

VELİ

EV ÖDEVLERİ



Psikolojik Danışman
Zeynep Esra BEYDEMİR

ÇOCUKLARI EKRANDAN UZAK TUTMAK İÇİN

9 GÖREV

Tamamladığınız her görev için resimlerin yanındaki şekillere tik atmayı unutmayın.



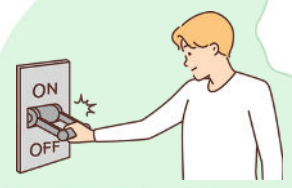
1. Model Olun

Önce ebeveyn olarak sizler ekranla bağınızı sınırlamalısınız.



2. Sohbet Zamanı

Ailece hep birlikte paylaşım yapacağınız anılarınızı anlatacağınız bir zaman oluşturmalsınız.



3. Kısıtlayın

Ekran başında kalma süresi belirleyip bu süreden taviz vermemelisiniz.



4. İlgi Alanları

Yeni ilgi alanları keşfedebilirsiniz. Temiz havada doğayla iç içe, fiziksel yapılan faaliyetler gibi.



5. Sorumluluk

Ev ile ilgili işlerde size yardımcı olacağı görevler verebilirsiniz.



6. Yaratıcı Oyunlar

Onlarla birlikte evde bulunan eşyalar ile farklı oyunlar tasarlayabilirsiniz.



7. Minik Şefler

Çocuklara mutfakta yeni tarifler deneme fırsatı vermelisiniz



8. Okuma Vakti

Birlikte bir kitap okuyabilirsiniz.



9. Kırmızı Alarm Saatleri

Özellikle yemek yerken ve uyumadan hemen önce ekrandan uzak tutmalısınız



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME VELİEV ÖDEV İ

-   ☐ Çocuklarınızla birlikte kurallar belirleyin.
-   ☐ Ev içerisinde küçük sorumluluklar verin.
-   ☐ Birlikte oyun saatiniz olsun birlikte oynayın.
-   ☐ Çözüm bulmasına fırsat verin (Öneriler sunabilirsiniz).
-   ☐ Çocuğunuzu yargılamayın, küçük başarılarını takdir edin.

Unutmayın!!

Çocuğunuzun yeni bir davranışı öğrenip
uyum sağlaması için zamana ihtiyacı vardır.



ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN YAPILACAKLAR LİSTESİ

1

Çocuklarla iletişim kurarken her eyden önce etkili bir dinleyici olun.

2

Çocuğunuzu hiç kimseyle karşılaştırmayın olduğu gibi kabul edin.

3

İletişim kurarken göz teması kurup duygularına odaklanın.

4

Olabildiğince jest ve mimik kullanıp iletişimi çekici hale getirin.

5

Çocuğunuzun başarılarına odaklanıp onu cesaretlendirin.

6

İletişim temeli olan empatiyi sık sık kullanıp olaylara onun gözünden bakmaya çalışın.

7

İstemediğiniz bir davranışı nedenleriyle ve size hissettirdiği duygularla anlatın.

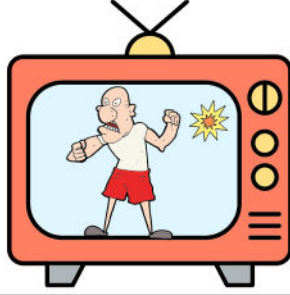
8

Çocuğunuza onu çok sevdiğinizi her gün hatırlatın.

ÖFKENİZİ KONTROL EDİN

Ev ortamında şiddet içeren davranışlar göstermemeye dikkat edin!

Sinirlendiğinizde
bir bardak su için.



Şiddet içeren
içerikleri
çocuklarınızla
izlemeyin.



Sakinleşmek için
yürüyüş yapın.



Duygularınızı ve
yaşadıklarınızı
yazmak için bir
günlük tutun.



İstenmeyen tepkiler
vermeden sessiz bir
odaya gidin



Mutfakta müzik
eşliğinde yeni
tarifler deneyin.



Saldırgan davranış
gösteren çocuğunuzun
isteğini yapmayın.

Çocuğunuzun
yanında eşinizle
tartışmayın.

