**ÇOCUKLA İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER :.**

**ÇOCUK YETİŞTİRMENİN KURALLARI**

**•  Çocuklarınızı dinleyin**

**Meşgulseniz, başınız ağrıyorsa ya da aklınız başka bir şeyle meşgulse bunu çocuğunuza ifade edin, onu dinliyor gibi yapmayın. Ona, ‘'Şimdi meşgulüm ama biraz sonra seni dinleyeceğim deyin. Dinlediğinizi göstermek için mutlaka göz teması kurun, baş sallayın, soru sorun ve fikrinizi belirtiniz.**

**•  Sorunlarını kendi kendine çözmesi konusunda teşvik edin**

**Çocuğunuzun bağımsız bir birey olabilmesi için, kendini eğlendirmesine, sakinleştirebilmesine, üzüntüyle baş etmesine, sıkıntısını gidermesine izin verin. Bütün bunları siz, onun için yaparsanız, bu duygularla baş etmeyi öğrenemez ve ömür boyu başka insanlarla bağımlı kalır. Sorumluluğunu alması konusunda teşvik edin.**

**•  Duygularını dinlemesini, tanımasını öğretin**

**Ona, duyguların zenginliğini anlatın. Duygularını tanımasına yardımcı olun. Öfke, kıskançlık, yetersizlik, hayal kırıklığı, özlem gibi duygular; heyecan, sevinç, sevgi, aşk, gurur gibi duygular yaşanabileceğini anlatın. Başkalarının duygularına değer vermesini öğretin. Hayattan ne istediğini bilen bir birey olması konusunda onu yetiştirin. Gerektiğinde ağlayabilsin ve çıkış yolunu o bulsun. Bu aşamada yanında olduğunuzu hissettirin.**

**•  Pozitif disiplini kullanın**

**Davranışlarını değiştirmek için ceza sisteminden çok ödül sistemini kullanın. Cezalandırılmış çocuklar, cesareti kırılmış, kendilerine güvenmeyen çocuklardır. Ceza verilmesi gereken durumlar da olabilir. Ama bunu, çocuğunuzun gururunu kırmadan yapın, başkalarının yanında eleştirmemeye özen gösterin, doğru güzel yaptığı davranışları gördüğünüzü beğendiğinizi ona anlatın.**

**•  Olumlu davranışlarını görün**

**Çocuğunuzun başarılarını, olumlu davranışlarını gördüğünüzü gösterin. Örneğin, bir çocuk ağladığında annesinden ilgi görüyorsa, bu yöntemi kullanmaya devam edebilir. Aynı şekilde, okuldan geldiğinde elini yıkadığı zaman annesi bu davranışını övüyorsa, ilgiyi sürdürmek için bu olumlu davranışa devam edecektir. Olumlu davranışlarını görürseniz ve gördüğünüzü ona gösterir veya hissettirirseniz bu davranışları yeniden yapacaktır.**

**•  Kurallarınızda ve ilişkilerinizde devamlılık gösterin**

**Gerekli olduğuna inandığınız bir kısıtlamayı, çoucuğunuzun ‘yalvarmalarıyla' değiştirmeyin. Kuralların devamlılığı olmalıdır, yoksa çocuğunuz kurallarınızı hiç ciddiye almaz. Gerektiği durumlarda siz kendi koyduğunuz kuralları çocuğunuzla konuşarak değiştirebilirsiniz, kendi koyduğunuz kuralların esiri olmayın. Gerektiğinde değiştirin. Bu durumun neden gerektiğini ona açıklayın.**

**•  Yaşamını planlayın**

**Çocuk gün içinde ne yapacağını bilsin. Çocuk ne zaman yemek yiyeceğini, ne kadar TV seyretmeye izinli olduğunu, ne zaman yatması gerektiğini bilsin. Bu programı birlikte hazırlayın.**

**•  Birlikte olduğunuz zamanı kaliteli hale getirin**

**Çocuklarınızla zaman geçirin,onlarla oynayın, konuşun, spor yapın, yemek yiyin. Unutmayın, çocuklar sizinle zaman harcarken, sizi örnek alarak, yeni ve doğru davranışlar öğreneceklerdir.**

