

SINAVA HAZIRLANAN ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?



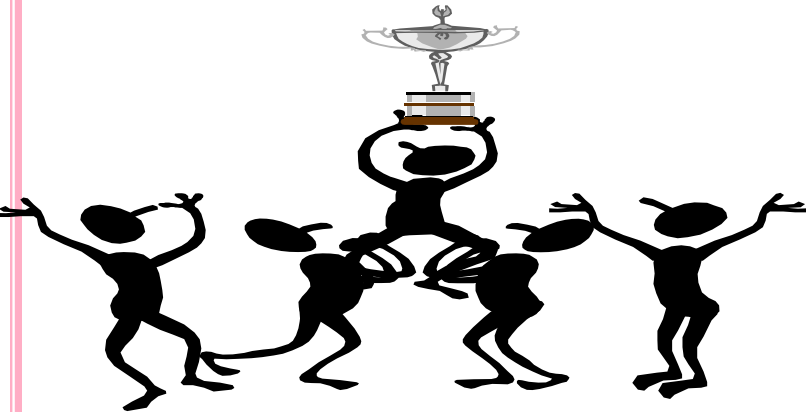
Aylin BİROL
Psikolojik Danışman

Nesih ERDEM
Psikolojik Danışman

AİLE BİR TAKIMDIR



BAŞARIYI KAZANMADA
HER ZAMAN TAKIMRUHU
ESASTIR



Çoğu aile, eğer
çocuklarına
arkadaşlarına
olduğu gibi iyi
davransalar,
ilişkileri
gelişebilir...

Buna karşın
arkadaşlarına,
çocuklarına olduğu
gibi davransalardı
ilişkileri kopup
giderdi...

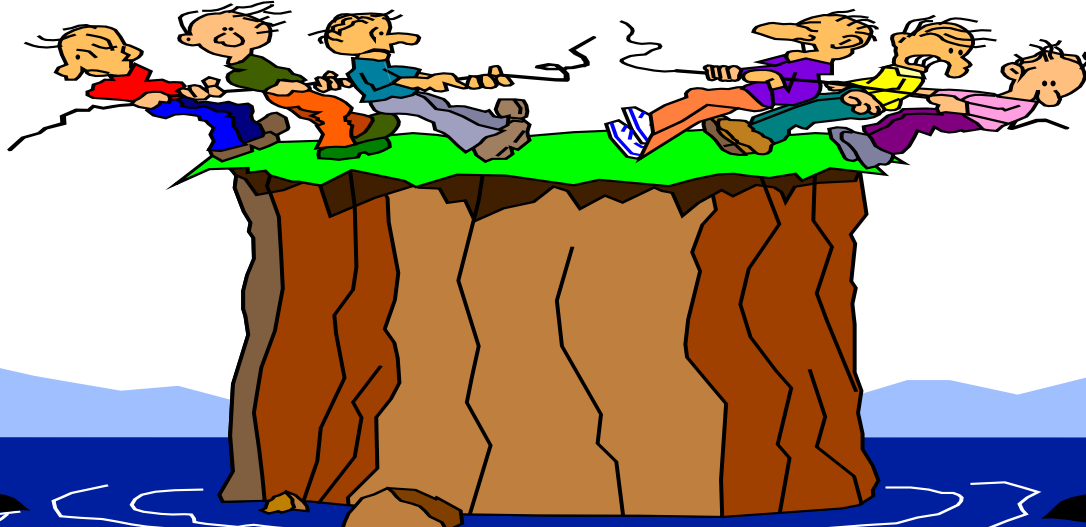
UZUN GECELERDE O UYUSUN DİYE SİZ UYUMADINIZ...

Sayılmayacak kadar çok altını değiştirdiniz.
Sayılmayacak kadar çok karnını doyurdunuz.
Sayılmayacak kadar çok onu korudunuz.
Sayılmayacak fedakarlıklarınız o kadar çok ki...



PEKİ AMA;
BUNCA FEDAKARLIK YAPARAK BU GÜNLERE
GETİRDİĞİNİZ ÇOCUĞUNUZ SİZİ NEDEN
DİNLEMİYOR ? NEDEN İSTEMEDİĞİNİZ
DAVRANIŞLAR SERGİLİYOR ?