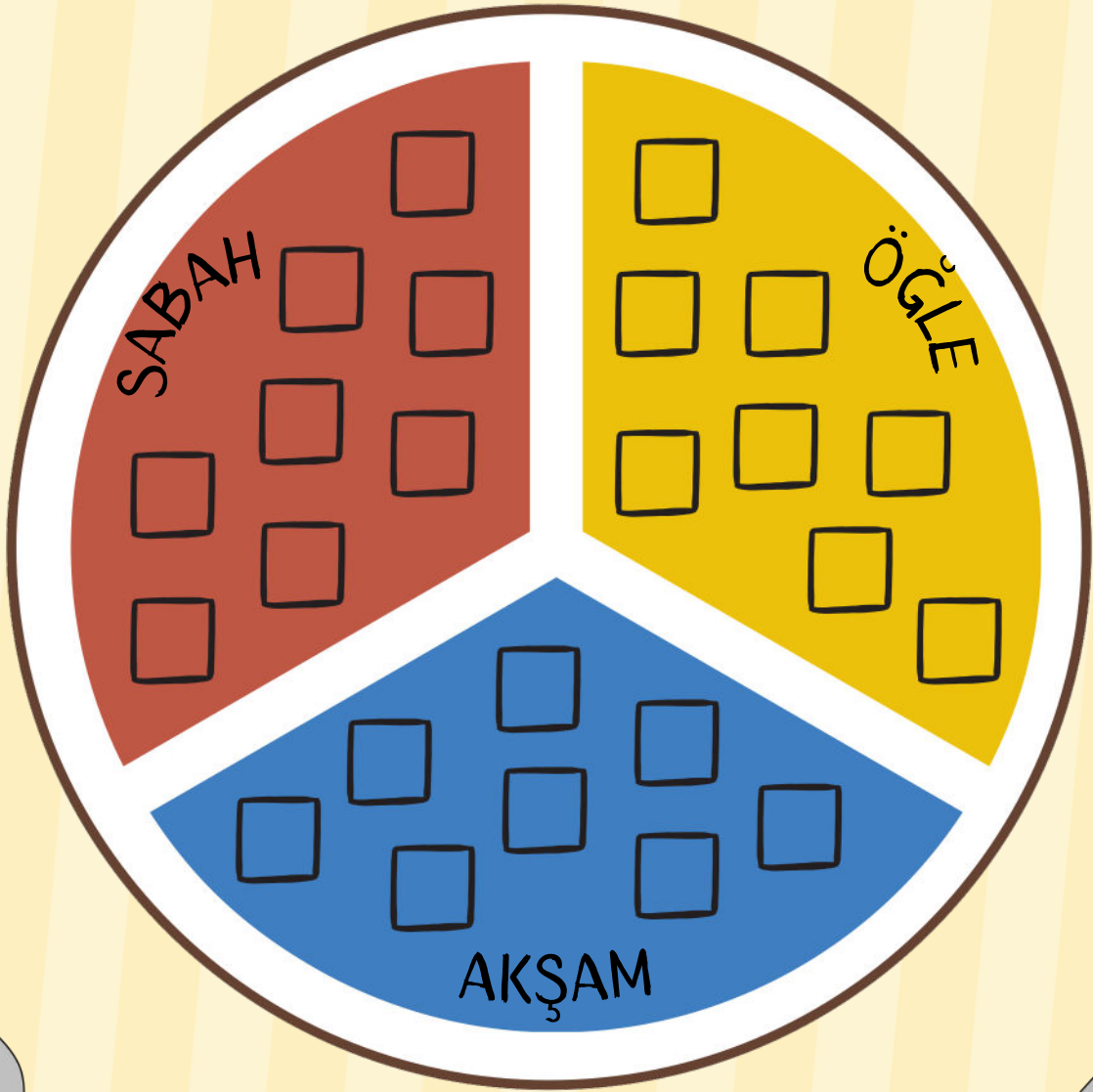


İsim Soyisim:

Tarih:

SAĞLIKLI YAŞAM SAATİM

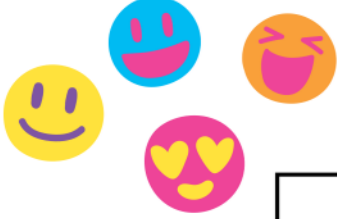
Çocuklarınızla birlikte üç ana öğünü tamamladığınız her gün için kutucuğa tik atabilirsiniz.



ÖZGÜVEN KAZANDIRMA FORMU

Çocuklarımıza özgüven kazandırmak için yapılması gereken maddeler aşağıda listelenmiştir. Formda belirtilen maddeleri yerine getirdiğinizde kutucuğa bir tik atınız.