**•  Sorumluluk verin**

**Yaşına uygun görevler verin onların sorumlulukları olsun. Örneğin, 10 yaşındaki bir çocuk ödevlerini zamanında yapabilmeli, yatağını toplayabilmeli, sofranın toplanmasına yardım edebilmelidir. Diş fırçalamak, el yıkamak, çantasını hazırlamak ve son kontrollerini yapmak onun görevleridir.**

**•  Ahlaki kuralları öğretin**

**Dürüstlük, saygı, nezaket gibi kavramları aile ortamında kullanarak, örnekler vererek, hikayeler anlatarak öğretin. Bu kavramları, tutarlılık ve devamlılıkla pekiştirin. Örneğin, yalan söylemenin yanlış olduğunu öğretmek istiyorsanız, onarlın yanında yalan söylemeyin. Unutmayın, ahlaklı insan olmanın tohumları önce aile ortamında atılır. Onun yanında yalan söylemek zorunda kaldı iseniz bu durumun ne anlama geldiğini ona açıklayın.**

**•  İlgi ve sevgi göstermekten kaçınmayın**

**Sevginizi söylemekten ve göstermekten kaçınmayın. Araştırmalara göre, her gün sevgi gören çocuklar daha az stres hormonu salgılıyor ve huzursuz olduklarında, stres reaksiyonları ile daha kolay baş edebiliyorlar.**

**•  Güven verin**

**Size güvenebileceğini bilsin. Sözlerinizi tutun, tutamayacağınız sözler vermeyin. Onu koşulsuz sevdiğinizi anlatırsanız, çaresiz kaldığında, hata yaptığında, kendisini yalnız hissettiğinde güveneceği kişinin anne-babası olduğunu anlatın, sizinde ona güvendiğinizi gösterin. Tatsız durumları da size anlatmaktan kaçınmamasını sağlayın, hoşgörü gösterin, espri yapın. Hoşgorüyü ve espriyi ilişkilerinizde kullanın**

**•  Meraklı olmasını teşvik edin**

**Okumanın, merakın onun için ne kadar faydalı olduğunu tahmin edemezsiniz. Birlikte kaliteli zaman geçirmeye özen gösterin, fıkralar anlatın, şiir yazın, yarışmalar yapın, oyunlar oynayın.**

**•  Kendinize değer verin**

**İyi anne-baba olabilmek için sizin de huzurlu ve mutlu olmanız şarttır. Mutlu yetişkinler çocuklarına, iyi örnek olurlar. Hobilerinize zaman ayırın, birbirinize değer verdiğinizi, sevgi ve saygınızı gördüklerinde onlar da size mutlu olacak ve ileriki yaşlarında ise sizi taklit edeceklerdir.**

**ÇOCUKLAR NE İSTER**

**1-Sevgi ister: Sevildiklerini bilmek isterler. Bunu her fırsatta söyleyin ve anlatın. Çocuklar yakın çevrelerinden ve ebeveynlerinden uyum içinde olmalarını isterler. Siz yetişkin kişiler olarak eşinizle anlaşamayabilirsiniz. Çocuklar ailede uyum olmazsa yaşamlarını devam ettiremeyeceklerini, aç kalacaklarını düşünürler. Çocuklar hiçbir durumda ailelerinin uyumsuzluk yaşamasını istemezler. Böyle bir duruma katlanamazlar.**

**Aileler çocuklarının yanında hiçbir şekilde tartışmamalıdırlar. Uyum problemleri çektiklerini çocuklarına belli etmemelidirler. Uyum problemlerini öncelikle çözmelidirler. Bu tür problemleri çözmek, onların sorumluluğundadır.**

**2-Eşitlik isterler: Çocuklar ailedeki herkesin eşit hakları olsun isterler.Çocuklar aile içinde kendilerinde söz sahibi olmalarını isterler. Kardeşler arasında eşitlik isterler. Kız ve erkek çocukları arasında değer farklılıkları olmasın isterler. Her çocuğun yetenekleri farklı farklıdır. Her çocuğun farklı bir yeteneği vardır, her çocuktan her şeyi en iyi yapması beklenmemelidir.**

