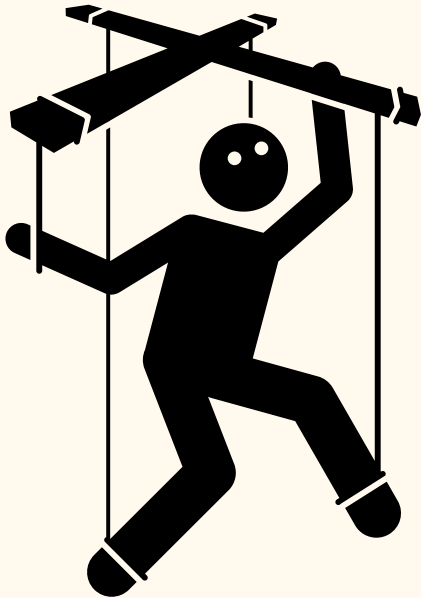




OTOKONTROLÜN FAYDALARI

Daha iyi akademik başarı
Sağlıklı sosyal ilişkiler
Düşük stres ve anksiyete seviyeleri
Daha yüksek özsaygı ve özgüven



OTOKONTROLÜ GELİŞTİRME YOLLARI

1

Model olmak;
Çocuklar, ailelerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Duygusal kontrolünüzü ve stresle başa çıkma yöntemlerinizi göstermek, onların da benzer davranışları öğrenmelerine yardımcı olur.

2

Öz-Düzenleme Becerilerini Destekleme: Çocuklara duygularını adlandırmayı ve yönetmeyi öğretin. Örneğin, "Kızgınsın, bununla başa çıkmak için ne yapabilirsin?" gibi sorular sorabilirsiniz.

3

Çocuklara küçük hedefler belirleyerek ve bunları başarmalarına yardımcı olarak öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerine destek olun.

4

İyi davranışları ödüllendirin ve otokontrol uygulamalarını teşvik edin. Ödüller, çocukların doğru davranışları benimsemelerine yardımcı olabilir.



HÜRRİYET MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BROŞÜRÜ

OTOKONTROL NEDİR?

OTOKONTROL, KİŞİNİN DUYGULARINI, DÜŞÜNCELERİNİ VE DAVRANIŞLARINI YÖNETME YETENEĞİDİR. BU BECERİ, ÇOCUKLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMALARINA, UZUN VADELİ HEDEFLER BELİRLEMELERİNE VE SOSYAL İLİŞKİLERDE BAŞARILI OLMALARINA YARDIMCI OLUR.



DISCIPLINE

SINIRLARIN ÖNEMİ

Sınırların Önemi: Net ve tutarlı sınırlar, çocukların güvenli ve düzenli bir ortamda büyümelerini sağlar. Sınırlar, çocuklara neyin kabul edilebilir olduğunu öğretir ve onlara karar verme becerilerini geliştirir



SINIR KOYMA STRATEJİLERİ

TUTARLILIK

Koyduğunuz kurallara her zaman uyun ve tutarlı olun. Çocuklar, kuralların ne zaman geçerli olduğunu ve ne zaman uygulanacağını bilmelidir



AÇIKLIK

Kurallar ve beklentiler konusunda açık ve net olun. Çocuklara, neden belirli kuralların uygulandığını açıklayın.

EMPATİ VE ANLAYIŞ

Çocukların duygularını ve ihtiyaçlarını anlayın. Sınır koyarken onların perspektifini göz önünde bulundurarak yaklaşımınızı şekillendirin

ALTERNATİF SUNMA

Çocuklar sınırlara uymadığında, onlara olumlu alternatifler sunarak davranışlarını yönlendirin.

AİLE İÇİ İLETİŞİM VE İŞBİRLİĞİ

TUTARLILIK

Aile üyeleri arasında açık ve etkili iletişim, otokontrol ve sınır koyma konularında işbirliğini artırır. Çocuklarla düzenli olarak konuşarak, onların ihtiyaçlarını ve duygularını anlamaya çalışın. Destekle

DESTEKLEYİCİ BİR ÇEVRE OLUŞTURMA

Çocuklara destek olan, güvenli ve teşvik edici bir ortam sunun. Bu, onların sınırları ve otokontrolü kabul etmelerini kolaylaştırır

SONUÇ VE ÖNERİLER

OTOKONTROL VE SINIR KOYMA SÜRECİNDE AİLELERİN ROLÜ:

Aileler, çocukların sağlıklı bir şekilde büyüebilmeleri için otokontrol ve sınır koyma süreçlerinde kritik bir rol oynar. Hem model olma hem de tutarlı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemek, çocukların bu becerileri kazanmalarını kolaylaştırır

