



OTOKONTROLÜN ÖNEMİ:

Akademik Başarı:

Otokontrol, çocukların dikkatlerini toplamalarını ve ders çalışma alışkanlıklarını geliştirmelerini sağlar.

Sosyal Beceriler: Çocuklar, sosyal etkileşimlerinde daha empatik ve anlayışlı olabilirler, bu da sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarına yardımcı olur.

Duygusal İyi Oluş: Kendi duygularını yönetme becerisi, çocukların stresle başa çıkmalarını ve duygusal dengeyi sağlamalarını kolaylaştırır.



OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, kişinin kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını düzenleme yeteneğidir. Bu beceri, kişinin stresle başa çıkma, dürtülerini kontrol etme ve uzun vadeli hedeflerine ulaşma konusunda kendine hakim olmasını sağlar.

DEĞERLİ VELİLER

Çocuklarımızın sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için, onları sadece akademik bilgiyle değil, aynı zamanda önemli yaşam becerileriyle de donatmamız gerekiyor. Otokontrol, bu becerilerden biridir ve çocuklarınızın hem kişisel hem de sosyal yaşamında başarılı olmalarına katkı sağlar. Bu broşürde, otokontrolün ne olduğunu, neden önemli olduğunu ve çocuklarınıza bu beceriyi nasıl kazandırabileceğinizi bulabilirsiniz.



UNUTMAYIN

otokontrol, çocuklarımızın yaşamlarında önemli bir yer tutar ve onları güçlü bireyler olarak yetiştirmek için kritik bir beceridir. Çocuklarınızın bu beceriyi kazanmalarına yardımcı olmak, hem şimdi hem de gelecekte onların yaşam kalitelerini artıracaktır.

DESTEKLEYİCİ KAYNAKLAR

KİTAPLAR

Bütün Beyinli Çocuk: Çocuğunuzun Beynini Geliştirecek 12 Devrim Niteliğinde Strateji Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson
Yayınevi: Sel Yayıncılık

Dramasız Disiplin: Çocuğunuzun Beynini Geliştirecek Sakin ve Etkili Yöntemler Tina Payne Bryson, Daniel J. Siegel
Yayınevi: Sel Yayıncılık

Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek John Gottman
Yayınevi: Varlık Yayınları

ÇOCUKLARINIZA OTOKONTROLÜ NASIL KAZANDIRABİLİRSİNİZ?

Rutinler Oluşturun: Günlük rutinler ve yapılandırılmış aktiviteler, çocuklara öngörülebilirlik sağlar ve kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur.

Duygusal Farkındalık: Çocuklarınıza duygularını tanımlamayı ve bu duyguların davranışlarını nasıl etkilediğini anlamayı öğretin. Duygusal dil gelişimini teşvik edin.

Model Olun: Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemler ve taklit eder. Bu yüzden kendi otokontrol becerilerinizi geliştirmeye özen gösterin.

Pozitif Pekiştirme: Olumlu davranışlarını takdir edin ve başarılarını ödüllendirin. Bu, çocukların öz disiplinlerini artırmalarına yardımcı olur.