

## **SAYIN VELİLER**

- 1- Çocuklarınızı daha iyi tanımak için onları dikkatle gözlemleyin, onlarla konuşun, dinleyin ve onlara değer verin.
  - 2- Çocuklarınızı kardeşi, yakını, komşusu, arkadaşı vb. kişilerle lütfen kıyaslayıp onların heveslerini kırmayınız.
  - 3- Çocuğunuzun eve geldiğinde sürekli derslerini sorgulamak yerine onu dinleyip rahatlamasını sağlamak, başarısını olumlu yönde etkileyecektir.
  - 4- Alan ve meslek seçiminde çocuğunuzun kendi özelliklerini tanmasına ve isabetli tercih yapmasına yardımcı olunuz.
  - 5- Çocuğunuzun motivasyonunu yükseltici, hedefi doğrultusunda onu destekleyici olumlu örnekler veriniz. Özgüvenini sarsacak sözlerden kesinlikle kaçınınız.
  - 6- Çocuğunuza inandığınızı ve güvendiğinizi sürekli hissettirin. Ne olursa olsun çocuğunuzu koşulsuz sevin.
  - 7- Çocuğunuzu tanımak, değerli bulmak çok önemlidir ve çocuğunuzun başarısı için sağlam bir dayanak oluşturur. Bu değer özgüven kazandırır ama başarısı için verilen değer çocuğunuza özgüven değil "ya başaramazsam?" diyen bir kuşku oluşturur.
- Çocuğunuzun okula gelirken okulun belirlediği kıyafete uygun olarak giyinmelerine dikkat ediniz. Kişisel bakım ( beden ve giysi ) temizliğine özen gösteriniz.
- Okula gelirken çocuklarınızın; özellikle sabah kahvaltılarını yapmalarına dikkat ediniz.

## **REHBERLİK SERVİSİ**

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ KONUSUNDA KARIŞTIRILANLAR**

Okullarda (rahatsızlık anlamında)dikkat eksikliği olan çocuk sayısı bir elin parmaklarını geçmez. Dikkat eksikliği olduğu iddia edilen çocuklara bakın:

- a)Ya çok TV ve internet ile meşgul ve onların karşısında ders çalışıyor,
- b)Ya da uykusu ve beslenmesi düzensiz, geç uyuyor,
- c)Ya da hiç spor yapmıyor, sokağa inmiyor,
- d) Ya Anne-baba aşırı koruyucu davranıyor,
- e) Ya Anne-baba eşgüdümlü davranmıyor

...

**BUNUN ADI DİKKAT EKSİKLİĞİ OLUYOR !**

Veli de dikkati toplansın diye önce hastaneye ve sonra RAM a gidip zeka testi yaptırıyor. Dikkati dağınık diye psikiyatrye götürölüp ilaç veriliyor.

Sizce biraz garip değil mi?

## **ANNE – BABA OKULU**

### **1 . Planlarınızı Paylaşın:**

Düzenli olarak yaptığınız aile toplantılarında, çocuğunuza model rolünde bir ebeveyn olarak kendi planlarınızdan bahsedin. Planlı olunduğu aktiviteler planlaması için yardımcı olun ve ders çalışma programının aralarına aile toplantıları koyun.

### **2 . Kitap Okuma Saatlerinin Kaydını Tutun:**

Yatay ekseninde haftanın günlerinin yazılı olduğu bir grafik tutarak çocuğumuzu okuma konusunda motive edebilirsiniz. Çocuğunuzun en sevdiği kitaptan her akşam kaç sayfa okuyacağı konusunda hedef belirlenmesini sağlayın ve grafiği nasıl işaretlemesinin gerektiğini öğretin. Bu şekilde her gün okuduğu sayfa sayısının arttığını göreceksiniz ve daha da önemlisi çocuğunuza bu ilerlemesinden dolayı övdüğünüz zaman yüzündeki ışıltıyı sizde fark edeceksiniz.