**3-Cevap ister: Sordukları soruları atlamayın. Vereceğiniz her bir cevap onlar için çok önemlidir.**

**4-Kabul görmek ister: Çocuklar annelerinden ve babalarından onların var olmalarından dolayı mutlu olduklarını görmek isterler. Değerli olduklarının hissettirilmesini isterler.**

**5- Çocuklar anlayış ister: Anne babaları onları anlamayı çalışmalıdırlar. Bir hata yaptıklarında mutlaka önce yaptıklarının nedenlerini düşünmelidirler. Öncelikle onları dinlemelidirler.**

**6- Çocuklar arkadaşlık ister: Gerektiği zaman anne babasıyla arkadaş olmak ister. Anne baba sadece çocuklarıyla değil onların arkadaşlarıyla da ilişki içinde olmalıdırlar. Onları tanımalı ve yakın olabilmelidirler.**

**7- Çocuklar yakınlık ister: Sıkıntılarını sizlerle paylaşmaları, yanlışlarını bile sizlerle konuşabilmeleri, tamamen sizin onlara göstereceğini yakınlık sonucu mümkün olur.**

**9- Çocuklar ciddiye alınmak ister: Özellikle başkalarının yanında onu susturmayın anlattıklarını dinleyin.**

**10- Çocuklar önemsenmek ister: Başkalarının yanında onu onore edin, beğendiğiniz davranışlarını fark ettiğinizi, beğendiğinizi anlatın.**

**11- Çocuklar destek ister: Sizlerden yaptıkları olumsuz şeylerin şikayetini değil,olumlu davranışlarının övülmesini isterler.**

**12- Çocuklar tutarlılık ister: Onların ruh hali sık sık değişen, neye ne tepki göstereceği belli olmayan değil, tavırları ve doğruları belli olan anne babalara ihtiyaçları vardır.**

