



Schulpyschologischer Dienst
des Kantons St.Gallen

Schul- und Erziehungsberatung

Eğitim

İstenilen yan etkileri olan reçeteler

Silke Ebsen
lic. phil.
Schulpyschologin

Regula Schilling
Fachpsychologin SBAP
für Kinder und Jugendliche
Schulpyschologin



Türkisch 2006

Dizgi

Copyright©2005

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St.Gallen

Redaksiyon: Regula Schilling/Silke Ebsen

Fotoğraflar: Regula Schilling/Hans Zahn

İsteme adresi:

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St.Gallen

Zentralstelle

Müller-Friedbergstr. 34

9400 Rorschach

071 858 71 08

Eğitim velilerden ve 6đretmenlerden 6zveri ister

Bu broŖurde, ocuk eğitiminde eŖitli konularla ilgili bazı 6neri ve talimatları topladık. Bunlar, bizlerin okul psikologları ve eğitim danıŖmanları olarak g6nl6k alıŖmalarımızda sık sık karŖılaŖtıđımız sorulara, velilerin karŖılaŖtıkları sorulara ve velilerin karŖılaŖtıkları veya 6đretmenlere y6nelttikleri (veya sormaya cesaret edemedikleri sorulara cevaplardır).

Çocukların ve gençlerin yaŖadıkları evre çok eŖitli – hatta bazen birbirine zıt izlenimler, beklentiler ve değerlerle doludur. Onlar, birbirinden farklı durumlarda ve k6lt6rlerde çok farklı insanlarla karŖılaŖıyorlar. Bu 6rneklerin ve davranıŖ biçimlerinin çok olmasının çocuklar 6zerinde 6nemli bir etkisi vardır.

Sizler veliler olarak çocukların ve gençlerin geliŖiminde 6l6 olan etkileri taŖıyorsunuz. ocuklarınızı bağımsız, sorumluluk sahibi, iliŖkilerinde ve meslekte baŖarılı ve sosyal birer birey olarak yetiŖtirmek istiyorsunuz. Onların mutlu olmalarını, arkadaŖlar edinmelerini, okulda baŖarılı olmalarını, paylaŖmayı 6đrenmelerini ve kendi cesaretleriyle zayıflara yardım edebilmelerini, bir haksızlığa karŖı koyabilmelerini arzu ediyorsunuz. Ve tabiki sizde yaptığınızı "doğru" yapmak istiyorsunuz.

Peki ama: Doğru olan ne?

Aslen ocuklar ve gençler m6mk6n olduğu kadar d6zenli bir ortamda b6y6melidirler. Bu, d6nyayı anlamalarında onlara yardımcı olur. D6zenli bir ortamın, bir ailenin sosyal ve ekonomik durumundan bağımsız olarak, çocuğun zihinsel geliŖiminde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiŖtir.

6n6m6zdeki sayfalarda toplam yedi konuya deđineceđiz.

1. D6zenli bir g6n akıŖı
Uyumak ve alıŖmak için kaideler
2. Kurallar / AnlaŖmalar ve bunların yerine getirilmesine iliŖkin sonuçlar
3. Çocuğun boŖ zamanlarını değerlendirmesi
Çocuğun g6n6yle ilgilenmek
Ortak aktiviteler
ArkadaŖlıklar
4. Televizyon / Bilgisayar / Cep telefonu
5. Cep harçlığı
6. Ŗiddetsiz bir yuva
7. Okul
Ev 6devleri
Okulla ortak alıŖma

1. Düzenli bir gün akışı

Güvenli, sevgi dolu, düzenli bir gün akışının olduğu bir ev ortamı, çocuğunun iyi bir gelişim için ihtiyacı olan zemini hazırlar. Bu nedenle, temel ihtiyaç olan beslenmeyle başlayalım!

Yemek

Ana yemek saatlerinin düzenli olmasına özen gösterin. Bu esnada doğru bir **kahvaltı özelli-
kle önemlidir!** Çocuğun kahvaltıda "gıpfeli"ye ihtiyacı yoktur, çünkü çocuk bununla bir saat sonra tekrar acıkır. Bir arpa veya çavdar ekmeği ve yanısıra tereyağı ve reçel veya bal, bir meyva veya meyva suyu, bazende bir kahvaltı gevreği (müesli) ve süt veya çay gibi sıcak bir içecek, çocuğa okulda ihtiyacı olan gerekli enerjiyi sağlayacaktır.



