

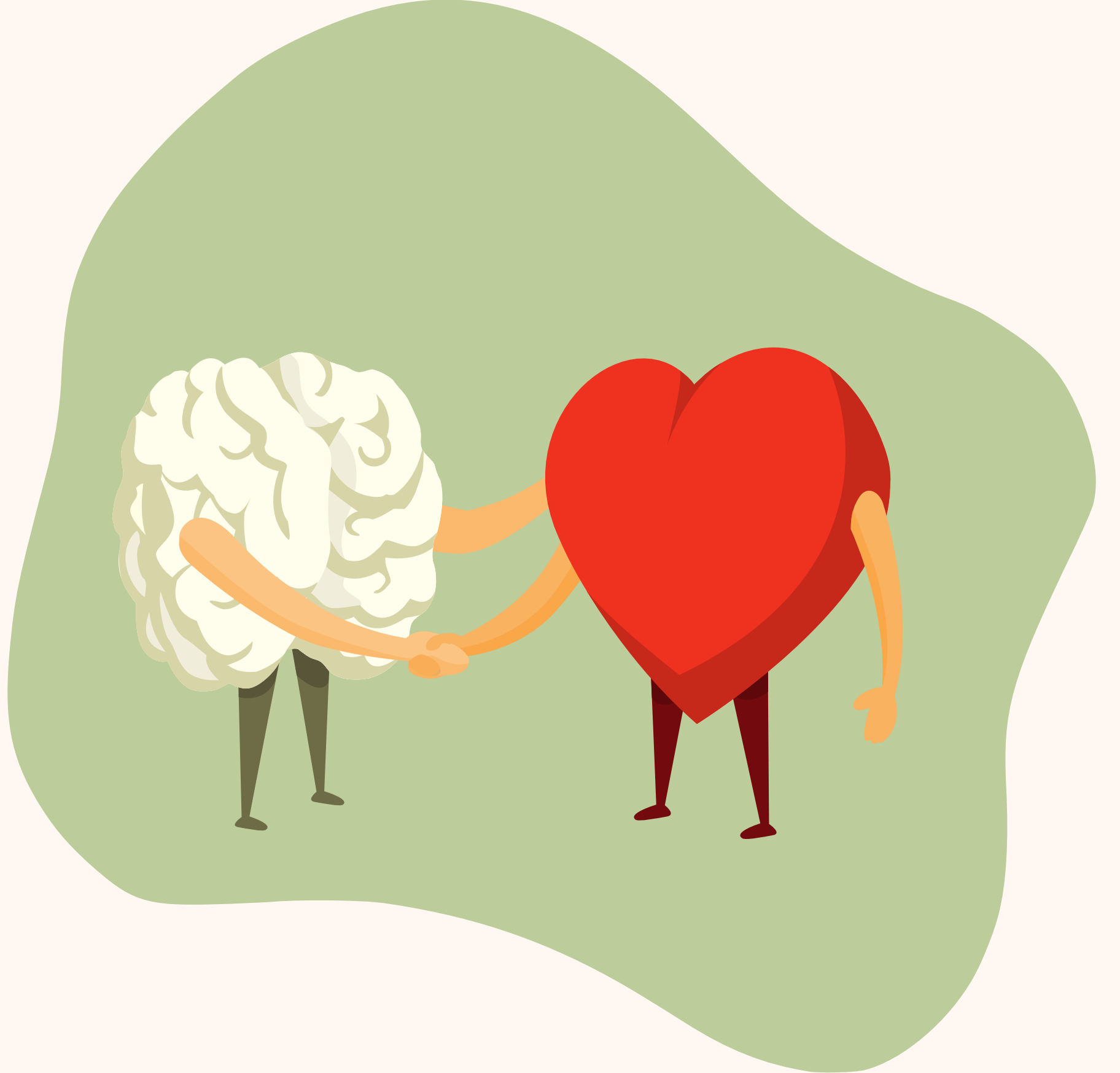


OTOKONTROL (ÖZDENETİM)



