



## Otokontrol nedir?

**Otokontrol**, çocuğunuzun kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını yönetebilme becerisidir. Bu beceri, çocuğunuzun okulda, sosyal çevresinde ve gelecekteki hayatında başarılı olması için oldukça önemlidir.

## OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR

**BAŞARI:** Otokontrol, çocuğunuzun derslerine daha iyi odaklanmasına, ödevlerinin zamanında yapmasını ve sınavlarda başarılı olmasını sağlar.

**İLİŞKİLER:** Arkadaşlarıyla daha iyi anlaşmasına, aile içindeki iletişimi güçlenmesine yardımcı olur.

**STRES YÖNETİMİ:** Stresli durumlarda daha sakin kalmasını ve sorunlarla daha iyi başa çıkmasını sağlar.

**MUTLULUK:** Kendini daha iyi hissetmesini ve hayatından daha çok keyif almasını sağlar.

## OTOKONTROL

Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Servisi



📍 Ceyhan Mesleki ve Teknikl  
Anadolu Lisesi

☎ 0322 613 10 94

# ÇOCUĞUNUZDA OTOKONTROLÜ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ



## OTOKONTROLÜN ÇOCUĞUNUZA SAĞLADIĞI FAYDALAR

- DAHA BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMASINI SAĞLAR
- STRESLE DAHA İYİ BAŞA ÇIKMASINI SAĞLAR
- DAHA MUTLU VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRMEğine KATKI SAĞLAR.
- İNSANLARLA DAHA İYİ İLİŞKİLER KURMASINI DESTEKLER.

**ÖRNEK OLUN:** Çocuğunuz, sizin davranışlarınızı gözlemleyerek öğrenir. Bu nedenle, kendinizde sabırlı, disiplinli ve kontrol sahibi olmaya çalışın

**AÇIK VE NET KURALLAR KOYUN:** Çocuğunuzun ne yapması ve ne yapmaması gerektiğini açıkça belirtin. Kuralları tutarlı bir şekilde uygulayın.

**SEBEPLERİ AÇIKLAYIN:** Kuralları neden koyduğunuzu çocuğunuza açıklayın. Böylece kuralların önemini daha iyi anlayacaktır.

**ÖDÜLLENDİRME SİSTEMİ OLUŞTURUN:** Çocuğunuz kurallara uyduğunda onu ödüllendirin. Bu onun motivasyonunu artıracaktır.

**DESTEKLEYİN:** Çocuğunuz zorlandığında onu destekleyün ve ona güvendiğınızı gösterin.

**PPROFESYONEL YARDIM ALIN:** Gerekirse bir çocuk psikoloğundan destek alın.

**SABIRLI OLUN:** Otokontrol, bir anda kazanılan bir beceri değildir. Çocuğunuza zaman tanıyın ve sabırlı olun.