**AİLELERE YÖNLENDİRİCİ YARDIMCI KURALLAR**

1. **En önemli sorunu dikkat dağınıklığı olacağı için eğitimde temelde dikkatini daha uzun verebileceği etkinlikleri seçin.**
2. **Bu çocukların eğitiminde, en iyi performans ara verilerek yapılan ödevler, derslerde alınır. Bu nedenle uzun süreli ödevlere sık sık ara vererek yaptırın. Bu nedenle çocuğun sıkıldığını hissettiğiniz an ara verin.**
3. **Ev ortamının rahat ve kurallar açısından gevşek değil, katı sıkıcı özelliği olmayan ancak kesin sınırları çizilmiş kuralları olmalıdır.**
4. **Uzun süreli olan ödevler küçük parçalara ayrılmalıdır. Basamaklar halinde neden sonuç ilişkisi kurularak verilmelidir.**
5. **Çocuğun iyi niyetli olarak her çabayı, eğer olumlu sonuçları olmuşsa destekleyin, olumsuz sonuçları olmuşsa görün ve iyi niyetiyle yaptığını söyleyin.**
6. **Özellikle puanlamaya bağlı ödül sistemi motivasyonu arttırır. Bu nedenle başarıyla ilgili çalışmalarını yıldızlarla özgülerle ödüllendirin.**
7. **Her türlü komutlarınızı yalın ve basit bir dille söyleyin.**
8. **Sık sık geri bildirimde bulunun.**
9. **Harekete geçmeden önce ''dur-düşün-eylemi yap'' komutunu takip etmesini isteyin.**
10. **Sözlü anlatımlara daha çok yer verin. Zira sözlü sınavlarda daha başarılı oldukları unutulmamalıdır.**
11. **Çocuğa karşı önlemler alınırken diğer kardeşler tarafından kıskanılacağı düşünülerek mümkün olduğunca diğer çocukların dikkatini çekecek aşırılıklardan kaçınılmalıdır.**
12. **Sıklıkla sınıf değişikliği yapmak olumsuz etkilere neden olacaktır. Ancak ciddi sorunların yaşandığı sınıftan gerçek anlamda yararlanabileceği başka bir sınıfa geçmesi de olumlu sonuçlara neden olacaktır.**
13. **Ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.**
14. **Öğrenmenin duygusal yönünü göz ardı etmeyin. Çocuk faaliyetlerin eğlendirici yönünü bulmak, başarısızlık ya da beceriksizlik yerine başarılı olmanın tadına varmak, korku ve sıkılmanın yerine heyecan duymak isterler. Bu nedenle duygularını gözlemleyin.**
15. **Çocuklar düzenli ortamlara ihtiyaç duyarlar. Kendi başlarına iç dünyalarını düzenleyemedikleri için dış dünyanın başkaları tarafından düzenlenmesini isterler. Listeler yapın. Ne yapacaklarını bilmeyen ya da unutan çocuklar için bu listeler çok faydalı olacaktır. Onlar; hatırlamaya, prova yapmaya, tekrar etmeye, yönlendirmeye, sınırlar konmasına ve düzene ihtiyaçları vardır.**
16. **Kuranları yazın. Her dakika göz önünde olabilecek yerlere asın. Çocuk kendinden ne beklendiğini bilirse kendini daha güvenli bir ortamda hissedecektir.**
17. **Ondan istediklerini tekrarlayın, anlatın, yazın, söyleyin. Çocuklar kendilerinden istenileni birden fazla kez duymak isterler.**
18. **Sürekli göz göze gelmeye çalışın.**
19. **Sınırlar koyun. Sınırlar çocuklara ceza vermek için değil onları rahatlatıp kendilerine güvenine arttırmaya yardımcı olacaktır. Sınır koymayı sık sık sizden beklendiği gibi vaktinde ve yalın biçimde yapmaya çalışmalısınız.**
20. **Önceden belirlenen programa dakik ve sadık kalmaya çalışın.**
21. **Okul sonrası yapması gerekenleri, ödevlerini yazmasına yardımcı olun. Böylece çocuğun ne büyük özelliklerinden birinin önüne geçersiniz. ERTELEME!!**
22. **Çocuğun öğrendiklerini sık sık tekrarlayın, kontrol edin. Bu tür kontroller çok faydalıdır, çocuğu çalışmaya sevk eder.**
23. **Büyük projeleri küçük ve bitirilmesi kolay parçalara bölün.**
24. **Çocuğun başarılarını, yapabildiklerini yakalamak için tetikte olun. Çocuklar sürekli başarısızlık yaşadıkları için olumlu tepkilere çok fazla ihtiyaç duyarlar. Cesarete çok ama çok ihtiyaç duyarlar. Övgüyle büyür gelişirler, övgü almadıklarında siner içe kapanırlar.**
25. **Öğretirken konu başlıklarını kullanın. Ana fikir çıkarmayı öğretin. Çocuklar bunu kolay öğrenemezler. Ancak bir kez öğrendiklerinde de onu şekillendirirler. Çocuğa öğrendiğinin gerekli olduğu bilincini öğretmek gereklidir**
26. **Çocuklar daha çok görsellikle kazanırlar. Bu nedenle söylediklerinizde, yapmak istediklerinizi yazarsanız, resmini yaparsanız dikkatini daha çok çekecek ve öğrenecektir.**
27. **Komutları basitleştirin, seçenekleri açıklayın, zamanı basitleştirin. Basit cümleler daha kolay kavranır.**
28. **Ana renkli cümleler kelimeler kullanın. Renkli dil katılımını ve dikkati arttıracaktır.**
29. **Çocuğun kendini değerlendirmesine yönelik yardımcı olun. Çoğu zaman nasıl davrandıklarının farkında değildirlerdir. Ona şu şekilde sorabilirsiniz. '' Şimdi ne yaptığının farkında mısın?, Bunu başka şekilde nasıl söylersin?, Sen öyle dediğinde arkadaşların neden üzüldü biliyor musun?'' Gibi cümleler kendi kendini tanımaya yöneltecektir.**
30. **Ondan beklediklerinize açıklık getirin.**
31. **Davranışları yönlendirmek için küçük çocuklarda yıldız, sakız gibi ödüller; büyük çocuklarda puan verme sistemini kullanabilirsiniz. Ödül almak saptanan hedefe ulaşmaları daha kolay olacaktır.**
32. **Eğer çocuk sosyal işaretlerden vücut dili, ses tonu, zamanlama vb.. anlamıyorsa o zaman tedbirli şekilde onları öğretmeye çalışmalıdır. Örneğin, ''Sen önce kendi hikayeni anlatmadan önce arkadaşını bir dinle bakalım.'' ''Karşındaki konuşurken onun gözlerine bakmaya çalış.'' gibi.. Bu çocuklarda başkalarıyla düzenli iletişim kurma becerisini geliştirin.**
33. **Sınavları tamamlamayı çevirin.**
34. **Gruba bağlı kalmasına dikkat edin.**
35. **İşleri oyun şekline çevirin.**
36. **Nelere ihtiyacı olduğunu ona dikte etmek yerine, sizden yardım istemesini bekleyin.**
37. **Planlarınızı etkinliklerinizi mutlaka daha önceden anlatın. Zira çocuklar güvenli ortamda kendilerini daha iyi hissederler. Bilmediklerini ne olacağını kestiremedikleri durumlarda şaşkınlaşırlar, paniklerler.**
38. **Övün, sırt sıvazlayın, onaylayın, cesaret verin, umutlandırın.**
39. **Daha büyük çocuklarda öğrendiklerini daha sonra hatırlayabilmeleri için ufak notlar yazdırın. Notlara sadece sizin söyledikleriniz değil kendi eklemelerini yazmalarını da isteyin.**
40. **Ders başlamadan önce dikkatini toplamasını sağlayın. Bunun için sessizlik ya da el çırpma yöntemini kullanabilirsiniz. Odanın değişik bölümlerinden elinizle sinyaller vererek dikkatini toparlayabilirsiniz.**
41. **Sportif faaliyetlere teşvik edin.**
42. **Büyük çocuklarla o gün anlatılacak konuyu biraz tartışmak çocuğun konuyu bilerek derse katılımını, dolayısıyla stres faktörünü azaltacaktır.**
43. **Her an yapabildiği güzel şeyleri yakalamaya ve övmeye çalışın.**

