



Eğitim – İstenilen yan etkileri olan reçeteler

Kısaca en önemli noktalar ■ **Not tahtası veya buzdolabın üzerine asmak için**

- Düzenli gün akışı:** Çocuğunuza sabahları sağlıklı bir kahvaltı vermeye, dokuz ve dört araları için bir aperatif götürmesine (tatlı ve gıpfeli buna dahil değil) özen gösterin ve öğle ve akşam yemeklerinde, çocuğunuzun anlattıklarını dinlemek için yeterli zaman ayırın.
- Uyku:** İkokuлда en az 10 saat uyku zaruridir!
Birinci ve ikinci sınıflar: saat 19.30 – 20.00 arası yatmalılar
Üçüncü ve dördüncü sınıflar: saat 20.15 – 20.45 arası yatmalılar
Beşinci ve altıncı sınıflar: en geç 21.30' da yatmalılar
Yatma işlemi mümkün olduğu kadar her zaman aynı olmalı: Örneğin: Pijama giyme – diş fırçalama - iyi geceler masalı - iyi geceler öpücüğü - ışığın kapanması!
- Ev ödevleri:** Hedef çocukların ödevlerini yalnız yapmalarıdır. Yakında olup kontrol edin, ancak çocuk için dersleri yapmayın; böyle olduğunda çocuk hiç birşey öğrenemez ve öğretmen neyi anlamadığını bilemez.
- Ek çalışma:** Öğretmenle önceden süreyi anlaşın (örnğ. 10 – 15 dakika), çalar saati/uyarıcıyı ayarlayın ve **tam olarak!** buna uyun.
Çocuğun iyi yaptığını **övün!**
- Kurallar/Anlaşmalar:** Çocuklar tutunabilecekleri bağlayıcı kurallar (rehberler) olmadan çoğu zaman tutarsız olurlar, korkular geliştirebilirler ve özellikle huysuz veya zorba olabilirler. Ancak kurallar mantıklı ve anlaşılır olmalıdır. Çocuklar ve veliler yapılan anlaşmalara uymalıdır. Kural bozmaların mantıklı ve anlamlı sonuçları olmalıdır.
Hayır hayırDIR ve öyleDE KALIR! Bu nedenle önce hayır deyip demeyeceğinizi iyi düşünün ve **asla** tutamayacağınız/tutmak istemediğiniz sonuçlarla **tehdit etmeyin.**
Sevgisizlikle cezalandırmayın (örnğ: artık çocukla konuşmamak), çünkü bu acımasızdır ve çocuğa zarar verir.
- Boş zamanları değerlendirme / arkadaş çevresi:** Çocuğunuzun kiminle birlikte olduğunu bilmeniz gereklidir. Arkadaşları ve hobileriyle ilgilenin. Hepinizin hoşuna giden **ortak aktiviteler** yapmaya çalışın.
- Gezme:** Gençlerle anlaşma yapın (hafta içi daha az, hafta sonu saat 22:00'a kadar, ayda bir kez daha uzun olabilir). 12 –14 yaşındakiler hafta içi gezmeye

çıkmasınlar, hafta sonu saat 21.00'a kadar. 12 yaşın altındakiler için gezme ender olmalı (çoğunlukla gençler grubuyla, sınıfla, dernekle). Çocuğunuzun nerede ve kiminle olduğunu bilmelisiniz ve çocuğunuz bir değişiklik olduğunda size haber vermeli.

8. **Televizyon/ bilgisayar ve cep telefonu:** Televizyon dadı değildir! Çocuklar medya araçlarını kullanmayı sizden öğrenmeliler! Çocuklar günde en fazla 1 saat televizyonun önünde oturabilirler (buna bilgisayar oyunları, nintendo, cep telefonu oyunları dahildir). Çocuk ne kadar küçükse, bu süre o kadar azaltılmalı: 2.sınıfa kadar en çok 30 dakika. Programın çocuğun yaşına uygun olmasına dikkat edin."Çok televizyon seyredenlerin" okul notları daha düşük olur; şok edici görüntüler beyindeki yakın zaman önce öğrenilen bilgileri örter. Genel kural: Asla sabah okula gitmeden önce televizyon seyredilmez ve **çocuk odasında televizyon bulundurulmaz!**

Cep telefonu: Yalnızca hazır kartlı olsun (böylece yüklü telefon faturaları oluşmaz). Cep telefonu üzerinden kontrolsüz internet bağlantısı tehlikesine dikkat edin (yazışma, ahlak dışı irtibatları olan porno sayfaları, şans oyunları...)

9. **Cep harçlığı:** Çocukların kendi başlarına parayı kullanmayı ve paranın değerini öğrenmelerine yardımcı olur. Pahalı bir isteğin yerine getirilmesi, bazı küçük isteklerden fedakarlık edilmesi şartına bağlıdır. Çocuk para yönetimini kendisi yapabilir, yani hepsini bir seferde "lüzumsuz" şeyler için "harcayabilir" (bu durumda kesinlikle ona bir "avansla" veya "kredi" açarak yardımcı olmayın, ancak bu şekilde borçlanmak yerine elindekini tutumlu harcamayı öğrenir.)! Harçlık **ne** iyi notlar için bir **ödül** olmalı, **nede ceza olarak kesilmemelidir!** (Harçlığın miktarı: Eğitim broşüründe sayfa 12'ye bak)

10. **Eğitimde şiddet uygulamayın!** Dayak yiyen çocuklar iyi bir özgüven geliştiremezler, anlaşmazlık durumlarında diğerlerine oranla daha fazla şiddete başvururlar! Çocukların sevgiye, takdire ve övgüye ihtiyaçları vardır. Fiziksel cezalar vermeyin! Herşeye rağmen sabrınızı yitirerseniz: DURUN! Önce düşünün – ondan sonra harekete geçin (örng: önce 20'ye kadar sayın)! Mesafe koyun, rahatlayın, düşünün – ve kendiniz için birşey yapın! Çocuğun yanına gitmeden önce içinizde ve dışınızda "yatışmış olduğunuzu" hissetmelisiniz. Acil durumda 071 244 20 20 numaralı telefonu arayın ("Anne-baba acil yardım hattı"). Herşeye rağmen olan olmuşsa.... anne-babalarda özür dileyebilirler.

11. **Veliler – okul ortak çalışması:** Okul sadece öğretmenin işi değildir! Öğretmenle düzenli aralıklarla konuşun ve arasına okulu ziyaret edin. Çocuğunuz, okulu (ve ev ödevlerinin yapılmasını) önemseyişinizi ve öğretmenle iyi bir irtibatınız olduğunu farketmeli.