### **3 . Problemlerine Yardımcı Olun (Sorunlarıyla İlgilenin):**

Çocuğunuzun okulda sürekli tekrar eden bir problemi olduğunda, çocuğunuzun öğretmeniyle konuşun ve problemi çözmek için planlar yapın. Buna rağmen sorun hâlâ devam ediyorsa, çözülmemişse ilerlemesine engel olan belirli bir öğrenme problemi olup olmadığını anlamak için bir test uygulayın.

### **4 . Dinlenme Metotlarını Öğretin:**

Eğer çocuğunuz sınav olurken panikliyorsa, ona küçük bir dinlenme, rahatlama tekniği öğretin. Önce, karnından yavaş ve rahat nefes almasını söyleyin. Daha sonra, nefesini verirken fısıltıyla D-İ-N-L-E-N demesini söyleyin. Çocuğunuza gerginliği ve vesveseleri arttığında bu yeni metodu uygulaması için cesaretlendirin. Bunu aynı zamanda siz de uygulayabilirsiniz.

### **5 . Sınavlarda Kendine Güvenmesi Gerektiğinin Vurgusunu Yapın:**

Bazı çocuklar herhangi bir sınava tam olarak hazır olduklarını hissetmek için aşırı çalışma ihtiyacı duyarlar. Eğer sizin çocuğunuzda bu kategorideki çocuklardan biriye, sınav gününden günlerce önce tekrar etmesini sağlayan, makul bir ders planı hazırlamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun kendine güvenini kuvvetlendirecek uygulama sınavlarına girmesini sağlayın.

### **6 . “Araştır, Sor, Oku, Anlat, Tekrar et” Metodunu Çalışma Aracı Olarak Kullanın:**

Sayısal sözel veya herhangi bir ders ile alakalı bir konuya çalışmaya başlamadan önce, çocuğunuza önce o konunun genel olarak ne hakkında olduğunu anlaması için araştırması gerektiğini, daha sonra konudaki başlıklar hakkında kendi kendine sorular üretmesi gerektiğini, bir sonraki aşmada bu sorunlara verilen cevapları okumasını, daha sonra verilen bu cevapları kendi kendine anlatmasını ve en son olarak da bütün öğrendiklerini tekrar etmesi gerektiğini öğretin veya sağlayın.

### **7 . Televizyon İzleme Vaktini Sınırlayın:**

Çocuğunuzun her hafta kaç saatini TV önünde geçireceğine karar verin. TV rehberinden, programları ve showları çocuğunuzun önceden seçmesini sağlayın. Uygun zamanlarda tekrar izletmek için özel programlar kaydedin.

### **8 . Aile Olarak Yılda Bir Hafta TV’den Uzak Kalmayı Planlayınız:**

Yılda bir hafta TV izlemeyin. Bu süre daha zevkli işlerin yapılmasına ve yeni şeylerin öğrenilmesine vesile olabilir.

### **9 . Çocuğunuzla Beraber TV İzleyin:**

Programın içeriğini çocuğunuza açıklayın. Çocukların gerçek ve hayali ayırt etmelerine yardımcı olun. Reklamları tartışın ki çocuğunuz bilinçli bir tüketici olabilsin.

### **10 . Beraber Okuyun:**

Bütün ailenin aynı anda katılabileceği bir okuma saati ayarlayın. Çocuklar, anne-babalarını okurken görmeye ihtiyaç duyarlar. “Söylediğimi yap”, ifadesinin “Yaptığımı yap” kadar etkili olmadığını unutmayın. Okuma kelime dağarcığını arttıracaktır ve sohbetleri zevkli hale getirecektir.

### **11 . Öğretici Oyunlar Oynayın:**

Bekleme zamanlarında ve diğer boş vakitlerde, çocuğunuzun düşünmesini harekete geçirmek için aklınızda bir oyun hazır olsun. Twenty Question (20 soru), Categories (sınıflar) ve I Spy (casusluk yaparım) sınıflandırma becerilerini ve yöntemini öğretir. En erken yaşlardan başlayarak, çocuğunuzun aletlerin çalışma şeklini, kavramları ve çevresindeki nesnelere özelliklerini anlamasının nasıl geliştiğini gözlemleyin.

