***MUSTAFA ÇUKUR ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ***

***SEVGİLİ ANNE VE BABALAR;***

***Çocuklarımızı başarılı, kendine güvenen, sorumluluk sahibi, mutlu, olumlu düşünce sahibi, kendilerini ve başkalarını seven … bireyler olarak yetiştirmek istiyorsak onlarla iyi iletişim kurmalı ve onlara nasıl davranmamız gerektiğini bilmemiz gerekir. Bütün anne ve babalar çocuklarını sever ve onları iyi yetiştirmek ister. Ancak nasıl davranacağını bilemeyebilir. Okul Rehberlik Servisi olarak sizlere ergenlik dönemindeki çocuklarınızı daha iyi tanıyabilmeniz ve yetiştirebilmeniz açısından aşağıdaki çalışmayı hazırladık. Faydalı olmasını dileriz.***

**ERGENLİK DÖNEMİNDE ÇOCUĞU OLAN ANNE VE BABALARA ÖNERİLER**

* Çocuğunuza vereceğiniz en önemli şeyin SEVGİ olduğunu bilmelisiniz. Anne ve babasından yeterli ilgi ve sevgiyi göremeyen bir ergen bu boşluğu başka yerde arar. Çoğunlukla da bu boşluğu yanlışlarla doldurur. Unutmayın her çocuk anne ve babası tarafından sevilmek, ilgi görmek ve okşanmak ister.
* Çocuklarınıza nasihat yerine onlara örnek olunuz. Sizler eşlerinizle iyi bir iletişim kurarsanız, sizler kitap okursanız… çocuklar hep sizi taklit edecektir.
* Her zaman çocuklarınızın fikirlerine başvurunuz. Onun görüş ve önerilerini alınız. Onun düşüncelerine saygı duyunuz.
* Çocuklarınızı mutlaka dinleyiniz. Onların sorunlarını, isteklerini dinleyiniz. Eğer siz çocuklarınızı dinlemezseniz onlar da sizleri dinlemezler.
* Çocuklarınıza inanın ve güvenin ancak kontrolü de elden bırakmayın.
* Çocuklarınıza karşı anne-baba aynı tutum ve davranışı gösteriniz. Çocuklarınıza karşı tutarlı olunuz.
* Çocuklarınıza vermiş olduğunuz sözlerinizi mutlaka yerine getiriniz. Yerine getiremeyeceğiniz sözleri kesinlikle vermeyiniz. Yoksa çocuklarınızın sizlere olan güveni sarsılır ve sizlere güvenmezler.
* Çocuklarınızı birbirleri ile karşılaştırmayınız. Yine başka çocuklarla da karşılaştırmayınız. Her insanın özgün olduğunu, birbirinden farklı olduğunu bilmeliyiz.
* Çocuklarınızı sürekli eleştirmeyiniz. Olumlu yanlarını daha çok ön plana çıkarınız ve destekleyiniz. Sürekli eleştirilen çocuklar kendine güvensiz ve içe kapanık olurlar.
* Çocuklarınızın eksiklerini, yanlışlarını başkalarına anlatmayınız. Çocuklarınızı kesinlikle kötülemeyiniz.
* Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun arkadaş çevresinin çok önemli olduğunu biliniz. Bu açıdan kimlerle arkadaşlık yaptığını ve nerelere gittiğini biliniz.
* Çocuğunuzun arkadaş çevresine karşı biraz sabırlı olunuz. Çocuğunuzun arkadaşlarını kötülerseniz onlara daha çok yaklaştırırsınız.
* Çocuğunuzla asla zıtlaşmayınız. Çocukları ile zıtlaşan anne ve babalar kaybetmeye mahkumdur. Onları tehdit ederek, onlara baskı yaparak asla onları kazanamayacağımızı bilmeliyiz.
* Çocuğunuzun giyimine, kıyafetine aşırı müdahale ederek kendinizden uzaklaştırmayınız. Onları aşağılayarak değil onlarla konuşarak sorunu çözmeye çalışınız.
* Çocuğunuzun ergenlik dönemindeki büyüme çabalarına destek olunuz. Onların bir kimlik bulma arayışı içinde olduğunu bilerek zamanla her şeyin oturacağını bu açıdan sabırlı olmanız gerektiğini biliniz.
