


Çocuğumun sağlıklı bir hayat sürebilmesi için bir veli olarak ne yapmalıyım

- Çocuklarla iyi bir iletişim kurmak ve bunu sürdürmek.
- Çocuğın hayatı ile ilgilenmek. Açık kurallar oluşturmak ve bunlara uyulmasını sağlamak.
- Olumlu model olmak.
- Çocuğın arkadaşlarını akıllıca seçmesini öğretmek.
- Çocuğın aktivitelerini izlemek.



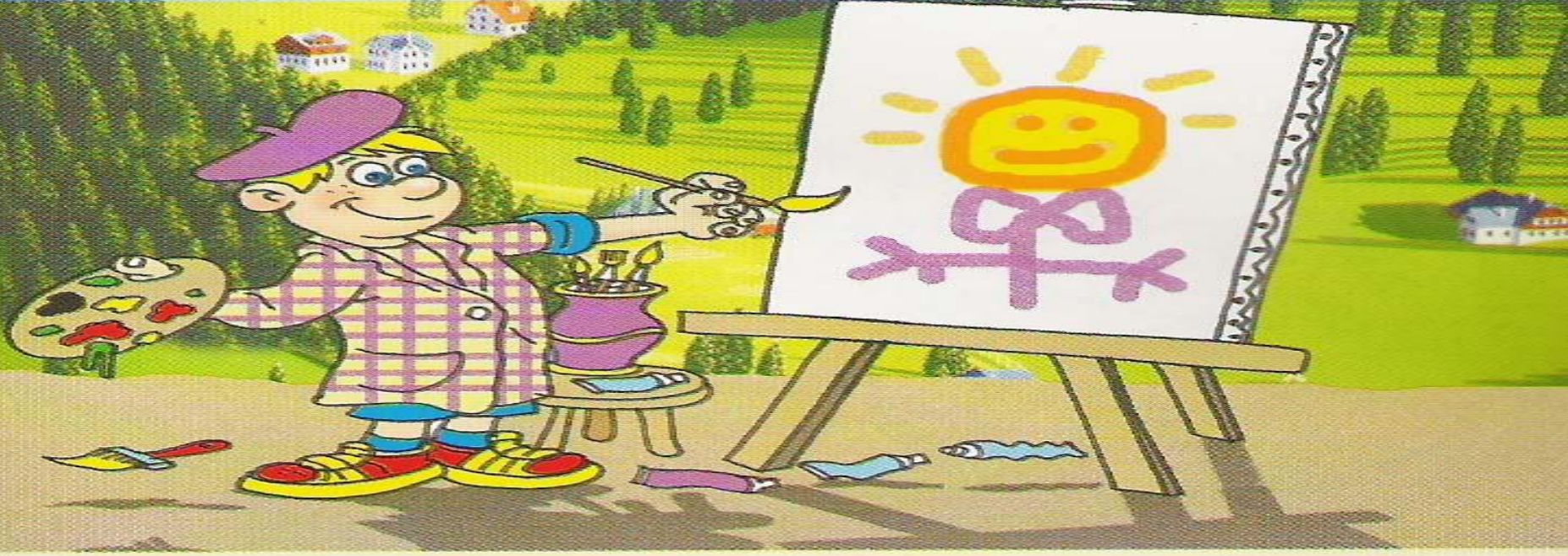
1.İletişim önemli çünkü....

Öncelikle çocuğumuzu ne kadar tanıyoruz.

İletişim kurarken onu olduğu gibi kabul etmek.

İletişimin adımları

- **O kim biliyor musunuz?**
- Çocuğunuz en çok hangi rengi seviyor?
- En iyi arkadaşının adı nedir? Onu tanıyor musunuz?
- Öğretmenini seviyor mu? Adı Ne?
- En çok kimi taklit ediyor?Büyüyünce kim gibi olmak istiyor?
- Sevdiği yemeğın adı ne?
- Tv'de en çok hangi programı seyrediyor.?Sevdiği izlemekten hoşlandığı bir sanatçı var mı?
- Neleri yapmaktan hoşlanıyor?
- Gelecekte nasıl bir işi olsun istiyor?

