



## OTOKONTROLÜN FAYDALARI:

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



## OTOKONTROLÜ GELİŞTİRME YOLLARI

*Model Olma:*

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

*Öz-Düzenleme Becerilerini Destekleme:*

- Çocuklara duygularını adlandırmayı ve yönetmeyi öğretin. Örneğin, "Kızgınsın, bununla başa çıkmak için ne yapabilirsin?" gibi sorular sorabilirsiniz.
- Çocuklara küçük hedefler belirleyerek ve bunları başarmalarına yardımcı olarak öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerine destek olun.
- İyi davranışları ödüllendirin ve otokontrol uygulamalarını teşvik edin. Ödüller, çocukların doğru davranışları benimsemelerine yardımcı olabilir.

*Olumlu Pekiştirme:*

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



## Otokontrol Nedir?



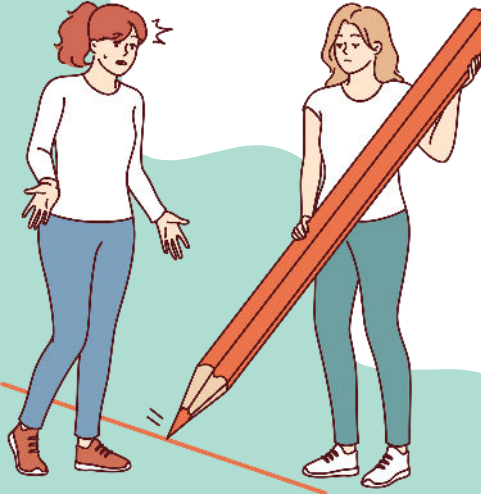
- Otokontrol, kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönetme yeteneğidir.
- Bu beceri, çocukların stresle başa çıkmalarına, uzun vadeli hedefler belirlemelerine ve sosyal ilişkilerde başarılı olmalarına yardımcı olur.



## DOĞRU SINIR KOYMA

### 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.

### ALTERNATİFLER SUNMA:

Çocuklar sınırlara uymadığında, onlara olumlu alternatifler sunarak davranışlarını yönlendirin.

## AİLE İÇİNDE İLETİŞİM VE İŞBİRLİĞİ

### • Açık İletişim:



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

### • Destekleyici Bir 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 Sınır Koyma Sürecinde Ailelerin 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.

