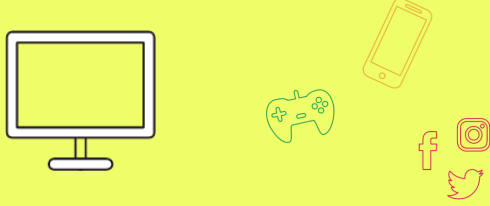


13 Televizyon, bilgisayar, telefon ve tablet gibi ekranlı cihazların kullanımını sınırlayın. Günlük ekran süresinin 2 saati aşmamasına dikkat edin ve küçük çocuklar bu cihazları kullanırken bir gözünüz ekranda olsun.



14 Her şeyden önemlisi çocukların sizlerin varlığına da ihtiyaçları olduğunu unutmayın. Bir arada ve birlikte olmaya gayret edin.

15 Bazı gevşeme tekniklerini öğrenip birlikte deneyebilir, böylelikle sinirlendiklerinde ya da gergin olduklarında nasıl daha kolay rahatlayabileceklerini gösterebilirsiniz. Hatta kendiniz de gergin olduğunuzda bu tür teknikleri onların yanında yaparak rol model olabilirsiniz.

16 Egzersiz ve akran oyunlarının çocukların hem sinir-kas hem de psikosozyal gelişimleri için anne sütü kadar zaruri olduğunu unutmayın. Çocuklarınızla beraber spor yapın ve onları akranları ile vakit geçirmeye teşvik edin.

17 Genel geçer kuralları öğretin. Kendileri ve diğer kişilerin sınırlarını ve bu tür sınırların herkesi korumak için olduğunu gösterin. Özel alanlarına keyfi olarak müdahale etmeyin.

18 Sorumlulukları öğretin ve özbakımları ile ilgili meseleleri olabildiğince erken zamanda onlara devredin. Onlara hiçbir sorumluluğun olmadığı, her istediklerinin gerçekleştiği sahte bir dünya tasviri çizmeyin ki dış dünyaya açıldıklarında büyük bir hayal kırıklığı yaşamayın.

19 **Mükemmel birer anne- baba olmaya çalışmayın. Yeterince iyi bir anne- baba olmaya çalışın.**

20 Son olarak çocukların her birinin bütünüyle biricik olduklarını ve her birinin ayrı bir potansiyel taşıdığını unutmayın. İçerindeki potansiyelin ne olduğunu ve buna ulaşmaları için neler yapabileceğinizi hep sorgulayın. Ve onları sevmekle kalmayın, sayın da...

ŞEHİT MAHMUTBEY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



ÇOCUK EĞİTİMİNDE VELİLERE TAVSİYELER



Kaynak: Çocuk&Ergen Psikiyatristi Veysi ÇERİ

Ebeveynlerin çocuğa karşı tutum ve davranışları, çocuğun kişilik gelişiminde büyük bir etkiye sahiptir. Çocuk yetiştirmede doğru yaptığımızı düşündüğümüz yanlış tutum ve davranışlarımız, çocuğun kendisiyle barışık olmasını ve çevresiyle uyum içinde yaşamasını zorlaştırmakta, hem bireysel hem de toplumsal açıdan sorunlu kişiler yetişmesine sebep olmaktadır. Mutlu ve huzurlu çocuklar yetiştirme adına yardımcı olacağını düşündüğümüz bilgileri sizler için derledik.

1 Öncelikle çocuk bakımının sabır gerektirdiği hiçbir zaman akıldan çıkarılmamalı, çocuklarla ilgili meselelerde kendimizi frenlemenin onların da fren sistemlerinin gelişimi için hayati önem taşıdığını unutmamalıyız.

2 Çocuk nasıl ki yeme içmeye gereksinim duyar, ruhu da kucaklanmaya ve sarılıp sarmalanmaya ihtiyaç duyar. Fiziksel temastan sakınmayın ve özellikle küçük çocuklar olmak üzere onları sık sık bağrınıza basıp sıkı sıkıya kucaklayın.

3 **Çocuklarla göz kontağı kurarak konuşmaya dikkat edin, onlarla aynı hızda konuşmaya çalışın. Bu durum onların duygularını daha rahat paylaşmalarını ve sizinle daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağlayacaktır.**



4 Duyularınızı çocuklarla paylaşmaktan çekinmeyin. Onlara bazen mutlu, sinirli ya da üzgün hissettiğinizi ve nedenini söylemekten geri durmayın. Ayrıca bu tür hislerle nasıl baş ettiğinizi de onlara gösterebilirsiniz.

5 Ne pahasına olursa olsun tutarlı olun. Yapmayacağınız sözü vermeyin, verdiğiniz sözü ise mutlaka tutun. Sağlam ve kararlı bir iç dünya gelişimi için ebeveynlerin tutarlı olması çok önemlidir.

6 Bir konu ile ilgili konuşmadan önce, açık uçlu sorularla çocukların konu hakkındaki bakış açılarını ve ne kadar bilgi sahibi olduklarını anlamaya çalışın. Bu durum birbirinizi anlamınızı kolaylaştıracaktır.

7 Çocuklar çok meraklı ve de iyi bir gözlemcidirler. Çocukların her zaman sizlerin davranışlarına dikkat ettiğini ve örnek aldığını unutmayın.

8 Sözlerinizle değil doğru ve sağlıklı tutum, davranışlarınızla yol gösterin. Çünkü çocuklar daha çok görerek ve örnek alarak öğrenir.

9 Onlara özel bölgelerini tanıttın ve mahremiyet kavramını anlatın. Her şeyden önce mahremiyetlerine siz önem verin. Örneğin çıplak iken gözünüzü kapatıp ya da başınızı çevirip şimdi bakmıyorum diyebilirsiniz.

10 Televizyon, telefon gibi cihazların dışarıda tutulduğu, ailecek oturup sohbet ettiğiniz ya da oynadığınız "aile vaktiniz" olsun. Çalışmalar sırf akşam yemeğini birlikte yemenin bile çocukları bazı psikiyatrik hastalıklara karşı koruyucu madde kullanımına karşı koruyucu işaret ediyor.



11 Çocukların duyguları çok değişken ve dalgalıdır. Kolayca sinirlenip, parlayabilir hatta kendilerini kaybedebilirler. Böyle durumlarda siz de çocuk gibi duygusal olarak dalgalanıp parlamayın. Sakin ve rahat bir şekilde cevap verin. Bu tutum çocuğunuzu da rahatlatacaktır.

12 Gel gelelim sıklıkla yanıldığımız bir noktaya. Çocuklara dayanılmaz dahi görünse her şartta doğruyu söylemeye çalışın. Çünkü çocuklar çoğu zaman işin iç yüzünü bilirler. Onlara doğruyu söylememek endişelerini arttırmakla kalmaz, size olan güvenlerini de zedeler.