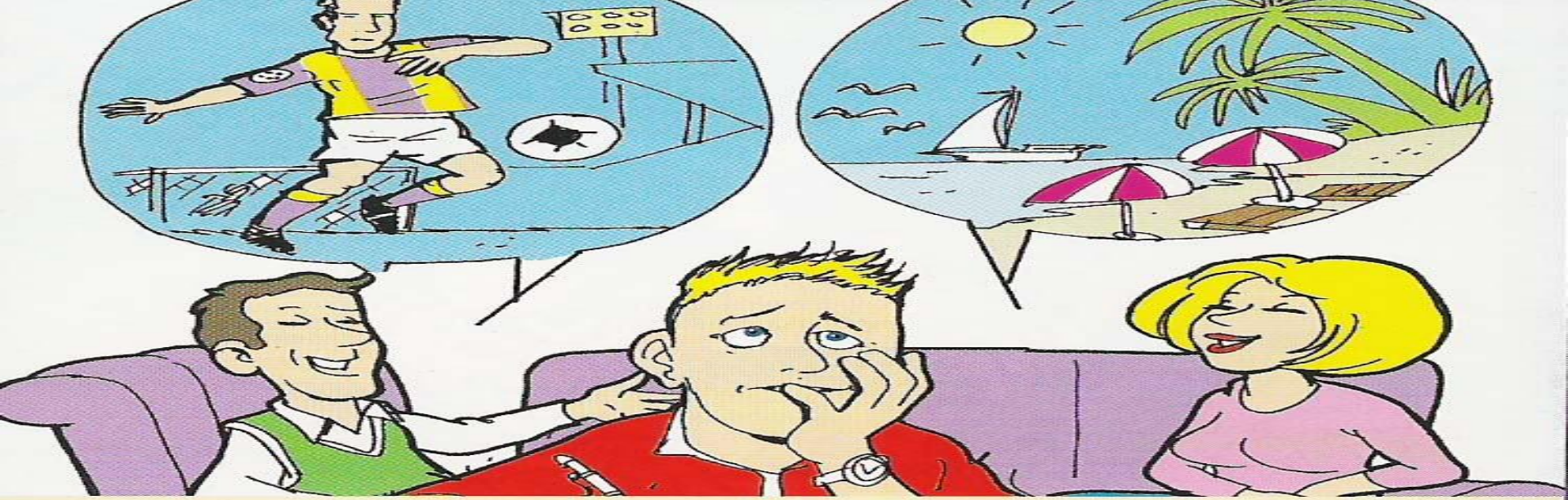


Çocuğumuza, bizim için başarısından çok, göstereceği çabanın ve başardığında yaşayacağı mutluluğun önemli olduğunu hissettirelim.



Çocuğumuzu tanımaya, ilgi, yetenek ve değerlerini öğrenmeye çalışalım. Onun ilgi ve yetenekleri dışındaki alanlara zorlamayalım.

Bir elma ağacından erik elde edemeyiz, daha kaliteli elma almaya çalışalım.



**Çözüm önerilerimiz:
iyi iletişim, doğru yaklaşım.**



- Çocuğunuza, "Sana güveniyorum, elinden geleni yapacağına inanıyorum" mesajını verin. Asla "Bu kafayla gidersen...", "Ben demedim mi..." diye başlayan sözler söylemeyin.
- Hayat sadece ders ve sınav üzerine kurulmamıştır.

Çocuğunuzla bu konular dışında da sohbet ederek, duygu ve düşüncelerinizi birbirinizle paylaşın.

Zaman ayırın

- Yaşadığı problemler, problemlere yaklaşım biçimleri nasıl olduğunu gözlemleyin.
- Problemleri nasıl ele alıyor, hangi yolları izleyerek problemleri çözüyor.
- Basit problemleri nasıl çözdüğünü görerek problem çözme becerisini artırmak.

