Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

İlkokul
Rehberlik Bülteni

KENDİNİ YÖNETMEYİ ÖĞRENMEK: ÇOCUĞUMUN OTOKONTROL BECERİSİNİ NASIL DESTEKLEYEBİLİRİM?

EKİM 2026

www.okankoleji.com



KENDİNİ YÖNETMEYİ ÖĞRENMEK:
ÇOCUĞUMUN OTOKONTROL BECERİSİNİ NASIL DESTEKLEYEBİLİRİM?

Değerli Velilerimiz,

Çocuğunuz istediği bir şey gerçekleşmediğinde öfkeleniyor, sırasını beklemekte zorlanıyor veya ödev yaparken dikkatini toplamakta güçlük çekiyor olabilir. Bu durumlar gelişim sürecinde görülebilir. Önemli olan, çocuğumuza duygularını ve davranışlarını yönetmeyi öğretmektir. Çocukların bu becerileri yaşlarına ve gelişim düzeylerine göre farklılık gösterir. Kendini yönetmeyi öğrenmek zaman, tekrar ve yetişkin desteği gerektirir.

Otokontrol Nedir?

Otokontrol (öz kontrol), kişinin duygularını ve davranışlarını yönetebilmesidir. İlkokul çağında bu beceri; sırasını beklemek, kurallara uymak, öfkelendiğinde kendini ifade etmek, dikkatini yeniden toplamak ve hata yaptığında tekrar denemek gibi davranışlarla kendini gösterir. Bu beceriler zamanla gelişir ve aile desteğiyle güçlenir.

Çocuğumun Otokontrol Becerisini Nasıl Destekleyebilirim?

1. Duygularını anlamasına yardımcı olun.

Çocuğunuz öfkelendiğinde duygusunu yok saymak yerine anlamaya çalışın. “İstediğin olmayınca üzüldüğünü görüyorum.” gibi ifadeler kullanın. Her duygu kabul edilebilir, ancak her davranış uygun değildir. Öfkelenmek doğaldır; vurmak veya incitici sözler söylemek uygun değildir.

2. Sakinleşme yöntemlerini öğretin.

Çocuğunuzla yavaş nefes alma, su içme, resim yapma veya kısa bir yürüyüş gibi sakinleşme yöntemlerini deneyin. “Şu anda ne hissediyorsun?” veya “Sakinleşmek için ne yapabiliriz?” gibi sorularla duygularını tanımasına yardımcı olun.

Çocuğunuz çok öfkeliyken uzun açıklamalar yapmak yerine sakin bir ses tonuyla kısa cümleler kurun. Öncelikle kendisinin ve çevresindekilerin güvende olmasını sağlayın. Konuşmayı, sakinleştiğinde sürdürün. Bu yöntemleri sakin olduğu zamanlarda da birlikte uygulayın.



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

3. Açık ve tutarlı sınırlar belirleyin.

Çocuğunuzun kendini güvende hissetmesi için yaşına uygun, anlaşılır kurallar belirleyin.

- Beklentilerinizi önceden konuşun: Ödev zamanı, ekran kullanımı, uyku düzeni ve ev içindeki sorumluluklar konusunda net olun.
- Tutarlı davranın: Kuralları günlük yaşamda uygulayın; zorlandığında sakin kalarak sınırları hatırlatın.
- Fikrini alın: Kuralları belirlerken çocuğunuzun düşüncelerini dinleyerek sorumluluk almasını destekleyin.

Unutmayın, sınır koymak çocuğu cezalandırmak değil, ona davranışlarını düzenlemeyi öğretmektir.

4. Sorumluluk almasına fırsat verin.

Çantasını hazırlamak, eşyalarını toplamak ve ödevlerini planlamak gibi yaşına uygun sorumluluklar verin. Bir sorunla karşılaştığında hemen çözmek yerine "Sence ne yapabilirsin?" diye sorarak düşünmesini destekleyin.

5. Çabasını fark edin.

Yalnızca sonucu değil, gösterdiği çabayı da takdir edin. "Kızgın olmana rağmen sakin kalmaya çalıştın." gibi ifadeler kullanın. Çocuğunuzu başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendi gelişimini fark etmesine yardımcı olun.

6. Davranışlarınızla örnek olun.

Çocuklar yetişkinleri gözlemleyerek öğrenir. Öfkelendiğinizde sakinleşmek için mola vermeniz, hata yaptığınızda özür dilemeniz ve sorunları konuşarak çözmeniz çocuğunuza örnek olacaktır.



Evde Etkinlik: DUR - DÜŞÜN - SEÇ

Çocuğunuzla birlikte aşağıdaki adımları günlük yaşamda uygulayın:

- DUR: Hemen tepki vermeden bekle.
- DÜŞÜN: Ne hissediyorum? Başka ne yapabilirim?
- SEÇ: Kendime ve başkalarına zarar vermeyen uygun bir davranış seç.

Bu yöntemi oyun sırasında, kardeşler arasındaki anlaşmazlıklarda veya ödev yaparken birlikte deneyebilirsiniz.

Nelerden Kaçınmalıyız?

- "Sen zaten çok sinirlisin." gibi etiketleyici ifadeler kullanmaktan,
- Çocuğun duygularını küçümsemekten,
- Öfke anında uzun öğütler vermekten,
- Her zaman kusursuz davranmasını beklemekten,
- Yalnızca cezaya odaklanmaktan kaçının.

Uygun olmayan bir davranışla karşılaştığınızda sakin kalın, sınırı açıkça belirtin ve çocuğunuza alternatif gösterin. Örneğin, "Vurmak yok. Kızgın olduğunu bana sözlerinle anlatabilirsin." diyebilirsiniz.



Ne Zaman Destek Almalıyız?

Öfke, dürtüsel davranışlar veya sakinleşmekte güçlük uzun süre devam ediyor ve evde, okulda ya da arkadaş ilişkilerinde belirgin sorunlara yol açıyorsa okul rehberlik servisiyle görüşebilirsiniz. Çocuğunuzun hangi durumlarda zorlandığını gözlemlemek ve okulla iletişimde kalmak, uygun desteğin belirlenmesine yardımcı olur.
Unutmayalım!
Otokontrol, çocukların zamanla geliştirdiği bir beceridir. Çocuğumuzun her zaman sakin kalmasını beklemek yerine, zorlandığında duygularını tanımasına ve uygun davranışlar geliştirmesine rehberlik edelim.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

KAYNAKÇA

- Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2022). Öz Düzenleme. MEB yayını (PDF)
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2026). Aile Eğitim Bülteni: Öz Düzenleme ve Dikkat Becerilerinin Desteklenmesi. MEB yayını (PDF)
- Altuntaş, Z. ve Sulak, S. E. (2024). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin akademik öz düzenleme becerileri ile matematik ders başarıları arasındaki ilişki. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 22(1), 487-510. https://doi.org/10.37217/tebd.1376972