### **12 . Mantıklı Hedefler Belirleyin:**

Bir çocuk için C’den A’ya derece atlamak imkansız gibi görünür. Her seferinde çocuğunuzun her gece çalışması için destekleyin ve gösterdiği çaba için her gün onu tebrik edin. Gelişmeyi göreceksiniz.

### **13 . Soruları Cevaplayın:**

Öğrenme saat 3’te bitmez. Soruları öğrenme deneyimine çevirin. Eğer çocuğunuzun sorunlarının cevabını bilmiyorsanız bir kaynak kitaba baş vurun. Bir gezi planladığınızda önce biraz ev ödevi yapın. Beraber gideceğiniz yerin tarihini araştırın. Görülmeye değer yerlerin listesini yapın ve bu yerin neden önemli olduğunu bulun.

#### **14 . Matematiği Gerçekçi Yapın:**

Çocuğunuz, gerçek yaşam durumları yansıtan kelime problemine sahip olduğunda, gerçek araçları kullanın. Oturma odanızı adımla ölçün. Belli bir hızla gidilirse, büyükannenin odasına gitmenin ne kadar süreceğini hesaplayın. Matematiği gerçek hayatta ilişkilendirmek, çocuğunuzun öğrenme için ilkeleri ve sebepleri anlamasını kolaylaştırır.

#### **15 . İyi Bir Dinleyici Olun:**

Çocuğunuzun, size her gün okumasını sağlayın. Onu sadece yanlış okuduğu kelimeleri düzeltmek için dinlemeyin. Biriyle bağlantılı kavramlar hakkında o durumda karakterlerin başka neler yapmış olabileceği hakkında, daha sonra ne olabileceği hakkında konuşun. Çocuğunuzun, benzer temalarda okumuş olduğu hikayeleri hatırlamasını ve onları karşılaştırmasını sağlayın.

#### **16 . Birlikte Sesli Okuyun:**

Çocuğunuz okumaya başladıktan sonra ona kitap okumayı sürdürün. Şiir ve klasiklere de yer verin ve çocuğunuza okutturun. Sizin çocuğunuza okuduğunuz kitapların çoğu daha sonraları en sevilen ve tekrar tekrar okunan kitaplar arasında yer alır.

#### **17 . Okul İşlerinde İstekli Olun:**

Çocuğunun gittiği okulun faaliyetlerini destekleyen velilerden olun. Özel durumlarda okulda bulunacak telefon konuşmalarında bulunarak okula yardımcı olun. Çocuklar anne ve babalarını okulda görmekten çok hoşlanır. Ayrıca okulun sizin yardımınıza ihtiyacı var.

#### **18 . Öğretmenlerle Konuşun:**

Çocuğunuzun öğretmeniyle görüşmek için bir sorun çıkmasını beklemeyin. Diyalogu ilk günlerden başlatın ve devam ettirin. Okulun ve öğretmenlerin yaptığını takdir etmek, bunu onlara hissettirmek çok önemlidir. Ufak bir teşekkür pek çok yol aldırır. Öğretmenlerin de olumlu tepkilere ihtiyacı vardır.

#### **19 . Konuşmayı Genişletin:**

Küçük çocuklar konuşmaya başladığı zaman onlara baş sallayarak yada tek kelimelik cevap vermeyin. Çocuğunuzun kelime dağarcığıni genişletin ve onları düşünmeye sevk edecek cevaplar verin. Sonraları, çocuğunuzun uzun cümleler kurmasına ve düşüncelerini detaylarıyla açıklamasına yardımcı olun.

#### **20 . Çok Pratik Yaptırın:**

Mükemmellik amaç değildir. Büyüklerle kurulan en küçük bir diyalog, oyunlarda rol alma gibi faaliyetlere çocuğunuzun pratik yapmasını sağlayacaktır.

#### **21 . Her gün Matematikle Uğraşın:**

Çatalları saydırarak, kurabiyeleri toplatarak, malzemelerin ölçülerini verdirerek, termostatı ayarlayarak vb. çocuğunuza matematiğin önemini sezdirin.