Sağlıklı bir kahvaltı enerji verir....

Saat dokuzda ve dördte bir meyva, taze bir sebze veya bir tahıl krakeri verebilirsiniz. Bir çavdar ekmeği ve belki bir parça peynirde çok lezzetli ve sağlıklıdır. İçmek için süt veya tatlandırılmamış içecekler uygundur.

14 yaşın altındaki çocuklar genel olarak kofein içerikli içecekler kullanmamalıdır (tabiki al-kollülerde kullanılmamalı!).

Öğle ve akşam yemekleri sadece sağlıklı beslenme için gerekli değildir. Yemek, her kültürde önemli bir yer tutar; Hep birlikte yenilen öğle veya (sizin için başka türlü uygun değilse) akşam yemekleri, ailenin bir arada olması içindir. Birlikte yenilen yemekler dışında nadiren çocuklarınız hakkında bu kadar bilgi edinme fırsatınız olur. Bu esnada yaşananlardan, sıkıntılardan, arkadaşlardan ve okuldan bahsetme imkanı olur.

Birçok ailede **tatlılar konusu** sürekli bir tartışma unsurudur! Çok küçük çocuklar bile tatlıları severler ancak bunlar dişlere zarar verir ve çocukların tokluk hissini engeller. Bu tür "doyum-suz" çocuklar çoğunlukla hayal kırıklıklarıyla başa çıkamazlar, daha çabuk ağlayıp daha zor

sakinleştirilebilirler. Elbette bu, çocuğa asla tatlı şeyler verilmemesi anlamına gelmez. Tatlılar nadiren ve küçük miktarlarda olmalıdır.

Bilinçli hazırlanmış bir yemekle yetişkinlikte de sağlıklı bir beslenmenin temellerini attığınızı ve ileride olası bir aşırı kiloyu önleyebileceğinizi unutmayın.



Şekerlemeler ve hazır yiyecekler besleyici değildir....

Uyku

İlkokul çocukları muhakkak yeteri kadar **uyku** uyuyabilmelidirler (**en az dokuz saat**), çünkü okuldaki konsantrasyon ve algılama yetisi – diğer unsurların yanısıra – yetersiz gece uykusu sebebiyle olumsuz etkilenir. Önemli olan düzenliliktir; Vücut da bir düzene alışır! Yatmak için uygun saatler:

Birinci ve ikinci sınıflarda: saat 19.30 – 20.00

Üçüncü ve dördüncü sınıflarda: saat 20.15 – 20.45

Beşinci ve altıncı sınıflarda: en geç saat 21.30

Yatma işleminin her akşam benzer şekilde olmasına özen gösterin (örnğ.: 1. pijamaları giyme, 2. dişleri fırçalama, 3. iyi geceler masalı anlatma/okuma). Bu tür kaideler çocuk için çok önemli ve destekleyicidir. Siz bu düzenli ve sürekli aynı olan akışla çocuk (ve veliler için) yatma ve uyuma işlemini kolaylaştıran bir davranış örneği sergilersiniz. Bu tutum çocuğa güven ve huzur verir. Ve anne – babayada kendileri için önemli olan, kendilerinde zaman ayırma imkanı sağlar!



Baba akşamları bir iyi geceler masalı için zaman ayırırsa, bu hem çocuk hemde baba için bir kazançtır!

Ev ödevleri

Ev ödevleride belirli bir kaide içerisinde yapılmalı, yani her zaman aynı düzende olmalı ve iyi bir alışkanlık haline getirilmelidir.

Çocuk okuldan gelince önce ufak bir aperatif yemeli. Çok hareketli çocuklar için, uzun bir gün boyunca sakin oturduktan sonra yarım saat dışarıda oynamak rahatlatıcı olabilir. Bu esnada, geç olmamasına dikkat edilmeli, çünkü kan şekeriyle birlikte konsantrasyonda düşer. Akşamları yorgunluktan dolayı dikkat süresi azalır.

Kanton St.Gallen „Ana okulu eğitim planı ve ilkokul ders planı“, ev ödevlerinin **haftalık** süresi için aşağıdaki değerleri öngörür; Burada ders süresi, okul yolu ve ev işi dahil olmak üzere çocuğun yoğun geçirdiği tüm saatler dikkate alınmalıdır:

Haftalık:	1./2. senede: 60 dakika	7. senede: 180dakika
	3./4. senede: 90 dakika	8. senede: 210 dakika
	5./6. senede: 120 dakika	9. senede: 240 dakika



Çocuğun „yanında olun“, ama çocuğun yerine ev ödevlerini yapmayın....

