

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ



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

Baş edemediğiniz
durumlarda uzman
desteği almaktan
çekinmeyin.

Kendini yönetebilen
çocuk, hayatını da
yönetebilir.



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



**OTOKONTROL
ORTAOKUL**

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;
- Dürtülerini kontrol edebilmesini;
- Sorumluluk sahibi bireyler olmasını;
- Zorluklar karşısında pes etmeden hedeflerine ulaşabilmesini;
- Sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlar.

OTOKONTROLE ENGEL OLAN DURUMLAR

1. Olumsuz aile tutumları
2. Kısıtlı sosyal etkileşim ve yetersiz rol modelleri
3. Fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları
4. Aşırı stres ve huzursuz çevre
5. Erken yaşta yaşanan travmalar
6. Yetersiz eğitim ve etkileşim
7. Aşırı teknoloji kullanımı

