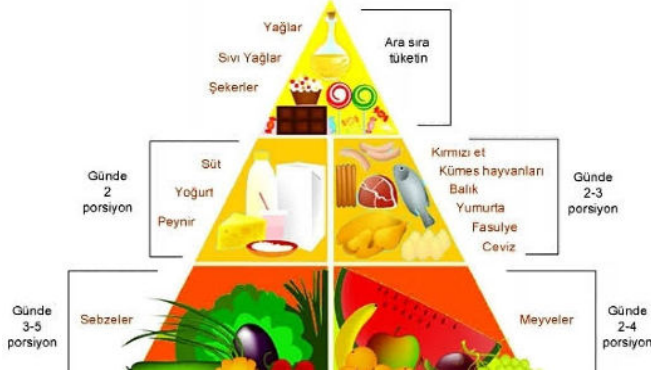


***Beslenme alışkanlıklarını dikkatle izleyin ve sağlıklı beslenmesine katkı sağlayın.**



***Uyku düzenini sağlama konusunda öğrencileri destekleyin:** gün içinde konsantre olmak için kaliteli bir uyku büyük önem arz etmektedir.

***Hayatta sahip oldukları için şükretmeyi ve yapamadıkları için de kendini bağışlamayı öğretin.**

Bir yetişkin ya da bir eğitimci olarak çocukların yanlış davranışlarıyla karşılaştığınız zaman nasıl tepki verirsiniz? Onları cezalandırır mısınız, yoksa onları disiplin etmeye mi çalışırsınız?

Çocuklar toplum içinde farklı durumlarda kabul edilebilir davranışları yetişkinlerin rehberliğine ihtiyaç duyarak öğreneceklerdir. Yetişkinler tarafından yapılan bu rehberlik, eğer çocukların kendi kendilerine karar verebilme becerileri-

ne ve bağımsızlıklarına olanak veren bir çevrede yapılırsa çok daha iyi sonuç verecektir.

Pozitif disiplin nedir?

Pozitif disiplin, Nelson, Lott ve Glenn'in verdiği tanıma göre, çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan bir yönetim tekniğidir. Aynı zamanda pozitif disiplin, çocuklar toplumsal kuralları öğrenirken kendileri hakkında iyi şeyler hissetmelerine de olanak sağlamaktadır. Pozitif disiplin için oldukça önemli bir kaç unsur bulunmaktadır. *Çocuklara seçenekler sunma, öğrenme için doğal ve mantıklı sonuçlar kullanma, pozitif yaşam becerileri için gerekli olanları bir araya getirme ve problem çözme becerilerini çocuklara öğretmektir.* Çocuklara seçim hakkı verilmesi, sorumluluk alma ve özgürlüklerini artırma duygularını cesaretlendirecektir. İyi düzenlenmiş okul ve sınıfları, çocukların özgürce karar vermelerini sağlamaktadır. Sınıf ortamında malzemelerin kolayca ulaşabilecekleri açık raflara yerleştirilmesi çocukların seçim yapmalarını sağlayacak ve onları bağımsız olmaya cesaretlendirmiş olacaktır.

Çocuklarda otokontrolü sağlama yolları

Çocukların otokontrolünü sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır; *kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlamaya ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması.*



özdenetim
dürüstlük **saygı**
sorumluluk

Otokontrol Nedir?

Kendi kendinizi kontrol edebilme, kontrol- den çıkan olumsuz gelişmeleri önleme ye- teneğidir.



Ergenlik çağı ile birlikte çocuklarda ben merkezci dönem başlar. Kendilerini dünya- nın merkezi zannederler. Bu bakımdan sü- rekli talep eden taraf konumundadırlar. Oysa sosyal bir birey olmak kendisinden başka bireylerin varlığını kabul ederek on- larla uyum içerisinde yaşamayı gerektirir. Bir çocuğun bu kabule ulaşması ve kendisi üzerinde kontrol sağlaması için bazı sosyal becerileri kazanması ön koşuldur:

1. Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek,

2. Empati kurabilmek,
3. Ahlak ve vicdan duygusuna sahip olmak,
4. Kendini sözel olarak ifade edebilmek,
5. Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek,
6. Başkalarına yardım ve işbirliği becerilerini kazan- mak gibi bir takım değerler olmadan kendini kontrol edebilmekten ve sosyal bir birey olmaktan söz edemeyiz.

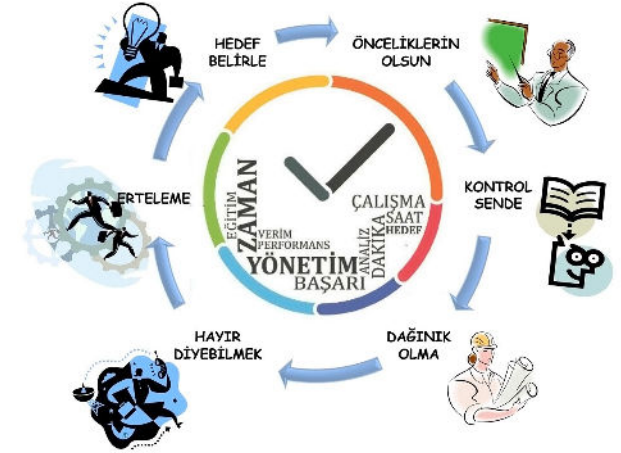


Öğretmen olarak öğrencilerimizin otokontrollerini nasıl geliştirebiliriz?

***Öğrencilerin kendilerini tanımalarına yardımcı olun:** otokontrol becerilerini geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendini tanımasıdır. Yetenekle- rini, ilgilerini ve değerlerinin farkında olmasıdır. Ne- leri iyi yapıp neleri iyi yapmadığını bilmek hedef belirlerken, planlama yaparken göz önünde bu- lundurulması gereken en önemli faktördür.

***Gerçekçi hedefler belirlemesine yardım edin:** öğrencilerimizle yapacağımız serbest zaman faaliyetleri ve onlarla kuracağımız etkili iletişim sayesinde gelecek hedefleri hakkında bilgi sahibi olabiliriz, böylelikle gelecek hayallerine katkıda bulunabiliriz.

***Düzenli, tertipli ve disiplinli olmasına yardımcı olun:** düzenli giyinmek, odasını, sırasını ve dola- bını düzenli tutmak aldığı görevleri zamanında yapmak organizasyon yeteneği ile ilgilidir. Ha- yatımız daha organize olduğunda daha disip- linli oluruz. Böylelikle başarıya ulaşmamızı ga- rantiye almış oluruz.



***Zaman yönetimi konusunda örnek olun ve planlama yapmasına katkıda bulunun.**

***Mücadele gücünü artırmak için onu cesaret- lendirin:** başarısızlıklarının üstüne gitmesine ve neden başarısız olduğunun farkına vararak tekrar aynı hatalara düşmemesini sağlayın.