#### **22 . Okul Takip Çizelgesi Tutun:**

Çocuğunuzun her yıl çalışmasını gösteren bir çizelge belirleyin ve böylece onun neleri öğretmekte olduğunu anlayabilirsiniz. Bu şekilde sık sık tekrarladığı hataları ya da dikkatsizlikleri saptayarak gerektiği zaman bu çizelgenin size yardımcı olmasını sağlayabilirsiniz.

#### **23 . Okul Çalışmalarını Sağlayın:**

Çocuğunuz okulda olamadığında ev ödevlerini gözardı etmeyin. Çocuğunuzun ödevlerini düzenlemesinin önemli bir yeri vardır. Bu çocuğunuzun çalışmalarını saklı tutmasına ve hergün sınıfta olanların önemli olduğunun sizin tarafınızdan bilinmesine yardımcı olacaktır.

## 24 . Ev Ödevi Planı Yapın:

Çocuğunuza ödevlerini yapması için iyi bir ışık ve aydınlatma sağlayın. Düzenli bir zaman ayarlayın. Çocuğunuzun yaptığı ödevleri zamanında ve doğru biçimde övün.

### ANNE - BABA EĞİTİMİ

Bir insanın bu dünyada sahip olabileceği en değerli varlığı çocuklarıdır. Hepimizin çabası ve endişesi çocuklarımızı en iyi şekilde yetiştirmektir. Bu çabalarımızın bir parçası onların iyi bir eğitim almalarını sağlamaktır. Bugün bir anne-babanın yapabileceği en değerli yatırım, çocuklarına iyi eğitim imkanları hazırlamaktır. Eskiden ana-babalar, çocuklarını çok sevdikleri için, ileride sıkıntıya düştüğünde işine yarasın, zorluk çekmesinler diye, evler, arsalar, mülkler, miraslar bırakıyordu. Çocuklarımızın bu mirası korumakta zorluk çektiğine birçoğumuz tanık olmuşuzdur. Halbuki bugün çocuklarımıza sağlayabileceğimiz en önemli mirasın eğitim olduğu kabul ediliyor. İyi bir eğitim almış ve kendine güvenen çocukların istediğini elde edebileceğine inanıyoruz.

Bir çocuğun eğitiminden istenen sonucun alınabilmesi, ancak aile ile eğitim kurumunun sıkı ve samimi işbirliği ile gerçekleştirilebilir. Bir çocuğun eğitiminin sadece onu bilgi sahibi yapmak ve sınavlara hazır hale getirmek olmadığını bilinmesini istiyoruz. Çocuklarımızı sınavlara hazırlamanın yanında onların duygusal, sosyal, bedensel, ahlaki ihtiyaçlarının ve sorunlarının karşılanması da eğitimlerinin önemli parçalarını oluşturmaktadır. Başka bir ifade ile biz; kendi kendine yeten, atak, girişken, sorumluluk alan, soru soran, araştıran kurallara niçin uyması ya da uymaması gerektiğini bilen, hakkını arayan, gerektiğinde itiraz eden, liderlik vasıflarına sahip, kendisi ve çevresi ile barışık bir insan yetiştirme felsefesine inanıyoruz.

Paylaşmak istediğimiz düşüncelerimiz sizlerin haberdar olmadığı bilgiler değil. Bütün anne-babaların iyi niyetli olduklarından ve çocukları niçin iyi şeyler yapmak istediklerinden hiç şüphemiz yok. Bununla birlikte bilimsel araştırmalar, çocuklarımızın dengeli ve sağlıklı gelişimlerinin ve eğitimlerindeki başarıların, aile içi ilişkilerden ve ana-baba tutumlarından birinci derecede etkilendiğini söylemektedir. Bu itibarla çocuklarımız ile ilişkilerimizi ve ana babalık anlayışlarımızı, aşağıda özetlenen bilgiler çerçevesinde yeniden gözden geçirmemiz gerektiğine inanıyoruz:

