

Otokontrol Nedir?

Otokontrol, duygusal tepkilerimizi, davranışlarımızı ve düşüncelerimizi bilinçli bir şekilde yönetme yeteneğidir. Bu beceri, günlük yaşamımızda daha iyi kararlar vermemize ve daha iyi sonuçlar elde etmemize yardımcı olabilir.

Otokontrolümüzü Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- 1. Farkındalık Geliştirme:** Kendi tepkilerimizi anlamak için farkındalık geliştirmeliyiz. Kendi duygusal reaksiyonlarımızı ve düşünce kalıplarımızı gözlemlemeliyiz.
- 2. Stratejiler Geliştirme:** Otokontrolü artırmak için kullanabileceğimiz stratejileri öğrenmeliyiz. Derin nefes alma, pozitif düşünceyi teşvik etme ve zaman yönetimi gibi yöntemler bu konuda yardımcı olabilir.
- 3. Pratik Yapma:** Otokontrol becerilerini günlük yaşamımızda uygulamalıyız. Zorlu durumlarla karşılaştığımızda, bu becerileri kullanarak nasıl daha iyi tepki verebileceğimize dikkat etmeliyiz.

Otokontrol Becerisinin Gelişiminde Engelleyici Durumlar:

“Ebeveynlerin aşırı baskıcı veya serbest tutum sergilemesi Aile içi kuralların belirlenmemesi Ebeveynler arasında tutarsızlık olması Çocuğun isteklerinin sürekli olarak yerine getirilmesi veya istek ve ihtiyaçlarına değer verilmemesi Çocukta yetersizlik duygusu uyandıracak cümlelerin kurulması ("Sen yapamazsın, sen çocuksun" gibi) Çocukların davranışlarına, görüşlerine ve fikirlerine değer verilmemesi Çocuğa ait sorumlulukların ebeveynler tarafından yapılması (Ödev yapma, odayı toplama vb.) Çocuğun yerine karar verilip, uygulanmasının beklenmesi Çocuğa gelişim dönemine uygun sorumluluklar verilmemesi”

VELİLERE ÖNERİLER

- **Sabır ve Empati:** Çocukların duygusal zorluklarını anlamaya çalışın ve duygusal dengeyi destekleyin.
- **Kurallar ve Sınırlar:** Açık ve tutarlı kurallar ve sınırlar belirleyin ancak bu kuralları çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun şekilde ayarlayın.
- **Sorumluluk Vermek:** Çocuklara yaşlarına uygun sorumluluklar vererek kendi kararlarını almalarını teşvik edin.
- **Problem Çözme Becerileri:** Problem çözme becerilerini geliştirmek için çocuklarla işbirliği yapın ve onlara farklı seçenekler sunun.
- **Olumlu Geri Bildirim:** Başarılarına vurgu yaparak ve olumlu geribildirimler vererek özsaygılarını artırın.
- **Model Davranışlar:** Kendi otokontrolünüzü göstererek çocuklarınıza iyi bir örnek olun.

- **Duygusal Destek:** Duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olun ve sorunlarını çözmelerine destek sağlayın.
- **İşbirliği:** Çocuklarınızın görüşlerini dinleyin ve onların fikirlerine saygı gösterin.
- **Rutinler:** Rutinler oluşturarak çocukların güvenli ve öngörülebilir bir çevrede büyümelerine yardımcı olun.
- **Destek Ağı:** Gerekirse, uzmanlardan veya okul personelinden yardım alın.

➤ *“Unutmayın, otokontrol becerileri zaman içinde geliştirilebilir. Kendimizi ve çocuklarımızı bu konuda eğitmeye ve desteklemeye devam ederek başarı ve iyi oluşu artırabiliriz.”*

✓ **“HER ÇOCUK FARKLIDIR, BU NEDENLE BU ÖNERİLERİ ÇOCUĞUNUZUN İHTİYAÇLARINA VE GELİŞİM DÜZEYİNE UYGUN OLARAK UYARLAMAK ÖNEMLİDİR”**