve ders çalışma alışkanlıklarını geliştirmelerini sağlar.

**Sosyal Becerler:** Çocuklar, sosyal etkileşimlerinde daha empatik ve anlayışlı olabilirler, bu da sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarına yardımcı olur.

**Duygusal İyi Oluş:** Kendi duygularını yönetme becerisi, çocukların stresle başa çıkmalarını ve duygusal dengeyi sağlamalarını kolaylaştırır.

## ÇOCUKLARIN OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMASINI ETKİLEYEN DURUMLAR

- Anne ve babaların çocuklarıyla yeterince vakit geçirmemesi,
- Anne ve babaların benimsedikleri yanlış ebeveyn tutumları,
- Aile içi kuralların ve sınırların yetersizliği,
- Çocuğun istediği her şeye hemen ulaşabilmesi, çaba göstermesine fırsat verilmemesi,
- Aile içinde sorumluluk dağılımının yapılmaması ya da çocuğun gelişim dönemine uygun görevler verilmemesi,
- Aile içi kurallar ve sınırlar belirlenirken çocuğun fikrinin alınmaması, çocuğun sürece dahil edilmemesi,
- Çocuğu takdir etmemek gibi olumsuz etkenler çocukların otokontrol (öz disiplin) geliştirmesini engellemektedir.

## ÇOCUKLARINIZA OTOKONTROLÜ NASIL KAZANDIRABİLİRSİNİZ?

### SORUMLULUK BİLİNCİ KAZANDIRMA

Çocuğun gelişim dönemine uygun sorumluluklar verilerek sorumlu karar verme beceriler desteklenebilir.

### İLETİŞİMDE AÇIK OLMA

Çocuk ile açık ve net iletişim kurulması, söylenenler ile yapılanların tutarlı olmasına dikkat edebilir, çocukla göz kontağı kurularak seni dinliyorum mesajı verilebilir.

### PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMA

Çocuğa problem çözme becerisi kazanabileceği alanlar tanıyarak çocuğun problem durumu karşısında çözüm üretebilmesi için işbirliği yapılarak cesaretlendirilebilir.