

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

- Çocuğun 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 arttırıcıdır.

ANA BABALAR İŞBİRLİĞİ İÇİNDE OLUNUZ

- Bir olaya eğer anne evet diyor, baba hayır diyorsa çocuğun önünde tartışmayınız.
- Birbirinizin fikirlerini onaylamasanız 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 çocuğun 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

- Duygularınızı 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