

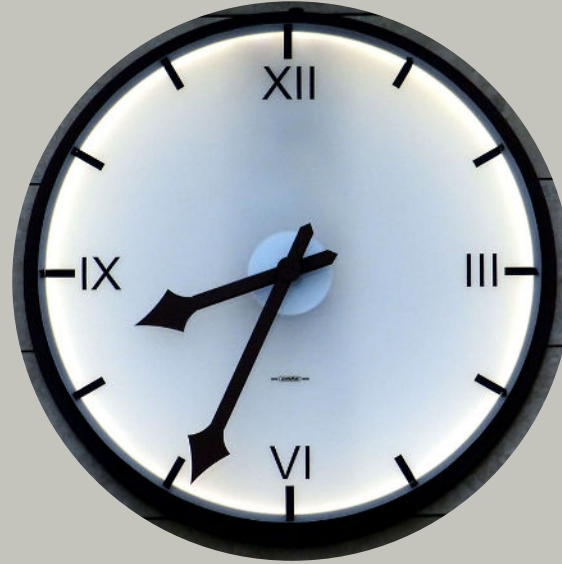


Çocuğunuzun duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olun. Çocuğunuzun duygularını anlayın, kabul edin ve yargılamayın. Duygularını nasıl ifade edebileceği konusunda ona alternatifler sunun. Örneğin, "Sinirlendiğinde bağırarak yerine, derin nefes alabilir veya bir süre yalnız kalmak isteyebilirsiniz" gibi.



OTOKONTROLÜ NASIL SAĞLARIZ?

Kişinin belli bir amaca ulaşmak için kendini kontrol etme becerisidir. Sağlıklı bir otokontrol için kişinin kendi kendine disiplin uygulama, istenmeyen davranışları engelleme ve hedeflere ulaşma konusunda kendini denetleyebilme kapasitesini ifade eder.



Çocuğunuzun dikkatini yönlendirin. Çocuğunuzun dikkatini dağıtan veya istenmeyen davranışlara yol açan uyarlardan uzaklaştırın. Ona ilgisini çekecek veya sakinleştirecek aktiviteler önerin. Örneğin, "Şimdi oyuncağını bırakıp ödevine başlaman gerekiyor. Ödevini bitirdikten sonra oyuncağınla oynamaya devam edebilirsin" gibi.



Çocuğunuza sınırlar ve kurallar koyun. Çocuğunuza uygun olmayan davranışların sonuçlarını açıklayın ve tutarlı olun. Ona seçim yapma hakkı verin, ancak seçimlerinin sorumluluğunu da üstlenmesini sağlayın. Örneğin, "Eğer odanı toplamazsan, akşam televizyon izleyemezsin. Bu senin seçimin" gibi.



Çocuğunuza rol model olun. Çocuğunuz sizin davranışlarınızı gözlemleyerek öğrenir. Kendi duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl kontrol ettiğinizi ona gösterin. Otokontrolünüzü kaybettiğinizde bunu kabul edin ve özür dileyin. Örneğin, "Bugün çok yorgundum ve sana bağırdım. Bu doğru değildi, üzgünüm" gibi.



Çocuğunuzun destekleyin ve övün. Çocuğunuzun otokontrol becerilerini geliştirmesi zaman alır. Ona sabırlı ve anlayışlı davranın. Otokontrolünü gösterdiği zamanlarda onu takdir edin ve cesaretlendirin. Örneğin, "Bugün çok güzel paylaştın, arkadaşlarıyla iyi anlaştın. Seni çok seviyorum" gibi.



Çocuklara seçim hakkı verin. Seçim hakkı, çocukların kendi kararlarını vermelerine ve sorumluluk almalarına olanak tanır. Seçim hakkı, çocukların özgüvenini, motivasyonunu ve bağımsızlığını artırır. Ebeveynler, çocuklara uygun seçenekler sunabilir, seçimlerinin sonuçlarını değerlendirebilir ve seçim yapmaları için zaman tanıyabilirler.



Fiziksel rahatlamayı önemseyin. Nefes egzersizleri, meditasyon, yoga ve zihin ve beden farkındalığı egzersizleri gibi teknikleri uygulamak öfke kontrolünü günlük rutininizin bir parçası haline getirmenizi sağlar. Bu egzersizler sakinlik, odaklanma ve zihni rahatlatmaya sağlarken otokontrol becerisini geliştirir.



Çocukları olumlu davranışları için takdir edin. Takdir etmek, çocukların otokontrol becerisini pekiştiren bir geri bildirim yöntemidir. Takdir etmek, çocukların kendilerine güvenmelerine, başarı duygusunu yaşamalarına ve daha fazla çaba göstermelerine yardımcı olur.