

İLETİŞİM

Zahit mah. Recep TAYYİP
ERDOĞAN BUL. 55/D
MERKEZ/BAYBURT



OTOKONTROL

OKUL ÖNCESİ VELİ BROŞÜRÜ



**“KENDİNİ KONTROL
EDEMİYEN ÖZGÜR
DEĞİLDİR”
EPIKTETOS**



0485 211 58 61



bayburtram69



bayburtram.meb.k12.tr

**BAYBURT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, çocuğun ****duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilmesi****, sabırlı olabilmesi ve uygun zamanı bekleyebilmesidir. Okul öncesi dönemde bu beceri, çocuğun hem akademik hem de sosyal hayatında büyük rol oynar.

VELİNİN ROLÜ

Çocuğun otokontrol becerilerini kazanmasında aile en önemli destekçidir.

- Çocuğunuzun duygularını anlamasına yardımcı olun.
- Ona model olun: Sabırlı ve sakin davranışlarınızı görsün.
- Kuralları açık, net ve tutarlı şekilde uygulayın.

EVDE OTOKONTROLÜ DESTEKLEME YOLLARI

- ****Bekleme oyunları**** oynayın: (Kırmızı-yeşil ışık, sessiz heykel).
- ****Seçenek sunun:**** “Şimdi mi yapmak istersin, biraz sonra mı?”
- ****Duygu kartları**** ile duyguları tanıttın.
- ****Sıra bekleme**** alışkanlığı için ailece küçük oyunlar oynayın.
- ****Olumlu geri bildirim**** verin: “Sakin kaldığın için seni tebrik ederim.”

UNUTMAYIN!

- Otokontrol becerisi ****zamanla gelişir****, acele etmeyin.
- Çocuğunuzun küçük ilerlemelerini mutlaka fark edin ve destekleyin.
- ****Sabır, sevgi ve oyun****, çocuğunuzun özdenetimini güçlendirir.

“Çocuğunuza kazandıracağınız en değerli beceri, kendini yönetebilmesidir.”