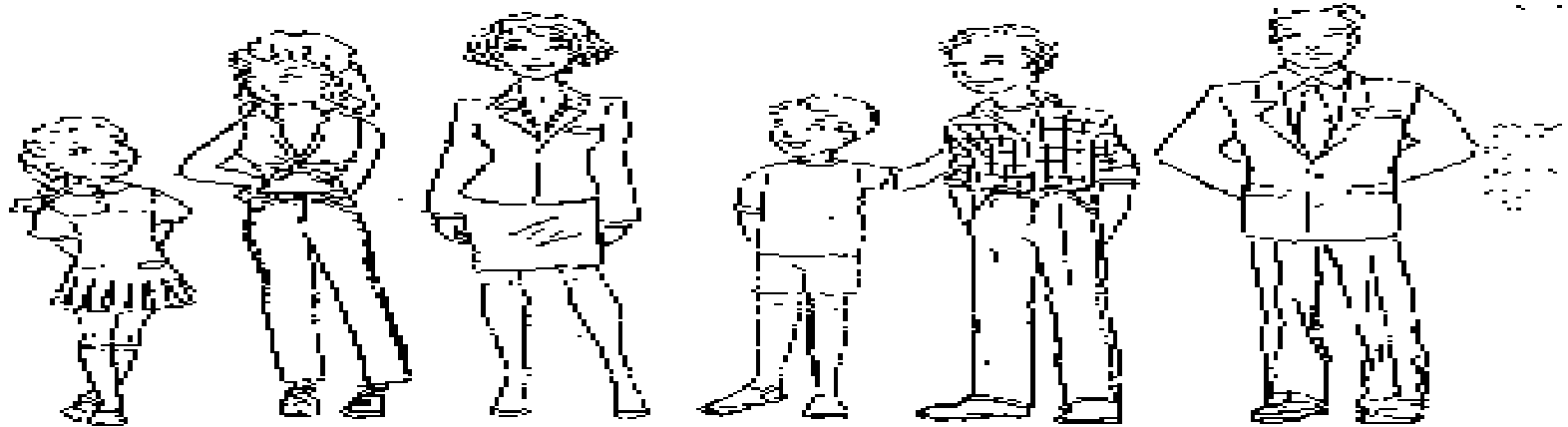
Sizce nedenlerinden biri "biz" im farkında olmadan
yaptığımız hatalar olabilir mi?





