

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?



Tutarlı olmak: Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin süreklilik gösteren kural ve sınırları vardır.

Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; Tüm bunları uyguladıktan sonra sabırlı olmak gerekiyor çünkü otokontrol anlık olarak değişebilecek bir şey değildir

Sınırlar koymak: Çocuklar bazen de sebebini açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edilerek sınırlandırmaya ihtiyaç duyarlar.

Sınırlarda net olun.

Sorumluluk vermek: Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun görev ve sorumluluklar verin.

Gerektiğinde uzman yardımı almak: ihtiyaç duyduğunuz anda görüşmek için okul rehberlik servisine başvurabilirsiniz



SINIR KOYMA

Çocukların güven ve konfor alanları içinde özgür seçimler yapması konusunda teşvik etmek çocukların otokontrol sağlamaları açısından önemlidir.

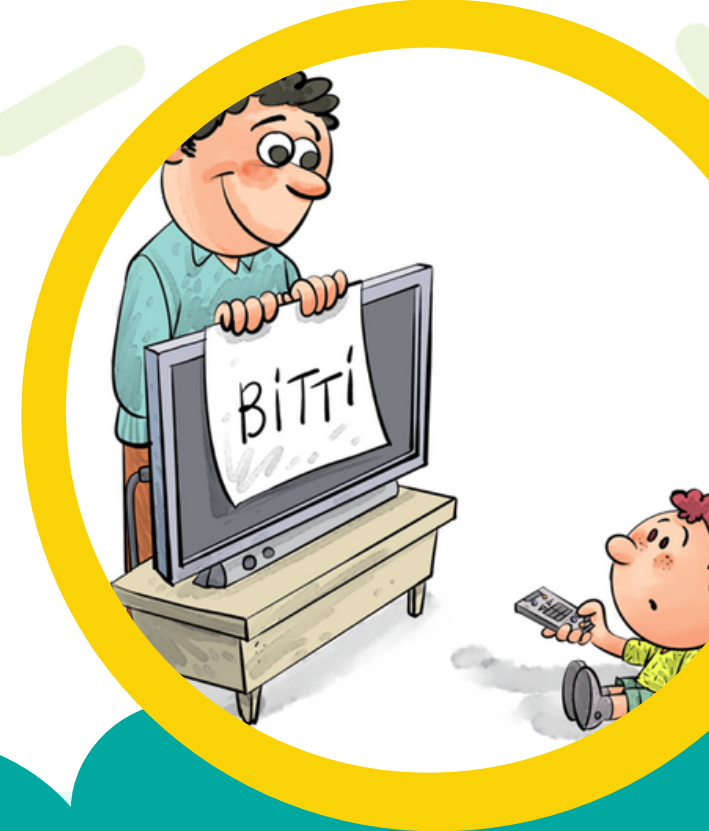
SINIR KOYMA YASAKLAR VE KURALLAR ŞEKLİDE DEĞİLDİR. EBAYEN VE ÇOCUĞUN BİRLİKTE OLUŞTURDUKLARI KURALLARDIR. VE BU SÜREÇTE ÇOCUĞUN İRADESİ YOK SAYILAMAZ. ÇOCUĞA ALTERNATİF SEÇENEKLER SUNULUR VE SEÇİM HAKKI VERİLİR.

SINIR KOYMA ASLA BİR ZORBALIK ÇEŞİDİ OLMAMALIDIR.

ÖNCE ÇOCUĞUNUZU TANIYIN, DUYGULARINI VE DAVRANIŞLARINI ANLAYIP YANSITIN, SINIRLAR KONUSUNDA NET OLUN VE SEÇENEK SUNUN, SİZİN ŞÇENEKLERİNİZLE KARARI ÇOCUĞUNUZA BIRAKIN. BAZEN GÜCÜ ÇOCUĞUNUZA VERİN. SABIRLI OLUN KONTROLÜ KAYBETMEDEN KENDİNİZE VE ÇOCUĞUNUZA SAKINLEŞMEK İÇİN ZMAN VERİN...



OTOKONTROL ve SINIR KOYMA



Hazel KALKAR DEMİRBAŞ
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Şubat, 2024

OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol; genel olarak kişinin dikkatini, düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini kontrol etme ve yönetme yeteneğini ifade etmektedir.

OTOKONTROLÜN HAYATIMIZDAKİ ROLÜ

Otokontrol sayesinde çocuklar: Karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabası gösterir.



Davranışlarının sorumluluğunu alır Kendine ve çevresine zarar verici davranışlardan uzak durur. Aşırı duygusal düşünce ve davranışları kontrol altına alır. Kendisine düşünce ve davranışlarına odaklanmayı sağlar.

OTOKONTROL BECERİSİ DÜŞÜKLÜĞÜNDE ORTAYA ÇIKAN SORUNLAR

Akademik başarı düşüklüğü, Olumsuz akran ilişkileri zorba davranışlar sebepsiz ağlamalar Çeşitli bağımlılıklar...