- 1- Sadece “seni seviyoruz” demekle yetinmeyiniz. Sevgi, duygu ve düşüncelerin paylaşılmasıdır. Evinizin sevinçlerine ve sıkıntılarına onu ortak ediniz. Sevgi saydam olmalıdır. “İçinden sevmek” şeklinde bir sevgi biçimi yoktur.
- 2- Çocuğunuza sevginizi karşılıksız veriniz. Çocuk şartsız sevilmelidir. “Ön şartlı sevgi” diye bir sevgi biçimi olamaz.
- 3- Sevginiz hoşgörüdür, fakat vurdumduymazlık ve boş vermek demek değildir. Çok sevmek adına her davranışı hoşgörü ile karşılamamanın çok olumsuz sonuçları olacaktır. 4- Sevgi, çocuğun kendisini tanımasına ve yeteneklerini geliştirmesine yardım etmektir. Onun kendini tanımasına, ifade etmesine ve yeteneklerinin farkına varmasına ortam ve fırsatlar hazırlayınız.
- 5- “Sen benim söylediklerimi yap, gittiğim yoldan gitme” yaklaşımı son derece yanlıştır. Unutmayınız; çocuklarımız bizim söylediklerimizden çok yaptıklarımızı benimserler. Çocuklar sizin söylediklerinize değil, yaptıklarınıza dikkat eder.
- 6- Çocuklar ile sağlıklı ilişki kurabilmenin en iyi yolu, önce onu duymak, dinlemek ve söylediğini anlamaya çalışmaktır. Lütfen çocuklarınızı dinleyiniz. Dinlemek onlarda “önemsenmek” ve “değerli görülme” anlamlarına gelir ve “ait olma” ihtiyacını ve duygusunu karşılar.
- 7- Çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim dönemine ait ihtiyaçları ve sorunları da vardır; onların öncelikle bu dönemdeki ihtiyaçları karşılanmalı ve yaşadığı döneme ait sorunlarının çözümünde

yardımcı olunmalıdır. Özellikle psikolojik ve sosyal alanda, çocuğunuzun gelişim dönemine ait özelliklerini ve ihtiyaçlarını öğreniniz ve bunları karşılayınız.

8- Çocuğun sağlıklı eğitimi ancak eğitim kurumu ile ailenin etkin işbirliği ile gerçekleşir. Çocuğunuzun eğitim gördüğü kurumları sıklıkla ziyaret ediniz ve öğretmen ve uzmanlarla görüşünüz..

9- Çocuğunuzda mülkiyet fikrini oluşturunuz ve özel hayatın gizliliği ilkesini, onun özel yaşantısına saygı göstererek kazandırınız. Bu anlamda, çocuğunuza ait eşyaları izinsiz almamak, odasına kapısını vurarak girmek gibi davranışlar çok önemlidir.

10- Çocuğunuzun bazen tanık, bazen de yargıç olarak kullanmayınız. Yakın çevremiz ile ya da eşimiz ile olan tartışmalarımızda çocuklarımızdan tanık, yargıç ya da iletişim aracı olarak yararlanmak, onların ruh sağlıklarına ciddi zararlar verir.

11- Ona faal olma fırsatı tanıyınız. Bütün işlerini onun yerine siz yapmayınız. Unutmayınız, gelişme, olgunlaşma ve öğrenme ancak yaşantılar yolu ile gerçekleşir. Çocuklarımızın “problem çözebilen”, “baş etmeyi” bilen, ve “kendi kanatları ile uçabilen” bireyler olabilmesi onlara etkin olma fırsatları tanıdığımız oranda gerçekleşir.

12- Kontrolsüz bir biçimde TV programları izlemesine göz yummayınız. Seviyesine hiç uygun olmayan cinsel içerikli ve saldırganlık dolu programları izlemesine, yapıcı ve seçenek getirici bir yaklaşımla engel olunuz.

13- Korkuya dayalı bir eğitim uygulamayınız. Korkutularak yetiştirilen çocukların zamanla korkan ve korkutan insanlar olacağını hatırlayınız.