**Günümüzde
pek çok genç,
ailesi tarafından
yeterince
sevildiğini
hissedememektedir.**

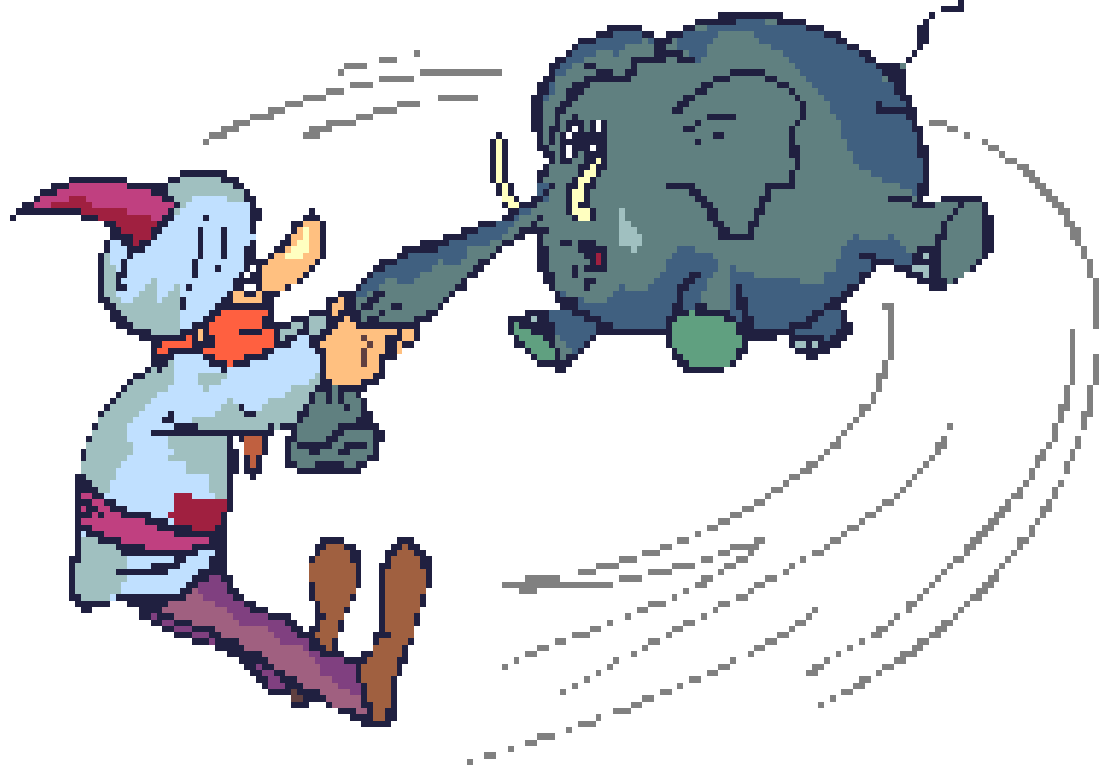
GENÇLERDE DAVRANIŞ BOZUKLUĞUNA NEDEN OLAN YETİŞKİN DAVRANIŞLARI



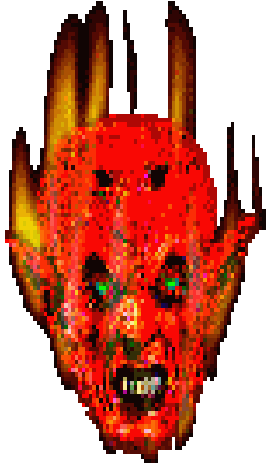
**Onlar için çok fazla şey yapma.
Onlara çok fazla şey verme.**



Aşırı koruma, kurtarma.

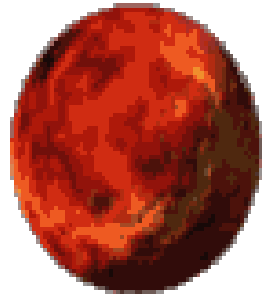


Cezalandırma, aşırı denetim.

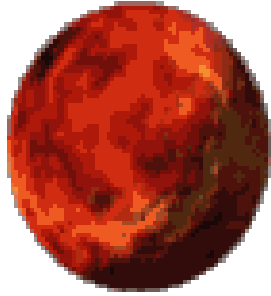


Onlar Adına Karar verme

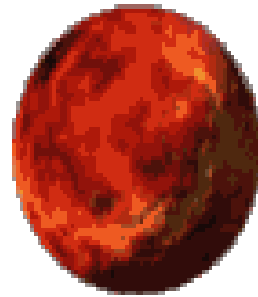




AŞIRI ELEŞTİRİ



Aşırı hoşgörü



Aşırı hırs





KıYASLAMA



Azarlama

ELEŐTİRME

ÇOCUĞUNUZU BAŐKALARININ
YANINDA ELEŐTİRMEYİN...

