

# OTOKONTROL

## VELİ BÜLTENİ



Sayın Velilerimiz,

Bu ay veli bültenimizde, çocuklarımızın otokontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için önemli bilgileri paylaşmak istiyoruz.

### Otokontrol Nedir?

Otokontrol, bir kişinin kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini yönetme yeteneğidir. Bu beceri, çocuklarımızın daha bağımsız ve sorumluluk sahibi olmalarına yardımcı olur.

### Çocuklarda Otokontrolün Önemi

Otokontrol, çocukların gelecekteki başarılarını etkileyebilir. İyi bir otokontrol, problem çözme yeteneklerini artırır, stresle başa çıkma yöntemlerini kolaylaştırır ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

### Otokontrolü Nasıl Destekleyebiliriz?

- 1. Model Olun:** Kendi otokontrol davranışlarınızı çocuklarınıza gösterin.
- 2. Sakin Olun:** Çocuklarınız duygusal olarak zorlandığında sakın kalın ve onlara destek olun.
- 3. Hedef Belirleyin:** Çocuklarınıza, kısa vadeli hedefler belirlemelerine yardımcı olun ve bu hedeflere ulaşmalarını teşvik edin.
- 4. Empati Kurun:** Çocuklarınızın duygularını anlamaya çalışın ve onları dinleyin.
- 5. Sınırlar Koyun:** Belirli kurallar ve sınırlar koymak, otokontrolü geliştirmelerine yardımcı olabilir.

### Örnek Uygulama:

Çocuklarınızla birlikte, haftalık olarak kendi hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere ne kadar yaklaştıklarını takip etmelerine yardımcı olabilirsiniz. Aynı zamanda, duygusal zorluklarla başa çıkmak için birlikte stratejiler geliştirebilirsiniz.

### Örnek Uygulama:

Çocuğunuz teknolojik aletlerle fazla zaman geçiriyor ve bu durumu kontrol etmekte zorlanıyorsa, çocuğunuzun teknolojik aletlerle geçirdiği zamana sınırlamalar getirin ve bu konuda kararlılık gösterin (sadece haftasonları günde 1 saat kullanım, günde yarım saat kullanım vb.)

