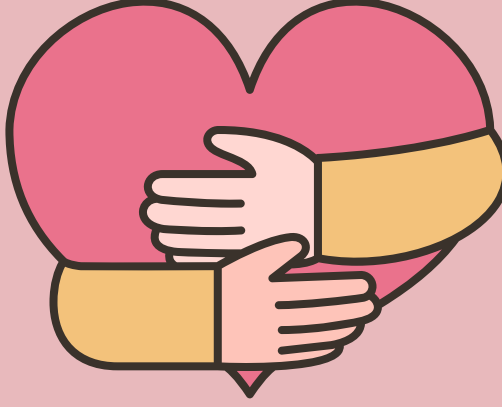


## ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLMESİ İÇİN YARDIMCI YÖNTEMLER

- Çocuğunuzu dinleyin.
- Kendinizi onun duygusuna adapte edin.
- Hikaye oluşturmaya yardımcı olun.
- Çocuğunuzla iletişim kurun.
- Çocuğunuzun empati becerisini geliştirmesine yardımcı olun.
- Onu hareket ettirin.
- Ailenizde sohbet ve paylaşımı artırın.
- Duygularını tanımasına yardımcı olun.
- Kendi duygularınızı tanıyın ve yönetin.
- Duyguların geçici olduğunu unutmayın.
- Duyguların geçici olduğunu ona öğretin.
- Model olun.



## KOŞULSUZ SEVGİ GÖSTERİN

Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve öz disiplin geliştirmede daha başarılı olacaktır.



## ÇOCUKLARDA OTOKONTROL(ÖZ DENETİM)



# OTOKONTROL(ÖZ DENETİM) NEDİR

Kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme becerisidir.



## ÖZ DENETİM YARARLARI

- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve kötü alışkanlıkların üstesinden gelmesine,
- Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine,
- Akademik başarının artmasına,
- Zamanı etkili kullanabilmesine,
- Sağlıklı yeme alışkanlığı elde etmesine ve yeme alışkanlıklarını kontrol etmesine,
- Fikirlerini dile getirme becerisine sahip olmasına,
- Dikkat becerisinin gelişmesine,

## ÖZ DENETİM YARARLARI

- Hedefler doğrultusunda eyleme geçmesine,
- Davranışının sorumluluğunu alabilmesine,
- Özgüveni yüksek bireyler olmasına,
- Çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasına, toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesine, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasına yardımcı olmaktadır.



## ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİM NASIL GELİŞTİRİLİR?

- Sorumluluk bilincinin kazandırılması,
- Plan yapma becerilerinin kazandırılması,
- Zaman yönetimi becerilerinin kazandırılması,
- Uyku, beslenme ve spor düzeninin oluşturulmasının sağlanması,
- Dikkat ve odaklanma becerilerinin kazandırılması ile geliştirilir.



## DUYGU DÜZENLEME

Günlük deneyimlere daha toleranslı ve esnek bir şekilde çeşitli duygularla reaksiyon verebilme, aynı zamanda gerektiğinde kendiliğinden ortaya çıkan reaksiyonları erteleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.