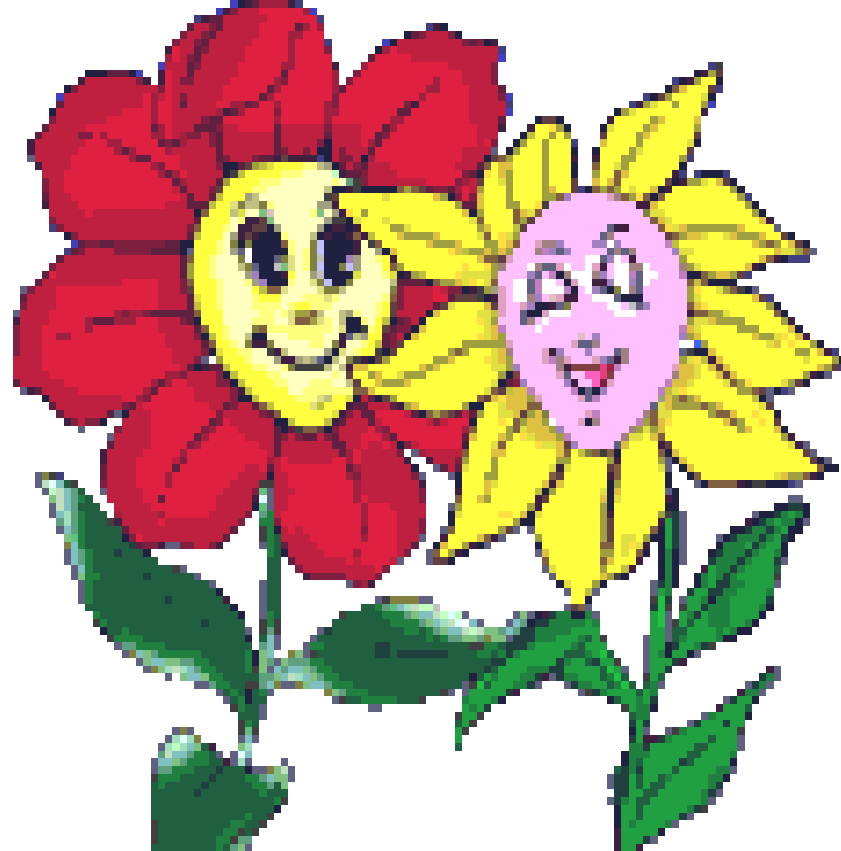


TUTARSIZLIK

DUYGUSAL VE FİZİKSEL CEZALAR



GENÇLERİN BAŞARILI OLMASINI SAĞLAMAK İÇİN;



GENÇLE İLGİLENİN

İlgi boş zamanımızdan değil, bizim için gerekli olan zamandan verdiğimizde anlam kazanır. Kendileriyle ilgilenilmeyen, yaşadıkları sorunlar hakkında bilgi verilmeyen gençler sorunlarına daha büyük anlamlar verir. Kimlik bunalımında kendilerine uzanan her el onlar için önemlidir. Kendisiyle ilgilenilmeyen genç, yalnızlık ve terk edilmişlik duygularıyla kendilerine uzanan her ele yapışır.

**Çocuğunuza ve eşinize
verdiğiniz değeri, ona özel
olarak ayırdığınız
zamandan başka hiçbir şey
daha iyi kanıtlayamaz.**

Bırakın genç çocuğunuz öğleden
sonranızı alsın, bir akşamınızı
meşgul etsin.



ANNE-BABADAN TALEPLER

Duyarlı Olun: İhtiyaçlarıma, isteklerime, korkularıma

Çaba Gösterin: Benim farkıma varmak ve beni takdir etmek için

Lütfen: Bana önemli olduğumu hissettirin

Saygı gösterin: İnançlarıma, fikirlerime

Zaman ayırın: Zamanınızı benimle paylaşın

İlgi gösterin: Bana ilgi gösterin. Bir gülücükle...

Takdir edin: Doğru yaptığım şeyler için beni övün.

Fark edin: Ben özelim. Beni dinleyin.

Yüreklendirin: Daha yükseği hedeflemem için beni cesaretlendirin.

**ÇOCUĞUNUZU
GERÇEKTEN
ANLAMAK
İSTİYOR
MUSUNUZ?**



**OLANLARI, YAŞANANLARI,
DÜNYAYI BİR DE ONUN GÖZÜYLE
GÖRMEMEYE ÇALIŞIN.**

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM KURUN

Gün içinde
herkesi
dinliyoruz.
Peki ya
çocuklarımızı?





