**Ailelere Önerilerimiz**

* Ailelerin çocuklarını motive etmek için kaygı ve tehdit yolunu tercih etmemeleri doğru olur. “Bu gidişle kazanamazsın, bu kadarcık çalışma ile bir şey olmaz” gibi ifadeler sadece kaygıyı artırır ve çocuğun özgüvenini azaltır.
* Çocuklarını gerçekten çok iyi tanımaları ve çocukları ile ilgili gerçekçi bir beklenti içinde olmaları gerekir.
* Sınav sonuçlarını bir kriz olarak değil bir fırsat olarak değerlendirebilirler. Şöyle ki, sınavlarda alınan puanlar ışığında, yapılabilenler ve yapılamayanların gerçekçi değerlendirmesi yapılarak, bir sonraki sınava kadar neler yapılabileceğinin bir stratejisi belirlenebilir. Sınavlarının amacı da budur.
* Çocuklarına sık sık iltifat etmeleri olumlu benlik algısı kazanmalarına yardımcı olur. Çünkü marifet iltifata tabidir.
* Çocuklarımızın duygularına önem vermeliyiz. Eğer çocuğunuza ders çalış dediğinizde “ders çalışmaktan sıkıldım” derse “sık dişini üç ay kaldı” dememeliyiz. Bunu dediğimizde çocuğumuzun duygusunu önemsememiş ve onaylamamış oluyoruz. Bunun yerine “Ah! ne yapsak acaba, evet anladım sıkılmışsın, bunu aşmak için nasıl yardımcı olabilirim” diyebiliriz.
* Ne zaman ki genç ve ailesi gözlerini sınav sonucuna çevirirler işte o zaman kaygıya davetiye çıkarırlar. Sınavın sonucu ile ilgilenmek konsantrasyonu olumsuz etkiler ve bu günün yeterince değerlendirilmesini engeller.
* Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Eğer anne – baba kaygılı ise bu kısa bir süre sonra çocuğa da bulaşır.
* Anne – baba ve çocuk arasındaki gerçek iletişim sorun olmayan durumlarda gerçekleşir. Bu nedenle anne – babalar çocukları ile konuşmak için sorun olmayan durumları tercih etmeliler.
* Çocuk başkalarının yanında kesinlikle eleştirilmemelidir. (Abisi ve kardeşi de dahil)
* Kardeşi ve başkaları ile kıyaslanmamalıdır.
* Anne ve baba aile ortamında çocuğa sevgi gösterisinde bulunmalı, açık onay ve açık ilgi göstermeli, fiziksel temas(Kucaklama, okşama vb.) tan kaçınmamalıdır.
* Çocuğun gösterdiği her olumlu davranış ve yaklaşım ödüllendirilmeli (Sözel ödül veya maddi ödül), olumsuz davranışları görmemezlikten gelinmeli, üzerinde durulmamalıdır.
* 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.)
* 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.
* Anne-baba çocuğun yanında tartışmaya girmekten kaçınmalı, çocuk konusunda tutarlı ve uyumlu davranmalıdır. (birinin olmaz dediğine birisi olur dememelidir.)
* Çocuğunuzu sevdiğinizi, değerli olduğunu, sizin için önemli olduğunu ona açıkça dile getirin, hissettirin.
* Çocuğa inanın ve güvenin. Ondan iyi şeyler beklerseniz, iyi şeyler görürsünüz.
* Evde kurallar olmalı. Televizyon saatleri herkes tarafından belirlenmeli ve buna uyulmalı. Siz televizyon seyrederken o ders çalışamaz. Hangi film veya programların seyredileceğine birlikte karar verin ve buna uyun.
* Çocuğun hatalarını fazla büyütmeyin, hatalarını birlikte tartışın ve doğruyu bulması için ona rehberlik edin. Çocuğun doğrularına değer gösterin. Fikirlerini dinleyin ve önem verdiğinizi hissettirin.
* Fiziksel cezalardan kesinlikle kaçının. Ona vereceğiniz ceza; Sevdiği bir etkinlikten maruz kalmasını sağlamak olsun
* Çocuklar arasında ayrım 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.
* Çocuğunuza zaman ayırın. Sadece ders çalışmak için değil, eğlence için, sohbet için.
* Onunla “sen dili” ile konuşmayın. Sen dili iticidir ve olumsuz etkileri vardır. “Çok gürültü yapıyorsun, yerine; bu gürültüden rahatsız oluyorum şeklinde duygularınızı dile getirin.
