

OTOKONTROL VELİ SUNUMU

KIRKLARELİ

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SEMİNER İÇERİĞİ

- Otokontrol Nedir?
- Otokontrollü Bireylerin Özellikleri
- Çocuklarda Otokontrol Nasıl Geliştirilir?

Otokontrol; düşünce,
dürtü ve duygularını
kontrol edebilme
becerisidir.



OTOKONTROLLÜ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ



Amaç oluřturma ve ulařmada farklı seęenekleri kullanabilirler.

Karşılaştıkları problemi çözmeye konusunda kendine daha fazla güvenirler.

Öz saygıları, öz güvenleri, empati becerileri ve uyum düzeyleri yüksektir.

Yeni çözümleri denemeye daha açıktırlar.

Kendilerini daha çok motive edebilirler

Yeterliliklerinin farkındadırlar.

Öęrenme sürecine daha etkin katılabilirler.

Planlama becerileri daha iyidir.



ÇOCUKLARA OTOKONTROL KAZANDIRMAK İÇİN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kurallar çocuğun yaşına, kişilik yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır.
- Çocuğa kuralların nedeni izah edilir.
- Beklenen davranışlar açıklanır.



Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verilir.

Çocuğun beklenir davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası takdir edilerek pekiştirilir.

Her isteklerinin her zaman olamayacağını öğrenmeleri sağlanmalıdır.

Tutarlı olun.

Planlı okul dışı faaliyetlere
yönlendirin.

Çocuđunuzla kendini
kontrol edebileceđi oyunlar
oynayın.

Kendi çözümünü bulması için fırsat
verilmelidir.

Model olun.

Duygu koçu olun.



VE EN ÖNEMLİSİ

**Çocuđunuza
Koşulsuz Sevgi
Gösterin.**



Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve otokontrol geliştirmede daha başarılı olacaktır.



**KENDİ İLE
BARIŞIK,
SORUMLULUKLA
RINI YERİNE
GETİREN, SEVGİ
DOLU NESİLLER
YETİŞTİRME
DİLEĞİYLE...**



• **TEŐEKKÜR EDERİZ**

• **KIRKLARELİ İL MİLLİ
EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