© Ron Leishman * www.ClipartOf.com/433279

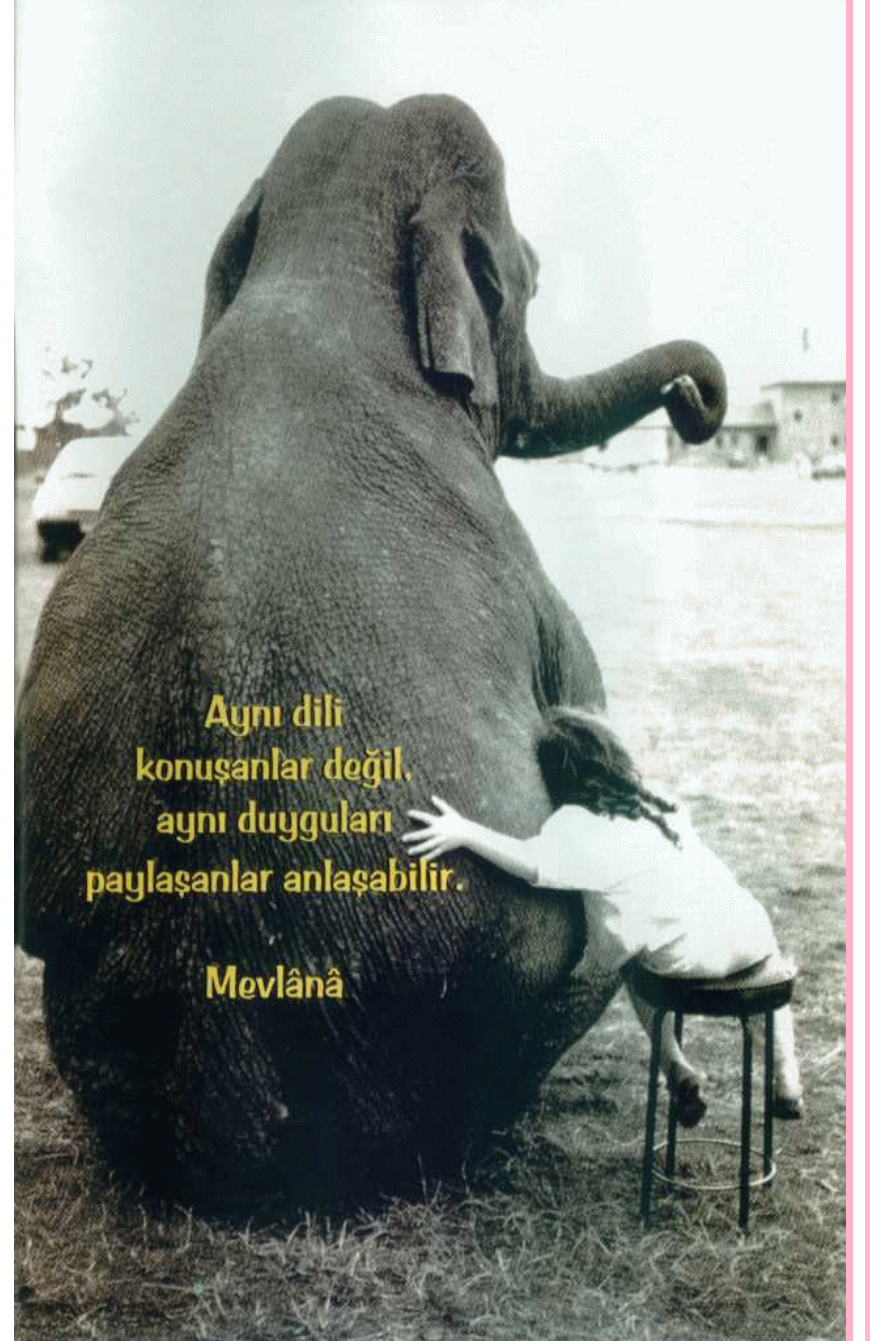
Kimse karşısında daimen
öğütler veren insanlar
görmek istemez.

Gençler de öğüt veren
insanlar değil, o öğütleri
yaşayan modeller
görmek isterler.

BİR IŞIK OLUN, yargıç değil.

BİR ÖRNEK OLUN, eleştirmen değil.

Çocuğunuza
“sana
güveniyorum”
mesajını
verin.





Bu çocuklar çok şanslı..
Onların aşamayacağı hiçbir güçlük olmaz.
Çünkü kendileriyle aynı yöne bakan ve elinden tutan bir ebeveyne sahipler...

ÖVGÜ MUCİZEVİ BİR GÜÇTÜR ONLARI ÖVÜN

Onların **beğenilecek, takdir
edilecek**
yönlerini bulun.
Ve bu davranışlarını **övün**



**Çocuđunuzla
konuřtuđunuz
konular hep
okul, kurs, ders,
olmasın.**



KIZGINLIK VE ÖFKE DUYDUĞUNUZ ZAMAN

- Kızgınlık kendinizden (özel yaşantınızdan, kendi sorununuzdan) kaynaklanıyorsa, önceden tedbir alıp durumu açıklayın.

Örneğin;

“Bugün çok sinirliyim, beni rahatsız etmeyin.”

“Bugün çok yorgunum, gürültüye tahammül edemeyeceğim.”

- Duygu ve düşüncelerinizi “Sen Dili” yerine “Ben Dili” ile açıklayın. Örneğin;

“Kavgaya etmeyin, uslu durun.” yerine, “Kavgaya ettiğiniz zaman hem başım ağrıyor, hem de üzülüyorum.” deyin.