Çocuğumun duygularını yaşamasına fırsat veriyorum.



Yaşadığı problemlere önem verip dinliyorum.



Çocuğumun sorduğu sorulara cevap veriyorum.



Çocuğumun kendini tanımasına destek oluyorum



Olumlu özelliklerini vurgulayıp kendini sevmesini sağlıyorum.



Çözüm yolu bulması için onu teşvik ederim.



Çocuğumun yanında duygularınızı yaşayıp başa çıkma yöntemlerinizi görebilmesi için fırsat verin.



Birlikte kitap okuyup karakterleri analiz edin.



Çocuğunuzla bir sorumluluk listesi hazırlayın.



Başarısız olduğu zaman sizde kendi başarısızlık anılarınızı anlatın.



Pes etmemesi için motive edici sözler söyleyin.



Her zaman çocuğunuza destek olun.



Psikolojik Saęlamlık

Yerine getirdiğiniz her görev için kalpli kutucuğa bir işaret bırakın.



Güçlü yönlerinizi
not edin



Arkadaşlarınızla
zaman geçirin



Olumlu
düřünün



Sağlıklı
beslenin



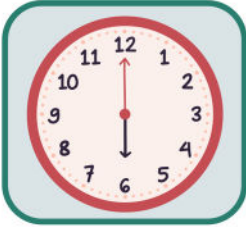
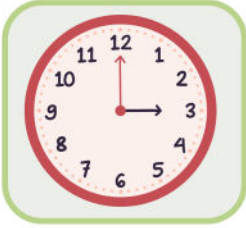
Spor yapın



Umutunuzu
hiç yitirmeyin

ZAMAN YÖNETİMİ

Aşağıdak saat dilimlerini doldurarak bir günümüzü planlayalım.
Zamanı doğru kullanma konusunda çocuklarımıza model olalım.



KİŞİSEL SINIRLARI ÖĞRETİYORUM

Çocuklarınızın kendisinin ve diğer insanların özel alanlarının farkına varmasını sağlamak için yaptığınız davranışları işaretleyiniz.

<i>Davranışlar</i>	✓
Çocuğuma 2 yaşından itibaren özel bölgelerini anlatıyorum.	
Çocuğumun kişisel temizliğini sadece ben yapıyorum.	
Çocuğumun üzerini değiştirirken başımı çevirip özel alanına saygı duyuyorum.	
Çocuğumdan izin almadan onu öpmüyorum.	
Tuvalet ve banyoda yalnız olmamız gerektiğini öğretiyorum.	
7 yaşından sonra banyosunu da kendisinin yapmasına izin veriyorum.	
4 yaşından sonra tuvalet temizliğini kendisinin yapmasına izin veriyorum.	
Çocuğumu misafirleri öp, sarıl diyerek zorlamıyorum.	
Ortamdan bir bebeğin altı değiştirileceğinde çocuğumla ortam değiştiriyorum.	
Çocuğuma iç çamaşırlarının kapattığı bölgelerin özel olduğunu söylüyorum.	
Hiç kimsenin bu bölgelere dokunamayacağını belirtiyorum.	
Hoşuna gitmeyen bir dokunuş olursa bana söylemesi gerektiğini söylüyorum.	
Çocuğumla aramda diğer ebeveyne söylememesi için bir sır tutmuyorum.	
Her zaman çocuğuma destek olduğumu söylüyorum.	

ZORBALIĞA HAYIR

Zorbalığın önüne geçmek için yapmanız gereken temel görevler aşağıda belirtilmiştir.
Görevi yerine getirdikten sonra işaretleme yapınız.

Zorbalığın
kötü bir şey
olduğunu
çocuğunuza
anlatın.

☐

Zorbalığa
uğrayan
mağdurlun ne
hissettiğini
konuşun.

☐

Zorbalığı
genelleştirin
herkesin başına
gelebileceğini
anlatın.

☐

Zorba
davranışlar
gösterilen
ortamdan
uzaklaşmasını
söyleyin.

☐

Kendinizin
yada yakın
çevrenizden
birinin yaşadığı
zorbalık anıları
varsa anlatın

☐

Yaşanılan
zorbalık
durumunu
evde
canlandırıp
çözümleyin.

☐