



Hakkari İl Milli Eğitim Müdürlüğü

ÖZ DÜZENLEME



Bazen çocuğunuza otokontrol kazandırma konusunda bir fikre ihtiyacınız olduğunu hissedebilirsiniz.
Bu gibi anlarda sınıf rehber öğretmeni, okul psikolojik danışmanından destek talebinde bulunabilirsiniz.



Hakkari Milli Eğitim Müdürlüğü
<http://hakkari.meb.gov.tr>

Çocuğunuza problem çözme becerisi kazanabileceği alan tanıyın.



Bir problemle karşılaştığında çözüm önerileri üretebileceğine dair inancınızı çocuğunuza hissettirecek cesaretlendirici biçimde konuşun.



Deneyimlediği tüm zorlukları çocuğunuz adına çözmeye çalışmayın.
Ancak zorlandığı durumlarda sizden yardım isteyebileceği hissettirin.



veli bilgilendirme broşürü



ÖZ DÜZENLEME

Öz düzenleme çocuğun bir hedef oluşturarak buna ulaşmak için yapması gereken eylemleri belirleyebilme, eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilme, karşılaştığı problemlere çözüm üretebilme ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisi olarak tanımlanır.



ÖZ DÜZENLEMELERE SAHİP BİREYLER

Kendilerini tanırlar.

Özenli ve dikkatlidirler.

Sorumluluk sahibi düzenli ve planlıdır.

Sosyal ve akademik anlamda daha başarılıdır.

Problemler karşısında çözüm üretebilirler.



ÇOCUKLARDA ÖZ DÜZENLEME GELİŞTİRMEK İÇİN YAPILABİLECEKLER

Söz ve davranışlarınızda tutarlı olun
iletişiminiz açık ve net olsun

Çocuğunuza sınır koymayı ve korumayı öğretin.

Çocuğunuza belirli seçenekler arasından seçim hakkı tanıyın.

Çocuğunuzun yaşamında rutinler oluşturmasında yardımcı olun

Çocuğunuza kendi davranışlarınızla model olun.