KIZGINLIK VE ÖFKE DUYDUĞUNUZ ZAMAN

- Suçlayacağınız davranışı tanımlayın. Örneğin; “Tembel” yerine, “Dersini vaktinde bitirmediğin zaman.....” deyin.
- Karşı tarafa yükleneceğinize, davranışın veya durumun kendi üzerinizdeki etkisini açıklayın. Örneğin; “Sınıfta kalacaksın”, “Büyüyemeyeceksin” yerine, “.....yaptığın zaman çok vakit kaybediyorum, çok da yoruluyorum.” deyin.
- Tehdit edeceğinize duygularınızı açıklayın. Örneğin; “Bıktım artık, çekip gideceğim.” yerine, “Çok sinirleniyorum”, “Çok içerliyorum”, “Kırılıyorum” deyin.

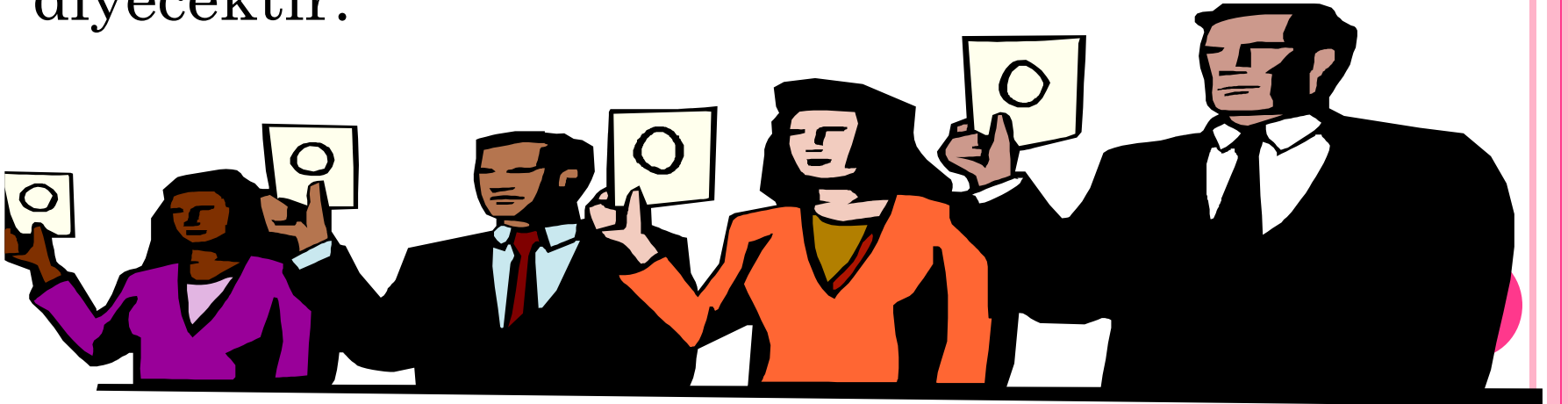
**Çocuklarınızdan
çok çalışmalarını
değil düzenli
çalışmalarını
bekleyiniz ve
onlara bu yolda
telkinlerde
bulununuz.**



HER GÜN DÜZENLİ DERS ÇALIŞMASINI SAĞLAYIN.

- Ders için yeterli vakit ayırmasında ona yardımcı olun
- Ders çalışma saatleri genellikle günün aynı saatlerine denk getirilmelidir. Bir gün yemekten önce bir gün yemekten sonra olmamalıdır.
- Ara verilerek ders çalışmalı
- Yanlış yaptığında cezalandırılmamalıdır
- Çalışma saatleri ne çok geç saatlere bırakılmalı ne de çocuk okuldan gelir gelmez ödevin başına oturtulmalıdır.
- Çalışma saatleri, çocuğun oyun oynamasına, sevdiği bir programı seyretmesine, sevdiği bir işi yapmasına engel olacak saatlere konulmamalıdır.

Çocuğunuza “Sana güvenmekle hata etmişiz, artık sana güvenmeyiz.” gibi ifadeler kullanılmamalıdır. Ailenin, okulun, çevrenin ilan edilmiş güvensizliği onun özsaygısını yitirmesine yol açan hareketin tekrarlanmasına neden olur. Genç “Madem bana güvenmiyorlar, onların güvenini kazanmalıyım” yerine “Madem bana güvenmiyorlar ben de bildiğimi yaparım” diyecektir.



Onun okul başarısını küçük de olsa uygun şekilde ödüllendirin. Öğrencilerin kendilerine güveni pekiştirilmiyorsa başarabildiklerinden haz almaz.

Başarısızlıkları için konuşup onu motive edin. Çocuklarla konuşurken yanlışlarını işaretlemekten çok doğruları anlatmak gerekir.