* Öğretmenleri ile sık sık görüşün ve yapabilecekleriniz konusunda yardım isteyin. Bir ekip çalışmasını gerçekleştirin.
* 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.
* Çocuğunuzun uygun yollarla saldırganlık duygularını boşaltmasına (Spor vb.) fırsat tanıyın. Aşırı disiplin ve cezadan kaçının. Anne-baba olarak saldırganlık örneği oluşturmayın.
* Çocuğun evde sorumluluk almasını sağlayın, Ona verdiğiniz küçük sorumluluklar “kendisine güvenildiğini, önem verildiğini” anlatır.
* 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.
* Belli bir çalışma alışkanlığı geliştiremediği anlaşılmaktadır. Evdeki herkes “Verimli çalışma ve öğrenme yolları” konusunda yararlı olacak bilgileri edinmelidir.
* 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 hikâye ve romanlar olmak üzere okumaya teşvik edin ve size de konuyu anlatmasını rica edin.(Konuyu öğrenmek istediğinizi, merak ettiğinizi hissettirin)
* 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.
* Kardeş ile arasını düzeltmesi için uygun ortam hazırlayın.
* Kuşak çatışmaları yetişkinlerle gençler arasında ki iletişim kopukluğundan doğar. Sağlıklı iletişim için şu noktalara dikkat ediniz.
* Siz erişkin ve yetişkin kuşak olarak, önce gencin bir insan olduğunu kabul edin. Ona sevgi ve saygı gösterdiğinizi belirtin.
* Gencin yaşamına, giyinişine, süslenmesine ilişkin karar alırken durumu gençle konuşun; onun düşünce ve önerilerine anlayış ve saygı gösterin.
* Aile ve evle ilgili konularda ve sorunlarda gencinde düşünce ve önerilerini alın; onunla konuşup tartışmaktan kaçınmayın.
* Gençlerle yapılan konuşma ve tartışmaları onları konuşarak ve yıldırarak kesmeyin.
* Konuşma ve tartışmalarda kırıcı ve sert olmaktan kaçının.
* Gencin tutum ve davranışlarına biçim ve yön verirken, ‘benim gençliğimde’ diye başlayan konuşma ve öğütlerden kaçının.
* Bütün amaç beklenti ve isteklerinizin hemen o anda tümüyle gerçekleşmeyeceğini bilin.
* Gence bol bol öğüt vermek yerine, örnek davranışları yapın yada bulup gösterin.
* Gence ödül ve ceza verirken tutarlı olun. Kimi kez ödül verdiğiniz bir davranışı başka bir zaman kötüleyip yermekten kaçının.
* Çocuklarınızı geleceğinizin garantisi gibi görüp, onlardan çok fazla şey beklemeyin. Bu yoğun beklenti ve baskılar onların tüm kuralları reddetmeleri şeklinde sonuçlanabilir.
* Çocuklarınızla ilgilenin. Onların her türlü davranışını reddetmek ya da onaylamak yoluna gitmeyin. Bu tutum onların belirsizlikler içinde başkaldırıp, insanları hiçe saymalarına ya da bazı gruplara katılmalarına neden olabilir.
* Çocuklarınıza ilişkin görüş ayrılıklarınızı çocukların önünde tartışıp, onların çelişkiler yaşamasına yol açmayın. Bu davranış çocuklarınızın hangi davranışı seçeceği konusunda çelişkiye düşmesine yol açar.
* Çocuklarınıza güçlerini aşmayacak sorumluluklar verip onların kendine güven ve başarı güdülerini harekete geçirin.
* Çocuklarınıza duyduğunuz sevgi koşulsuz olsun ve bunu açıkça belirtin. Bu onların kendilerini ve diğer insanları sevmelerini ve değerli bulmalarını sağlayacaktır.
* Çocuklarınıza kendilerini ve çocukluklarını yaşama şansı verin, kendini yaşayan çocuk, diğer insanların da yaşantılarına saygılı olur.
* Çocuklarınıza saygı duyun, onları dinleyin, kendilerine değer verilmeyen insanlar başkalarının duygularına da önem vermezler.
* Gerektiğinde bilmediğinizi söylemekten ve özür dilemekten çekinmeyin. Bu tutum çocuklarınızın, hata ve yenilgileri yıkılmadan göğüslemelerini sağlayacak. Onları yüreklendirecektir.