***ETKİLİ YÖNERGE VERME*

Biz birçok sorunlu çocukla ilgilenirken anne babanın yönerge verme biçimlerine dikkat ettiklerinde çocukların uyumunda çok belirgin düzelmeler elde ettiklerini gözlemliyoruz. Bu nedenle çocuğunuzdan bir şey istediğinizde bu kurallara uymanız yararlı olacağını düşünüyoruz. · Gerçekte yapılmasını ve bitirilmesini istediğiniz bir şey için istekte bulunun. · Cümleleriniz basit ve anlaşılır olmalı. Yalvarma veya kızma biçiminde olmamalı. · Yönergenin yerine getirilmesi için yeterli süre verilmeli. · Çocukla göz kontağı kurulmalı. · Çocuğun dikkatini dağıtabilecek etkenle kaldırılmalıdır. · Gerekirse ne istediğinizi tekrarlatarak çocuğunun sizi anladığından emin olun. · Gerekirse görev kartları yapılabilir.  *ÇOCUĞUNUZUN ÇEVRESİYLE SORUN ÇIKARMADAN KENDİ KENDİSİNİ OYALAMASININ SAĞLANAMASI*

Birçok anne baba çocuklarının kendilerini sık sık bölmeleri yüzünden işlerini bitirmemekten ve dinlenememekten yakınırlar. · Yemek yapmak gazete okumak ve telefonla konuşmak gibi bir işe başlamadan önce çocuğunuzda uyarıda bulunun. Bu uyarı iki mesaj içermelidir. 'Ben meşgulken sen ..... yapabilirsin. Beni oyalama ve rahatsız etme' Çocuğun yapması önerilen şeyin onun sevdiği bir şey olmasına dikkat edin. · İşinizi başladıktan kısa bir süre sonra çocuğunuzun yanına giderek olumlu davrandığı için ona güzel söyleyin ve devam etmesini isteyin. Sonra işinize geri dönün. · Kısa bir süre sonra tekrar çocuğunuzun yanına giderek aynı işlemi tekrarlayın. · Aradaki süreyi arttırarak aynı işlemi tekrarlamaya devam edin.· Eğer çocuğunuzun uğraştığı şeyi bırakmak üzere olduğunu hissederseniz sizi rahatsız etmediği için övücü sözler söyleyip devam etmesini isteyin. · Her gün süreyi uzatarak bu işlemi uygulamaya devam edin. Bir süre sonra çocuğunuzun siz bir işle uğraştığınız sürece sizi kesmeden kendi başına bir aktivite yapmayı becerecek duruma gelecektir.  *ÖZEL ZAMAN UYGULAMASI***

