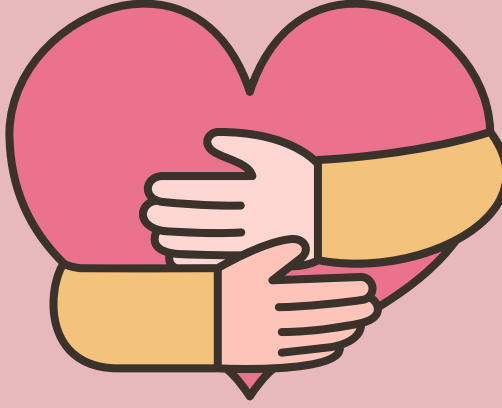


ÇOCUĞUN DUYGULARINI DÜZENLEYEBİLMESİ İÇİN YARDIMCI YÖNTEMLER

- Çocuğunuzu dinleyin.
- Kendinizi onun duygusuna adapte edin.
- Hikaye oluşturmaya yardımcı olun.
- Çocuğunuzla iletişim kurun.
- Çocuğunuzun empati becerisini geliştirmesine yardımcı olun.
- Onu hareket ettirin.
- Ailenizde sohbet ve paylaşımı artırın.
- Duygularını tanımasına yardımcı olun.
- Kendi duygularınızı tanıyın ve yönetin.
- Duyguların geçici olduğunu unutmayın.
- Duyguların geçici olduğunu ona öğretin.
- Model olun.



KOŞULSUZ SEVGİ GÖSTERİN

Düşünceleri, fikirleri önemsenen, koşulsuz sevgi gösterilen ve yetişkinler tarafından dinlenen çocuk davranışlarını düzenleme ve öz disiplin geliştirmede daha başarılı olacaktır.



ÇOCUKLARDA OTOKONTROL(ÖZ DENETİM)



OTOKONTROL(ÖZ DENETİM) NEDİR

Kişinin isteklerini ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme becerisidir.



ÖZ DENETİM YARARLARI

- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve kötü alışkanlıkların üstesinden gelmesine,
- Görev ve sorumlulukların yerine getirilmesine,
- Akademik başarının artmasına,
- Zamanı etkili kullanabilmesine,
- Sağlıklı yeme alışkanlığı elde etmesine ve yeme alışkanlıklarını kontrol etmesine,
- Fikirlerini dile getirme becerisine sahip olmasına,
- Dikkat becerisinin gelişmesine,

ÖZ DENETİM YARARLARI

- Hedefler doğrultusunda eyleme geçmesine,
- Davranışının sorumluluğunu alabilmesine,
- Özgüveni yüksek bireyler olmasına,
- Çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasına, toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesine, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasına yardımcı olmaktadır.



ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİM NASIL GELİŞTİRİLİR?

- Sorumluluk bilincinin kazandırılması,
- Plan yapma becerilerinin kazandırılması,
- Zaman yönetimi becerilerinin kazandırılması,
- Uyku, beslenme ve spor düzeninin oluşturulmasının sağlanması,
- Dikkat ve odaklanma becerilerinin kazandırılması ile geliştirilir.



DUYGU DÜZENLEME

Günlük deneyimlere daha toleranslı ve esnek bir şekilde çeşitli duygularla reaksiyon verebilme, aynı zamanda gerektiğinde kendiliğinden ortaya çıkan reaksiyonları erteleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.