14- Ufak tefek hatalarını görmemezlikten geliniz ve toleranslı olunuz. Ondaki kesinlikle mükemmel olmasını beklemeyiniz. Aldırış etmiyor gibi görünseler dahi, bizim düşünce ve görüşlerimiz çocuklarımız üzerinde çok etkilidir. Onlardan mükemmel olmasını beklemek, psikolojik sağlıklarını bozacaktır.

15- Çocuklarınızı “iyi komşu çocukları ile” kıyaslamayınız. Çocukların ruh sağlıklarında kalıcı olumsuz etkiler meydana getiren önemli yanlışlarımızdan birisi de kıyaslamaktır. Eleştirileriniz acımasız olmamalı, yapıcı olmalıdır. Tenkitten çok taktir etmek konusunda cömert olmak zorundayız. Eleştirmek gerektiğinde ise, eleştirimizi doğrudan çocuğumuza veya onun kişiliğine değil, yaptığı davranışa yöneltmek gerekir.

Sevgili anne-baba;

Önemli olan mükemmel bir anne baba olmak değildir. Bu konuda kendini geliştirme isteğini duyan ve çaba harcayan; yaptığı hataları gördüğünde bunda ısrar etmeyerek, hatadan dönme olgunluğunu gösterebilen ana-baba olabilmektir.

**Doç. Dr. Hasan YILMAZ**

**Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi**

## ÇOCUĞUNUZ İLE VAKİT GEÇİRİN

Yapılan araştırmalar özellikle ilk beş yaşta olmak üzere çocukların gelişimi üzerine anne ve babaların duygusal açıdan vakit ayırmasının çok önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle bu yıllarda çocukların merkezi sinir sistemi gelişimine çok olumlu katkıları olduğu belirtilmektedir. Anne ve babanın günlük işlerin yoğunluğunu bir tarafa bırakıp sadece çocuklarına ayırdıkları vakit olması gerekmektedir. Babaların ocuklara vakit ayırmada zorluk çektikleri değişik nedenler ile çocukları ile daha az zaman harcadıkları sık karşılaşılan bir durumdur. Ayrılan bu vakit çocuğunuz ile ilgili kısa ve uzun vadede bir çok fayda sağlayacaktır, bu faydalar o kadar çok ki hemen birkaç tanesini sayabiliriz.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun zgven gelişimi açısından çok önemli olmaktadır, çünkü ona vakit ayırmanız ona verdiğiniz değeri göstermektedir. Bilinç dışına "ben sana değer veriyorum, çünkü vakit ayırıyorum" mesajı vermektesiniz. Varlığı ile yokluğu hesaba katılmayan ve sanki o evde yokmuş gibi davranmak çocuğun kendine olan güvenini dolaylı olarak negatif etkilemektedir. Özellikle ocuk sayısının fazla olduğu ailelerde her bir çocuğun eşit Şekilde vakit ayrılması önemlidir. ocuk sayısının az olduğu veya tek çocuklu ailelerde ise diğer kardeşler olmadığı veya sayı az olduğu için çocuğun daha fazla sıklılağı hesap edilerek zaman geçirme görevi anne babaya biraz daha fazla düşmektedir.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun stres ile daha kolay baş etmesine ve karşısına çıkan zorlukları daha kolay yenmesine yol açacaktır. Özellikle erişkinlik dönemine kadar yapılan araştırmalara baktığımızda çocukluğunda anne baba ve aile ile yakın bağları olan ve daha fazla vakit geçiren kişilerin karşılaştıkları stres durumu ile daha kolay mücadele ettikleri ve depresyon gibi durumlarda daha kolay iyileştikleri görülmüş. Bu durum çocuğunuzun kısa ve uzun vadede stres karşısında daha güçlü olmasını sağlayacaktır.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun ile aranızda bir yakınlık sağlayarak onun size karşı daha rahat duygusal ifade sağlaması ve buna bağlı olarak onun duygusal anlamda ve i dünyasında hissettiklerini daha kolay anlamanızı sağlayacaktır. Diğer türlü sizden uzak, duygularını size ifade edemeyen, ie dönük, bir çok sorunu olduğu halde aile ile paylaşımı olmayan bir ocuk haline gelecektir. Uzun vadede bu durumun bir çok psikiyatrik soruna yol aması muhtemel gözükmektedir.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz zamanın uzunluğu değil kalitesi önemlidir diyebiliriz. Özellikle alışan anneler için önemli bir sorun olan vakit meselesi sık sorulan sorular arasındadır. Burada önemle vurguladığımız konu; çocuğunuz ile geçirdiğiniz vaktin kalitesini artırarak onun bu konudaki ihtiyaını rahatlıkla karşılayabilirsiniz. Günlük hayat akışı içerisinde kendinize bir program yapıp yemek yemeye, TV izlemeye, uyumaya ve buna benzer bir çok yaptığımız günlük işler yanında çocuğunuza vakit ayırmayı unutmayınız. Her yaş grubuna göre hem anne hem baba olarak ayıracağınız vakit çocuğunuzun mutluluğunu sağlayacak ve onun normal psikolojik gelişimine katkıda bulunacaktır. Aksi takdirde çocuğunuz sizden davranış problemleri ile vakit isteyecek ve onunla zoraki ilgilenmek zorunda kalacaksınız.