* Çocuğunuzla işleriniz ne kadar yoğun olursa olsun kaliteli zaman geçiriniz. Onlarla birlikte geziniz, dolaşınız ve birlikte etkinlikler yapınız. Sizin geçirmediğiniz zamanı çocuğunuzun başkaları ile geçireceğini biliniz.
* Çocuğunuza asla fiziksel bir ceza uygulamayınız. Kendini bulma çabası içindeki bir çocuk bazen bunalabilir ve intiharı düşünebilir. Ayrıca şiddet gören çocuk sizden gördüğünü ileride daha fazlası ile uygulayacaktır. Sorunlarını şiddetle çözmeye çalışacaktır. Sizlere karşı öfke ve kızgınlık içinde olacaktır. Sizlerden daha fazla uzaklaşacaktır.
* Çocuklarınızı aşırı şekilde korumaya çalışmayınız. Onlara düzeylerine uygun sorumluluklar vererek bunları yerine getirmelerine yardımcı olunuz.
* Çocuklarınızda görmüş olduğunuz ve çözemediğiniz sorunlarınızı bir uzmandan destek alarak çözmeye çalışınız.
* Çocuklarınızın okullarındaki yönetici ve öğretmenleri ile et ve tırnak gibi olunuz. Onlarla iletişim kurmayı asla ihmal etmeyiniz.
* Ergenlik dönemindeki çocuklar hızlı geliştikleri için bu dönemde sağlıklı ve dengeli beslenme çok önemlidir. Özellikle okula kahvaltı yaparak gelmelerini sağlayınız. Fast food tarzı beslenmeden uzak durmalarını sağlayınız.
* Evdeki elektronik araçların kullanımına dikkat etmeliyiz. Saatlerce televizyon izleyen, bilgisayarda sürekli oyun oynayan bir çocuk başarıyı yakalayamaz. Bilgisayar ve televizyonu yararlı bir şekilde kullanmak için onlarla konuşunuz ve süre sınırı koyunuz. Siz de bu konuda onlara örnek olunuz. Sürekli televizyon izleyen bir ebeveyn bu konuda çocuğuna bir şey anlatamaz.
* Sizler evde kitap okursanız, baş ucunuzda sürekli kitap olursa, okuduklarınızdan küçük parçalar anlatırsanız … çocuklarınız da sizleri taklit edecektir. Kitap okuma alışkanlığını kazandırmalıyız.
* Çocuklarınızın yanında kesinlikle eşlerinizle tartışmayınız. Eşler birbirine sevgi ve saygıda kusur etmezse çocukların da anne ve babalarına saygıda kusur etmeyeceğini bilmeliyiz. Olumlu bir atmosferde yetişen bir çocuk olumlu bir kişilik sahibi olacaktır.
* Kendi çocukluğunuz ile şimdiki zamanı bir tutmayınız. İletişim araçlarının çok geliştiği, çocuklarınızı büyükşehirde yetiştirdiğinizi, çocuğunuzun yetişmesini etkileyen pek çok etkenin olduğunu biliniz. Sabırlı olunuz ve yaşadığınız sorunlara akılcı çözümler bulmaya çalışınız.
* Dünyaya ergenlik döneminde olan çocuğunuzun gözünden bakmaya çalışınız. Onları daha iyi bu şekilde anlarsınız. Çocuklarınızın sizi anlamasını beklemeyiniz. Çünkü onların yaşam tecrübeleri çok yetersiz. Sizler onları anlamalısınız.
* Çocuklarınızın boş zamanlarını daha iyi değerlendirebilmeleri için ilgi, istidat ve kabiliyetlerine göre spora, sanata, müziğe yönlendiriniz. Onlardaki potansiyel enerjiyi olumlu yönlere yönlendiriniz.

***Unutmayınız sizlerin tek sermayesi iyi yetiştirdiğiniz evlatlarınızdır. Sizler onlarla ne kadar sağlıklı iletişim kurarsanız onlar da o oranda iyi yetişeceklerdir. Yaptığımız bu çalışmanın yararlı olması dileklerimle…***

 ***Hüseyin TALİH***

 ***Rehber Öğretmen***