

## AİLELERE PRATİK TUTUM ÖNERİLERİ

### NET VE TUTARLI OLUNUZ

- Evdeki bazı etkinliklerin değişmez saatlerinin olması,
- Evdeki tüm bireylerin bu kurallar konusunda hemfikir olması ,
- Farklı ve çelişkili mesajlar verilmemesi GEREKİR!.
- Çocuğunuzun sizin ne söylediğinizi anladığından emin olun.

### YENİ İSTENEN DAVRANIŞLAR ÖĞRETİN

- Yönlendirme ( Göstererek, yardımcı olarak öğretme)
- Her seferde tek bir adım ( Zor işleri küçük adımlara bölme)
- Başkalarından öğrenme ( Model alma)
- Olumlu pekiştirme kullanma (İstedığınız davranışları fark etme ve övme)

### “HAYIR” I GEREKTİĞİNCE KULLANINIZ

- Çocuğın kendisine ve çevresine zarar vermeyecek nitelikte olan olumsuz davranışlarını görmezden geliniz.
- “HAYIR”ı gereksiz kullanmayınız.
- Gereksiz kullandığınız “hayır” lar bir süre sonra işe yaramıyacaktır.
- Sık engellemeler hırçınlığını arttıracaktır.

### ANA BABALAR İŞBİRLİĞİ İÇİNDE OLUNUZ

- Bir olaya eğer anne evet diyor, baba hayır diyorsa çocuğın önünde tartışmayınız.
- Birbirinizin fikirlerini onaylamanız bile çocuğunuzun önünde görüş birliği içinde olduğunuzu bildirir şekilde davranın.
- Birbirinizin verdiği cezalara müdahale etmeyin, işe yararlılığı için buna özen gösterin

### YAPMANIZ GEREKENLER

- Kurallı toplantılardan belli bir süre uzak durunuz.
- Aç ve yorgun olmamasına özen gösteriniz.
- Tutturak dile getirdiği isteklerini görmezden geliniz.
- Hangi davranışı yaptığında nasıl bir ceza alacağını öğretiniz

### ÖZEL ZAMAN AYIRIN

- Hergün en az 20 dakika çocuğın hoşlandığı bir etkinliğe ayırınız.
- Bu etkinlik için önceden program yapınız.
- Bu etkinliğin düzenli ve sürekli olmasına özen gösteriniz.

### ÇOCUĞUNUZA DUYGULARIYLA NASIL BAŞEDEBİLECEĞİNİ ÖĞRETİN

Çocuğunuzun size anlattıklarını dikkatle ve sessizce dinleyin

- Onun duygularını anladığınızı kısaca ifade edin ( evet anladım gibi)
- Çocuğunuzun tanımlamaya çalıştığı duygusunun adını koyun( çok kırılmış olmalısın gibi)

### ELEŞTİRİ DEĞİL İŞBİRLİĞİ

- Suçlamak

- İsim takmak
- Tehdit etmek
- Emir vermek
- Konferans çekmek

### ELEŞTİRİ DEĞİL İŞBİRLİĞİ

- Uyarılar
- Acındırma cümleleri
- Kıyaslamalar
- Alay etme
- Geleceğe yönelik tahminler

### SORUNLARLA BAŞETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ

- Problemi tanımlamalıyız
- Bilgi vermeliyiz
- İsteğimizi kısaca tek kelime ile ifade etmeliyiz
- Kendi duygularımızı anlatmalıyız
- Hatırlatıcı notlar yazmalıyız

### CEZALANDIRMAK YERİNE NELER YAPILABİLİR

- Duygularımızı çocuğun kişiliğine saldırmadan net bir şekilde anlatın
- Kendi beklentilerini ifade edin
- Çocuğa kendini affettirme yolu gösterin
- Çocuğa seçme şansı verin

### CEZALANDIRMAK YERİNE NELER YAPILABİLİR

- Problemi çözmek için birlikte çalışın
  - a)Çocuğunuzun duygularını konuşun
  - b)Çocuğunuzu bu konuda birlikte çözüm üretmeye teşvik edin
  - c) Ortaya çıkan fikirlerin listesini yapın ve hangisinin uygulanacağına birlikte karar verin

### CEZALANDIRMAK YERİNE NELER YAPILABİLİR

- d)İzleyin ve eyleme geçin
- e)Çocuğun sizi suçlamasına hiçbir zaman izin vermeyin

### ÖVGÜ

- Genel şeylerden kaçınarak, gördüğünüz şeyi tanımlayın
- Geleceğe yönelmeyip, şimdiye yönelin
- Kendi duygularınızı anlatın
- Övülmeye değer davranışı kısaca tanımlayın