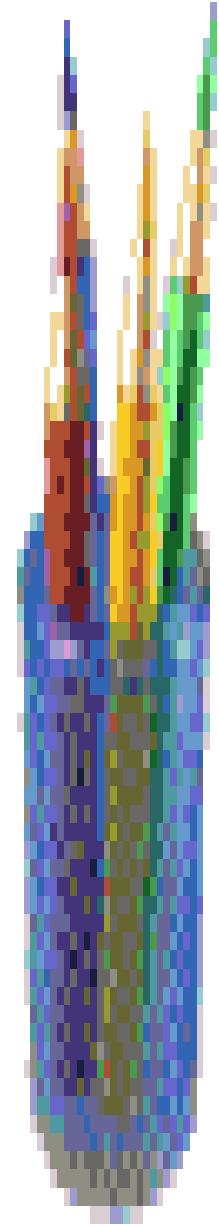




**EVDE
UYGUN BİR
ÇALIŞMA
ORTAMI
HAZIRLAYIN**

**Evinizin kořulları
uygunsa çocuğunuza
bağımsız bir oda tahsis
ediniz.**

**ocuklarınızın,
Çalışma masasında
Çalışma
alışkanlıklarının
gelişmesine yardımcı
olunuz.**



**Çocuğunuzun televizyon
izleyerek ya da müzik
dinleyerek ders çalışmasını
engelleysiniz.**



ÇOCUĞUNUZA ONU SEVDİĞİNİZİ BELLİ EDİN.

- Çocuğunuzu disipline etmek amacıyla sevgiden mahrum bırakmayın. Beni seviyorlar inancı asla sarsılmamalıdır.

**SEVGİNİN TEDAVİ EDİCİ BİR ÖZELLİĞİ
VARDIR. – HEM SEVGİ GÖSTEREN İÇİN
HEM SEVİLEN İÇİN.**

Dr. Karl MENNINGER

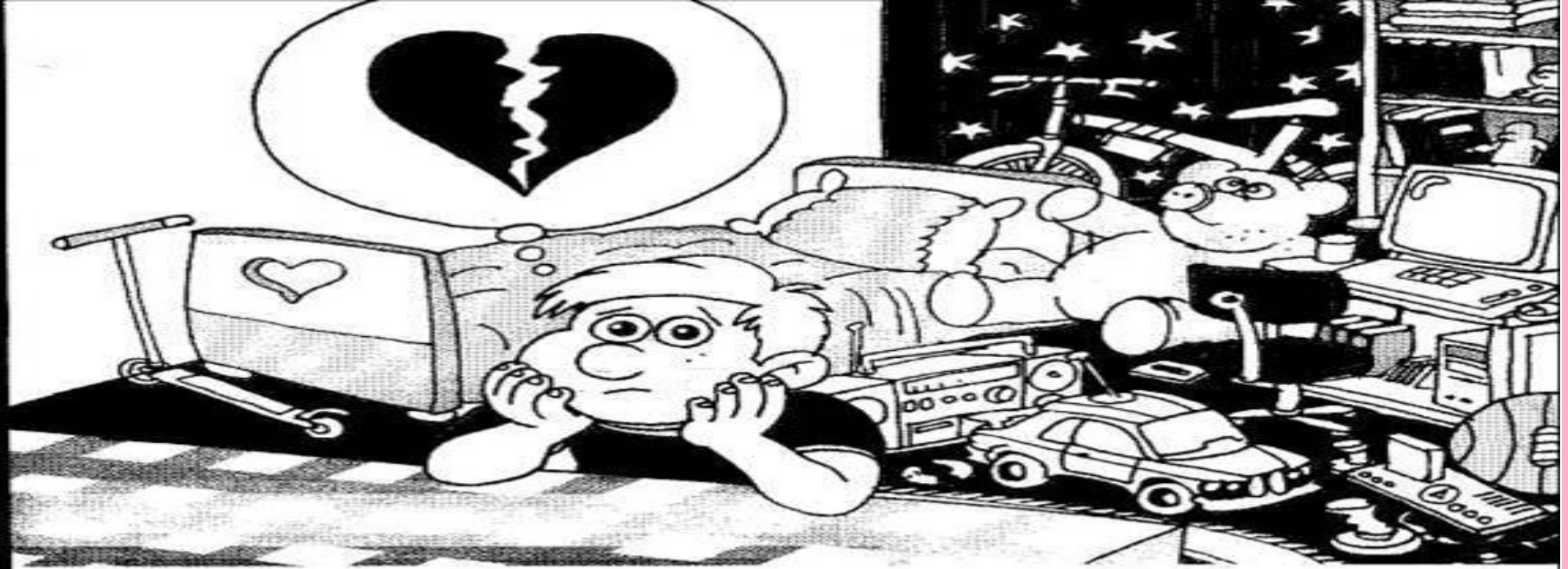


SEVGİ KOŞULSUZ OLMALIDIR.