* **Yaklaşık olarak 20-30 dakika süreli bir zaman içerisinde gerçekleştirin.**
* **İlk haftalarda dört- beş gün daha sonraları haftada bir iki gün uygulanmalıdır.**
* **Oyun veya aktivite seçimi çocuğa bırakılmalıdır.**
* **Her gün belirlenen zamanda yapılması ve bunun daha önceden çocukla anne baba arasında konuşulması uygulamanın ciddiyetini arttırabilir.**
* **Bire-bir uygulanmalıdır. Yani anne babadan birisiyle çocuğunuz, diğer kardeşler katılmamalıdır.**
* **Sadece bu zaman için ayrılmış stressiz bir zaman seçilmelidir.**
* **Önce çocuğun oyunu izlenmeli sonra ilgilenildiği gösterilmelidir.**
* **Anne baba çocuğu oyun içindeki davranışlarından dolayı eleştirmemeli emirler vermemeli ve oyunun inisiyatifini kendi üzerine almamalı, hatta çocuğun oyun sırasında hile yapmasına bile göz yummalıdır.**
* **Anne baba beraber yapılan aktiviteden veya oynanan oyundan hoşnut olduğunu söz ve jestlerle belli etmelidir.**
* **Oyun sırasında çocuğun olumsuz davranışları olabildiğince göz ardı edilmeli bu davranışlar sürerse nedeni belirtilerek aktivite sonlandırılmalıdır.**

***ÇOCUĞUN UYUMUNU ARTTIRMA*

Bir şey istediğinizde bu çocuğunuz tarafından yerine getirilirse bunu ne kadar iyi yaptığını hemen söyleyin. Çocuğunuz bu davranışı sonlandırıncaya kadar onu bekleyin ve övün. · Bir şey istediğinizde ve çocuğunuz bunu yapmaya başladığında hemen ona bu davranışını takdir ettiğinizi belirtin. 'Bir şey getirmeni söylediğimde yapman çok hoşuma gidiyor.' Özellikle yaptığı davranışa yönelik övgü olmalı. · Bir süre sonra çocuğunuzun davranışını izleyin ve devam ediyorsa tekrar olumlu sözler söyleyin. · Eğer sizin söylemenizi beklemeden olumlu bir iş veya görev yaparsa özellikle daha önceden yapmadığı bir görevi yaparsa daha kuvvetli övgü sözcükleriyle beğeninizi dile getirin. · Bu istekler ve verilen görevler yapılması kolay olduğu için davranış sorunları olsa bile çoğu çocuk tarafından uygulanabilir. Bu çocuğunuzu ' iyi çocuk' olabilme şansını yakalama fırsatı sağlayacaktır.  *EV PUAN SİSTEMİNİN ÖZELLİKLERİ*

4-7 Yaş arası markaları kullanmanızı öneriyoruz. 8-11 Yaş arası puanlama sistemini kullanmanızı öneriyoruz. 1.Hafta sadece ödüllendirme için kullanılır. Amaçlar**

1. **Çocuğun ödüllendirilmesinin sistemli bir şekle getirilmesi bu amaçla puanlama ve markaların kullanımı**
2. **Çocuğun uyumuna ve sosyal davranışına anne babanın ilgisinin artırılması**

