



ÇOCUKLARDA ÖTOKONTROL (ÖZ DENETİM)

Otokontrol Neden Önemli

Otokontrol (Öz-denetim)
becerileri:
Davranış ve
alışkanlıklarımnda kontrolü
sağlamamda,
Sorumluluklarımı yerine
getirmemde,
Duygularımı fark edip
kontrol edebilmemde,
Duygu ve düşüncelerimi
ifade edebilmemde,

Hayır deme becerileri
kazanmamda,
Hedeflerime
odaklanmakta ve kararlı
davranmamda,
Güçlü zayıf yönlerimi
farketmemde,
Akademik başarımın
artmasında,
Dikkat becerimin
artmasında,
Kalıcı olumlu alışkanlıklar
elde etmemde....
yardımcı olan becerilerdir.

Otokontrol: Duygu ve
Davranışlarımızı kontrol
edebilmektir.



DAVRANIŞSAL KONTROL

- ✓ Sorumluluklarımı yerine getiririm
- ✓ Kişisel öz bakımımı yaparım
- ✓ Uyku Saatimi kaçırmam
- ✓ Beslenmeme dikkat ederim
- ✓ Günlük rutinlerimi yerine getiririm



Bilişsel Kontrol

- Hedefler belirlerim
- Sorumluluklarımın farkına varırım.
- Zamanı Etkin Kullanırım
- Oyun Saatimi Planlarım
- İsteklerimi İfade Edebilirim.
- Hayır diyebilirim.
- Yardım İsterim



Duygusal Kontrol

- Duyguları Fark Ederim
- Duyguların Değişebileceğini Bilirim
- Kendimi İfade Edebilirim.
- İyi Bir Dinleyiciyimdir ve İletişim Kurarım.