- Sevginiz çocuğunuzun kişiliğine ya da davranışına bağlı olmamalıdır.
- Ergen disipline etmek amacıyla sevgiden mahrum bırakılmamalıdır.



Eğer yeni çıkan bir ilaç “sevgi”nin etkisini gösterseydi neredeyse bütün doktorlar hastalarına o ilacı tavsiye ederlerdi.



Sevgi, en önemli insani ihtiyaçtır.



ÇOCUKLARINIZA

KIYAS

GETİRMİYİNİZ

BAK KARDEŞİN.....

KOMŞUNUN ÇOCUĞU



ELEŐTİRMekten

UZAK

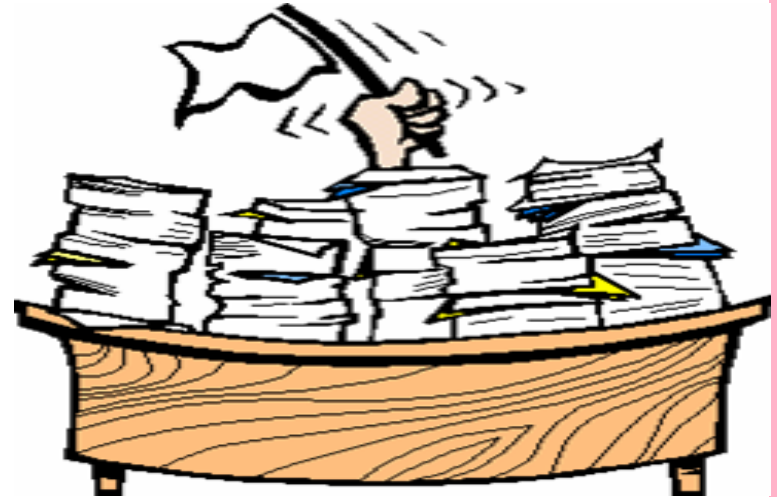
DURMAYA

ÇALIŞIN

IMAGEBANK
IMAGEBANK

SINIRLAR VE ÖZGÜRLÜKLER HAKKINDA BİLGİ VEREREK DİSİPLİN ANLAYIŞI KAZANDIRIN.

Evdeki kurallar demokratik bir şekilde, anne-baba ve genç arasında bir uzlaşmaya varılarak konmalıdır. Kendi düşüncelerinin önemsendiğini anlayan genç özgürlük savaşına gerek duymaz. Neden olduğu bilinmeyen yasaklar, kısıtlamalar merak uyandırır.



GENÇLERE YAŞINA VE KAPASİTESİNE UYGUN SORUMLULUKLAR VERİN.

Çocuğa altından kalkacağı görevler verilerek, aile içinde daha yararlı olduğu hissi uyandırılarak olumlu kişilik gelişimi sağlanmalıdır. Hiçbir sorumluluk verilmemiş gençler kendileriyle yüzyüze gelemediklerinden çevreye karşı kaygılı olacaklardır.



ONLARI İLGİ VE YETENEKLERİNİN DIŞINDAKİ ALANLARA ZORLAMAYINIZ.

Unutmayınız; bir elma ağacından
erik elde edemezsiniz.

**ÇOCUKLARIN YETENEKLERİ AYRI
AYRIDIR.**

**HER DERSTEN AYNI BAŞARIYI BEKLEMELİK,
ÇOCUĞU KABİLEYETİ OLMADIĞI BİR
SAHADA ZORLAMAK,
ONU BOŞU BOŞUNA GERİLİM VE STRES
İÇİNE ATMAKTIR.**



ÇOCUKLARIMIZI YENİLGİYE BİZ Mİ HAZIRLIYORUZ ?

EĞER ÇOCUKLARIMIZA
CESARET VE UMUT VERİRSEK
NE KADAR İLERİYE GİDECEKLERİNİ
KİMSE SÖYLEYEMEZ.

KATILDIĞINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ 😊

