

AİLELERE ÖNERİLER

- 1.Çocuk başkalarının yanında kesinlikle eleştirilmemelidir. (Abisi ve kardeşi de dahil)
- 2.Kardeşi ve başkaları ile kıyaslanmamalıdır.
- 3.Anne ve baba aile ortamında çocuğa sevgi gösterisinde bulunmalı, açık onay ve açık ilgi göstermeli,fiziksel temas(Kucaklama, okşama vb.) tan kaçınmamalıdır.
- 4.Çocuğun gösterdiği her olumlu davranış ve yaklaşım ödüllendirilmeli (Sözel ödül veya maddi ödül), olumsuz davranışları görmemezlikten gelinmeli, üzerinde durulmamalıdır.
- 5.Çalışmaya başlayamama gibi bir zaafı olan çocuğun çalışma için isteklendirilmesi, çalışmaya başlamak için uygun ortam hazırlanması ve ilk çalışma saatlerinde dikkatini dağıtacak etmenlerin ortadan kaldırılması gerekir. (Televizyon sesi, gürültü vs.)
- 6.Soyut işlemleri kavramakta güçlük çektiğinden matematik, fen gibi derslerde somut materyallerden faydalanılması gerekmektedir. Çizerek, yazarak ve kolaydan zora bir yol izlenmeli, ders çalışırken yumuşak bir ses tonu kullanılmalı., başaramadığı konular veya işlerin nedenleri araştırılmalıdır.
- 7.Anne-baba çocuğun yanında tartışmaya girmekten kaçınmalı, çocuk konusunda tutarlı ve uyumlu davranmalıdır. (birinin olmaz dediğine birisi olur dememelidir.)
- 8.Çocuğunuzu sevdiğinizi, değerli olduğunu, sizin için önemli olduğunu ona açıkça dile getirin, hissettirin.
- 9.Çocuğa inanın ve güvenin. Ondan iyi şeyler beklerseniz, iyi şeyler görürsünüz.
- 10.Evde kurallar olmalı. Televizyon saatleri herkes tarafından belirlenmeli ve buna uyulmalı. Siz televizyon seyredirken o ders çalışamaz. Hangi film veya programların seyredileceğine birlikte karar verin ve buna uyun.
- 11.Çocuğun hatalarını fazla büyütmeyin, hatalarını birlikte tartışın ve doğruyu bulması için ona rehberlik edin. Çocuğun doğrularına değer gösterin. Fikirlerini dinleyin ve önem verdiğinizi hissettirin.
- 12.Fiziksel cezalardan kesinlikle kaçının. Ona vereceğiniz ceza; Sevdiği bir etkinlikten maruz kalmasını sağlamak olsun
- 13.Çocuklar arasında ayırım yapmadığınızı ona kanıtlayın.”Hepiniz ayrı ayrı insanlarsınız. Farklı özellikleriniz var.Seni olumlu veya olumsuz tüm özelliklerinle ayrı bir birey olarak değerlendiriyor ve seviyorum. Kardeşini de aynı şekilde değerlendiriyorum.”Şeklinde yaklaşımlarınızı ona söyleyin.
- 14.Çocuğunuza zaman ayırın. Sadece ders çalışmak için değil, eğlence için, sohbet için.
15. Onunla “sen dili” ile konuşmayın. Sen dili iticidir ve olumsuz etkileri vardır. “Çok gürültü yapıyorsun, yerine; bu gürültüden rahatsız oluyorum şeklinde duygularınızı dile getirin.
- 16.Öğretmenleri ile sık sık görüşün ve yapabilecekleriniz konusunda yardım isteyin.Bir ekip çalışmasını gerçekleştirin.
- 17.Çocuğunuzun kendi gelişimine uygun doğal olan, geçici sinirlilik,inatçılık, bencillik gibi duygular anlayışla karşılanmadığı zaman pekişir ve davranış bozukluğu olarak kalır. Fazla telaşlanmadan soğukkanlı davranışlar ve yaklaşımlar gösterin.
- 18.Çocuğunuzun uygun yollarla saldırganlık duygularını boşaltmasına (Spor vb.) fırsat tanıyın. Aşırı disiplin ve cezadan kaçının. Anne-baba olarak saldırganlık örneği oluşturmayın.
- 19.Çocuğun evde sorumluluk almasını sağlayın, Ona verdiğiniz küçük sorumluluklar “kendisine güvenildiğini, önem verildiğini” anlatır.

20.Yapılan incelemede belli ölçüde stres ve kaygıları olduğu anlaşılmıştır. Onu üzen, rahatsız eden şeyleri anlamaya çalışın. Sizi sevmesine karşın “değersizlik duyguları” görülmüştür. Kendisini evin yegane problemi ve en değersiz bireyi olarak algılamaktadır.Böyle olmadığını kanıtlamak için acele etmeden, abartmadan yavaş yavaş onun önemli olduğunu, ona değer verdiğinizi ve onu sevdiğinizi hissettirin.

21. Belli bir çalışma alışkanlığı geliştiremediği anlaşılmaktadır. Evdeki herkes “Verimli çalışma ve öğrenme yolları” konusunda yararlı olacak bilgileri edinmelidir.

22.Dikkatini toplamak ve belli bir süre devam ettirmek konusunda güçlüğü olan çocuğun dikkat süresini ve yoğunluğunu geliştirmek için Fen, Türkçe gibi derslerde konuyu size de yüksek sesle okumasını ve anlatmasını isteyebilirsiniz. Az sayfalı hikaye ve romanlar olmak üzere okumaya teşvik edin ve size de konuyu anlatmasını rica edin.(Konuyu öğrenmek istediğinizi, merak ettiğinizi hissettirin)

23. Çocuğun en önemli sorunu Kendisi ile ilgili olarak geliştirmiş olduğu “Olumsuz benlik tasarımıdır” Yani çocuk kendisini olumsuz bir gözle değerlendirmektedir. Bu durum onun savaşı daha baştan kaybetmesine neden olmaktadır. Onun olumlu özellikleri olduğunu anlatın ve bunları görmesine yardımcı olun. Çocuk kendisini olumsuz algıladığı sürece çevreden gelecek uyaranlara da olumsuz tepkiler verecektir.Bu nedenle ondaki iyi tarafları görün ve ona da gösterin.

24.Kardeş ile arasını düzeltmesi için uygun ortam hazırlayın. Abiden çocuğu kazanması için gerekirse fedakarlık isteyin.

Psikolojik Danışman DEMET ARIK