**Puanlama sisteminin amaçları**

1. **Etkili bir ödüllendirme yöntemi**
2. **Esnek ve uygulanabilir sistem**
3. **Etkinliği uzun süre devam eder. Çocuk ödülü alıp doyuma ulaştıktan sonra olumlu davranmayı sona erdirmez.**
4. **Sistematik ve planlı bir yöntem**
5. **Anne babaların çocuklarının olumlu davranışlarına ilgileri artar.**
6. **Çocukta ''iyi bir şey yaparsam iyi bir karşılık alırım.'' Düşüncesinin yerleşmesini sağlar. Böylece çocuğun sosyal yaşama hazırlanmasında yararlı olur.**

***EV PUAN SİSTEMİNİN UYGULANMASI*

Bazı durumlarda çocuğun davranış sorunları ile başa çıkmada ve olumlu davranışları yöneltmede övgü yeterli olmayabilir. Bu durumda daha etkin yöntemlere gerek duyulabilir. Bu yöntemlerden birisi ''ev puan sistemidir.''**

* **Puanlama sistemi için çocuğunuzun yaşına uygun düzeneği hazırlayın.**
* **Çocuğunuza bu yöntemi açıklayın. Onu yaptığı olumlu davranışlar için yeterince düzenli bir biçimde ödüllendirmediğinizi ve yeni bir sistemle bu sorunu çözebileceğinizi düşündüğünüzü anlatın.**
* **Puanlama veya marka sistemi için bir kumbara veya çizelge hazırlayın.**
* **Kazanılacak puanların karşılığı olan ödül ve izinlerin eş değerlerini gösteren bir liste hazırlayın. Bu listede en az 10-15 madde içermektedir.**
* **Çocuğun ev işlerine katkı ve diğer bazı görevleri yapması sonucu elde edeceği puanları listeleyin. Günlük haftalık aylık ödülleri belirleyin.**
* **Belirtilmeyen veya çok olumlu davranışlar için sürpriz puanlar verebileceğinizi belirtin.**
* **Puanların veya markaların ancak olumlu davranışların sonunda verilebileceğini belirtin.**
* **Başlangıçta küçük olumlu davranışları ödüllendirerek bu sisteme başlayın. Çocuğun sisteme ısınmasını sağlayın. İlk hafta ceza puanı uygulamayın.**

***CEZA ZAMAN UYGULAMASI*Bu programın uygulanmasında en hassas nokta bu bölümdür. Bu bölüme uymak istemediklerinde onları yönlendirmek çok fazla dikkat ve beceri gerektirir. Bir isteğiniz yerine getirilmezse neler olacağı konusunda tehditler savurmayın. İsteğinizi yerine getirmeye başlarsa daima övgü ve beğeninizi dile getirin. Verdiğiniz yönergeyi alabildiğince az sayıda tekrar edin.**

* **Çocuğunuza isteğinizi kararlı ancak hoş bir biçimde söyleyin.**
* **Söyledikten sonra beşe kadar sayın. (Sesli veya içinizden)**
* **Eğer çocuğunuz beş saniye içinde harekete geçmezse onunla göz kontağı kurarak 'isteneni yapmazsan odana gideceksin' diye kararlı bir ses tonuyla konuşun.**
* **Tekrar beşe kadar sayın.**
* **Eğer çocuğunuz bu ikinci beş saniye içinde yine harekete geçmezse söyleneni yapmadığı için daha önceden belirlediğiniz sandalyeye veya odasına gönderin. Bunu hemen gerçekleştirin. Söz vermeleri veya özür dilemeleri dikkate almayın.**
* **Çocuğunuz siz söyleyene kadar orada kalacağını ve orada uygun davranmazsa sürenin uygun davranana kadar uzayacağını belirtin. Bunları tekrar etmeden bir kez ve anlaşılır biçimde söyleyin.**
* **''Ceza zamanı'' süresince çocuğunuzla tartışmayın başkalarının da konuşmamasını sağlayın.**
* **Uygun bir sürenin sonunda ''ceza zamanı'' sonlandırın. Sürenin bitiminden sonra ceza hakkında konuşmaktan kaçının.**
* **Yaptığı ilk olumlu davranışta çocuğunuzu ödüllendirmekten kaçınmayın.**

 **Rehberlik Servisi**