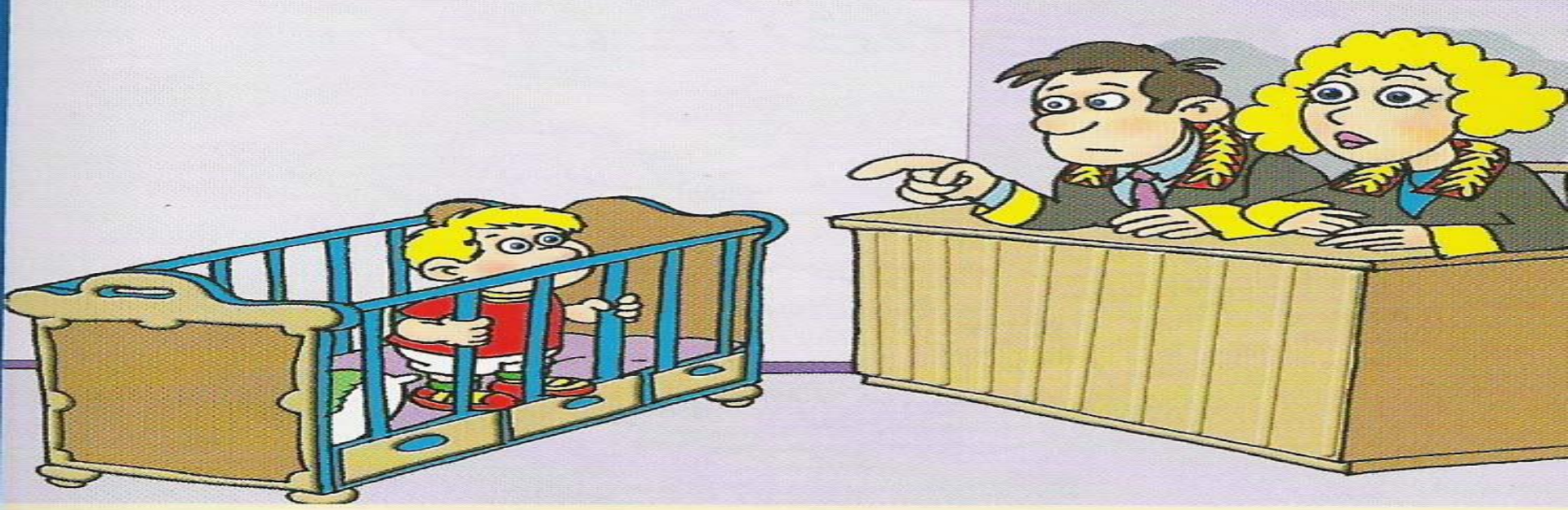
Duygudaş
olmak

Çocuklarımızın tepkileri
abartılı ve saçma gelse
dahi onun duygusunu
anlamaya çalışın.

Çocuğunuzu can kulağıyla dinleyin.

Ne söylediğiyle ilgilenin.

Dinlediğinizi ve anladığınızı göstermenin en iyi yolu onun söylediklerini başka kelimelerle ifade etmektir



***Çocuğumuzu dinleyelim,
anlamaya çalışalım.***



Yaşıtları ile gezmesi, sinema ve tiyatroya gitmesi, müzik dinlemesi gibi ilgilerine saygı gösterelim. Unutmayalım ki bunlar, çocuğun hayatı farklı yönleriyle tanınmasına ve kişiliğinin gelişmesine fırsat verecek aktivitelerdir.

Çocuğumuzu anlamak, neyi neden yaptığını öğrenmek istiyorsak, onu yargılamadan tarafsız olarak dinleyelim. Böylece, gerçek duygularını ve sorunlarını öğrenmeye şansımız olur.

Önemsediđinizi hissettirin.

Küçük problemler yaşadığınızda onun yaşına göre fikrini almış olmak, kararlara katılmasını sağlamak çocuğunuzun sizinle olan paylaşımlarını artıracaktır.

Zararlı maddeler hakkında
konuşmaktan çekinmeyin.

Ona zararlarını
anlatın.
Örnek olun.



Birlikte neler yapabilirsiniz?