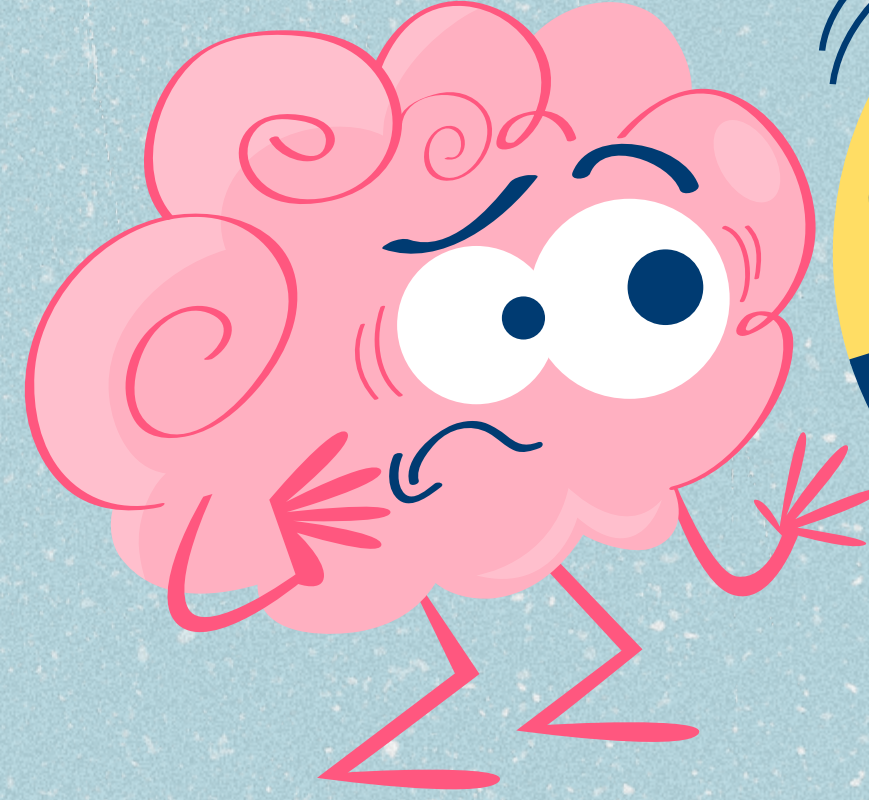
Otokontrol Nedir?

**Kendi davranışlarını,
duygularını ve düşüncelerini
fark etmek ve gerektiğinde
yönlendirebilmektir. Otokontrol
bir beceridir. Zamanla gelişir,
pratikle güçlenir.**





OTOKONTROL = KENDİNE
LİDERLİK EDEBİLMEK





OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİ?

- Dürtüleri yönetmeyi sağlar.
- Sabırlı olmayı öğretir.
- Sosyal ilişkileri güçlendirir.
- Akademik başarıyı destekler.
- Problem çözme becerilerini artırır.
- Çocukların gelecekte sağlıklı bireyler olmalarının temelinde **otokontrol becerisi** yatar.



AİLELER İÇİN ÖNERİLER



**BEKLEME OYUNLARI
OYNAYIN.**

(sıra bekleme, sabır testi vb.)



SABIRLA DİNLEYİN.

Acele karar vermeyin.



**SORULARLA
FARKINDALIK
KAZANDIRIN.**

“Şimdi ne hissettin?”, “Bu
durumda ne yapabilirdin?”

ROL MODEL OLUN.

Sakin kalma yollarınızı
çocuğunuzla paylaşın.

ÖĞRETMENLER İÇİN ÖNERİLER

Duygular hakkında konuşma fırsatları sunun.

Grup etkinliklerinde iş birliğini teşvik edin.

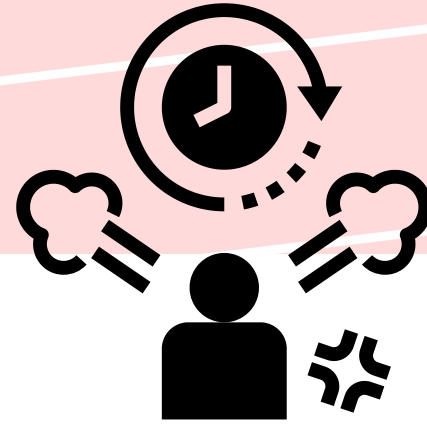
Kuralların nedenlerini açıklayın.

Duygusal düzenleme için "nefes alma molası" gibi uygulamalar yapın.

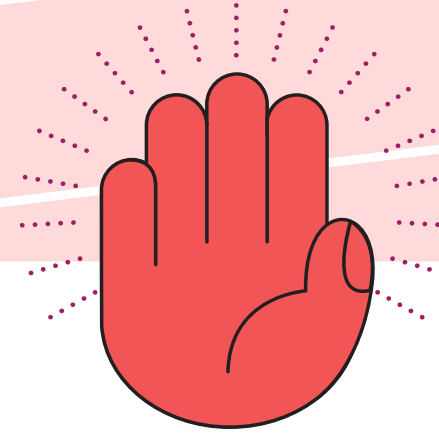
ÖĞRENCİLER İÇİN İPUÇLARI



Derin nefes al, say, düşün –
sonra hareket et.



Sessizce 5'e kadar saymak,
öfken geçene kadar
beklemek seni güçlü kılar.



Bazen duygulara “dur”
demek en olgun
davranıştır.



Zor durumda “şimdi ne
yaparsam doğru olur?” diye
kendine sor.

**“Güçlü olmak
öfkeyle bağırmak değil,
sakin kalmayı seçebilmektir.”**



RİZE RCAM

İletişim Bilgileri



Telefon : 0464 214 22 06



Posta : 269836@meb.k12.tr



Adres : Tophane Mah. Yunus Emre Cad. No:3 Merkez/Rize



Instagram : @rizeram53



<https://rizeram.meb.k12.tr>