Sağlıklı nesiller için çocuğa ayrılan vaktin önemi büyük olup klinik gözlemlerimiz bizi anne babaların vakit ayırma konusunda ki eksikliklerinin olduğunu göstermektedir. Anne babalar ocuk yanımızda iken vakit ayırmış oluyoruz gibi düşünebilirler. Burada şunu vurgulamak gerekir, vakit ayırmak dediğimiz şey "sadece" ocuğunuz için ayırdığınız vakittir. TV izlerken veya kendi işinizi yaparken çocuğunuzun yanınızda bulunması elbette ki tamamen yalnız olmasından iyi olmakla birlikte yeterli değildir. Önemle vurgulamak gerekir ki çocuklar onlara sağlanan maddi imkanlar ile geçici mutluluklar sağlayabileceklerdir. Asıl mutluluk ocuk için onu sevenler ile belli zaman dilimlerinde bir arada bulunmaktır.

Yapılan araştırmalarda çocukların anne babalarından aldıkları sevgi ve mutluluk ile hayata daha olumlu ve mutlu bakabildikleri, daha az zarar verici davranışlarda buldukları, insanlara karşı daha sevgi dolu oldukları, arkadaşları ile daha uyumlu halde oldukları gösterilmiştir.

Bazen tam tersi olarak çocuklara anne babalar o kadar çok vakit ayırmaktalar ki o zamanda çocuklar bunalmakta, anne babalarına daha kolay karşı gelmekte, çok aşırı müdahale olduğu içinde onların yaşlarına uygun bireyselliklerinin gelişiminde sorunlar yaşanmaktadır. Bu konuyu çok abartıp hayatın ve ailenin ``tek gündemini`` çocuk veya çocuklar yapmamak önemlidir. Çocukların kendi başına da geçirdikleri zamanın onların gelişiminde önemli katkıları vardır. Bu konuda denge önemlidir.

Kısa vadede olumlu etkilerinin yanı sıra uzun vadede etkileri oldukça fazla olduğu bilimsel çalışmalar ile gösterilen bu konuda son olarak şunu söylemek istiyorum; Çocuğunuz size ne kadar yakın olursa kötülükler o kadar uzak olacak, sizin ile birlikte ne kadar mutlu olursa hayatın diğer alanlarında da o kadar mutlu olacak, sizinle ve ailesi ile bağları ne kadar sağlam olursa onun tüm hayatı boyunca problemleri daha az olacaktır. Kitle iletişim araçlarının yaygınlaştığı ve insanların bireysel meşguliyetlerinin arttığı günümüzde adı geçen konular için en önemli tehlike çocuklar ve onların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması olmaktadır. Bu günden atılan tohumlar yarınlar için çok güzel sonuçlar verecektir. Eğer bu konuda bir gayret yok ise yarın oldukça geç olabilir.

## **REHBERLİK SERVİSİ**