Her gün belirli bir sürenizi çocuğunuza ayırdığınızda aranızdaki bağlantı daha da güçlenecektir.

Kitap okumak,

Sevdiği bir yemek hazırlamak.

Birlikte sohbet etmek gibi.



Çocuğunuzun aktivitelerini destekleyin.



Sizden çekinmesini değil, sizi kendine yakın hissetmesini sağlayın.



- Çocuğunuzu, her zaman sınav psikolojisi içinde başarıya programlanmış bir robot gibi görmeyin.
- Gençliğinin dinamizmi ve neşesini onunla paylaşın. Ona değerli olduğunu hissettirin.

Çocuğunuzun danışmanı olun.

Fırsatı görün

İyi yaptığı şeyleri görmeye çalışın
Olağan görüp atladıklarımızı övelim
Çocuğumuzla konuşmak için fırsat yaratalım.

Korku ve kaygılarını
azaltmak için

Duygularını ifade etmesine izin vermek
Sağlıklı yemek, uyku ve egzersiz.
Model olun.

BİZ EKİBİZ!..



***Kaliteli sonuçlar;
kaliteli bireyler, kaliteli ekipler ve kaliteli
programlarla elde edilir.***



Anne baba olarak görevimiz, çocuğun sadece maddi ihtiyaçlarını karşılamakla sınırlı değildir.

Hayatın önemli bir sürecinde, okulu ve dersanesiyle işbirliğine önem vermeli, başarının hedeflendiği yolda ekibin bir parçası olmalıyız.

3. Açık kurallar oluşturun. Tutarlı ve uygun sonuçlar oluşturuncaya kadar zorlayın.

Çocukları ile sıcak ilişki kurabilmek ve kuralları sürdürdürebilen ebeveynler çocuklarına öz disiplini öğretebilirler.

Uygun kuralları açık şekilde ortaya koymak, tutarlı ve sürekli olmak için adımlar

- Kurallarınızı tartışın ve gelişmeyi bekleyin.
- Belirlediklerinizi sonuçları ile takip edin.
- Kurallara uyduğunda onaylayın.

4.Olumlu model olun

Çocuklar yetişkinleri taklit ederler.sizin davranışlarınız, giyiminiz, konuşmalarınız onlar için modeldir.



**Çocuklar, söylediklerimizi değil,
yaptıklarımızı örnek alırlar.**



"Sen benim dediğimi yap, yaptığımı yapma" anlayışı, çelişkili bir tutumdur. Sözlerimiz ve davranışlarımız birbirleriyle uyumlu olmalı.

Kimse kimseye hayatı öğretmez. Çocuğumuza hayatı, uygulamaya hazır bir reçete gibi sunamayız; ancak ona kendi yolunu belirleyebileceği bir harita verebiliriz.

Arkadaş seçimi

**Arkadaşları ile olan ilişkilerini güçlendirin.
Diğer aileler ile tanışın.
Çocuğunuz dışarı çıktığında nereye ve kiminle gittiğinden haberdar olun.
Düzenli zamanlarla kontrol edin.
Hoşlandığı, yapılandırılmış ve ortamını bildiğiniz aktivitelere gittiğinden emin olunuz.**

*Eğer bir çocuk, onu öven bir çevrede yaşarsa,
o da takdir etmesini öğrenir.*

*Eğer bir çocuk, sevgi içinde yaşarsa,
sevmeyi öğrenir.*

*Eğer bir çocuk, kendine değer veren bir çevrede
yaşarsa,
bir gayesi olmasını öğrenir.*

*Eğer bir çocuk, dürüst muamele görürse,
adaletin ne olduğunu öğrenir.*

*Eğer bir çocuk, doğruluk içinde yaşarsa,
hakikatin ne olduğunu öğrenir.*

*Eğer bir çocuk, ona daima dostluk, güler yüz ve
anlayış*

*gösteren bir çevrede yaşarsa,
dünyanın içinde yaşanacak güzel bir yer
olduğunu öğrenir.*

Ann LANDERS

SELÇUK ORTAOKULU

- RAİFE YİRİK