



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
DİYARBAKIR İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

**BAŞ EDEMEDİĞİNİZ
DURUMLARDA UZMAN
DESTEĞİ ALMAKTAN
ÇEKİNMEYİN.**

Kendini
yönetebilen çocuk,
hayatını da
yönetebilir.

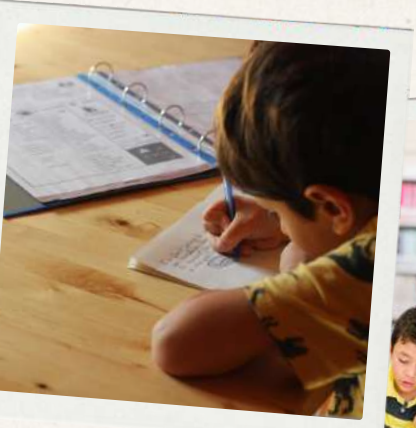


- Sabırlı ve tutarlı olun
- Duygusal ifade ve iletişimi destekleyin.
- Sınırlar koyun.
- Oyunla öğrenmeyi teşvik edin.
- Kendini ifade etme ve sorumluluk alma fırsatları verin.
- Doğru rol model olun.
- Gevşeme ve rahatlama tekniklerini öğretin.
- Teknolojiyi bilinçli ve sınırlı kullanın.

OTOKONTROL

İLKOKUL





OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla bilinçli bir şekilde düzenlemesi ve bu süreçte kendini denetleyebilme becerisidir.

OTOKONTROLÜN ÖNEMİ

Öfke, hayal kırıklığı veya heyecan gibi duygularla başa çıkabilmesini;

Sorumluluk sahibi bireyler olmasını;

Zorluklar karşısında pes etmeden hedeflerine ulaşabilmesini;

Dürtülerini kontrol edebilmesini;

Sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlar.



OTOKONTROLE ENGEL OLAN DURUMLAR

- Olumsuz aile tutumları
- Kısıtlı sosyal etkileşim ve yetersiz rol modelleri
- Fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları
- Aşırı stres ve huzursuz çevre
- Erken yaşta yaşanan travmalar
- Yetersiz eğitim ve etkileşim
- Aşırı teknoloji kullanımı