Çocuklar genelde ev ödevlerini yalnız yapabilmelidirler. Eğer çocuğunuz kendi başına çalışmıyorsa, başlayana kadar kısa bir süre yanına oturup daha sonra yalnız devam etmesi için bırakın. Sorular için çocuk yanınıza gelebilir. Belkide „kendi başına çalışmaya bırakma“ sürecini aynı odada ütü yaparak veya başka bir meşguliyetle düzenleyebilirsiniz. Sonunda, ödevlerin tam olarak yapılıp yapılmadığını kontrol edin ve iyi yapılanı övün (özellikle iyi bir çalışma tutumunu).

Çocuğunuza ek destek vermek için, onunla düzenli olarak kitap okuyarak, yazarak ve matematik çözerek yardımcı olabilirsiniz, ancak bu yalnızca ev ödevinin konusu kapsamında olmalıdır (yani daha geniş kapsamlı ev ödevi olarak). Öğretmenle, evde çalışıp çalışmayacağını, neyin ve ne kadar sıklıkta çalışılması gerektiğini konuşabilirsiniz. Çocukla önceden, ne kadar çalışacağını kararlaştırın (en çok 15 dakika) ve kesinlikle buna uyun! Bir çalar saat veya uyarıcı ayarlamak işe yarar ve o çaldığında çocuk o anda dersin neresinde olursa olsun, bırakabilir. Böylece motivasyon kalıcı olur ve eğer her ikisinde bu kararlaştırılan süreye *uyuyorlarsa*, bu tür ek dersleri diğer günlerde de yapmaya hazır bulunuşluk artar.

Eğer çocuk yanında kimse olmadan ev ödevlerini yapamıyorsa, önce yapıcı bir destek sağlamanız gerekir (çalışırken hangi adımlarla ilerlemesi gerektiğini anlatın). Adım adım yanında kalma süresini (haftalara dağıtarak) azaltın.

Ancak dikkat! Anne – baba olarak olarak asıl rolünüzün dışına çıkarak yardımcı öğretmenler konumuna gelmeyin! Aranızdaki ilişki ders çalışma yüzünden zor bir duruma düşmemeli.

2. Kurallar / Anlaşmalar ve bunların kararlı bir şekilde yerine getirilmesi

Çocukların serbestliğe olduğu kadar, sınırlarada ihtiyaçları vardır. Çünkü sınırsızlık çocuklar için ümitsiz bir zorlamadır; Onlar neyin geçerli olup olmadığını, neye güvenebileceklerini bilmezler. Bu derin manasıyla sınırlar çocuklar için tutunma, güven, yönelme, korunma ve sığınmadır. Ancak biz sınırlar adı altında yalnızca çocukların hürriyetinin kısıtlanmasını veya onlara bir baskı aracını ifade etmek istemiyoruz! Çocuklar tecrübeler edinmeli, keşfetmeli ve kendilerini ifade edebilmeliler. – Başka türlü nasıl öğrenip kendilerini geliştirebilirlerki? – Ancak onların sınırlara ve içinde hareket edebilecekleri yön çerçevelerine ihtiyaçları vardır! Bu anlamda sınırlar ve kurallar sağlıklı bir gelişim için gerekli olan kılavuzlardır. Kurallar ve sınırlar çocuğun temel bir ihtiyacı olarak tanımlanabilir.

Açıklık getirmek

Belirsizlik ve tutarsız açıklamalar kadar hiçbirşey karmaşıklığa ve yanlış anlamalara yol açmaz! Kurallar net bir şekilde ifade edilmezlerse, nasıl onlara uyulur veya yerine getirilip getirilmedikleri kontrol edilebilir? „Aslında yapacağımızı kararlaştırmıştık“. Bu ifadede, bir kereye mahsus olan bir ifade vardır! Şimdi konulmuş olan kural hala geçerlimi, yoksa çocuk bir kereye mahsus kural dışı davranabilir mi...? Kurallar net ve kat'i ifade edilmelidir! Veliler olarak siz söylemek istediğinizi tam olarak bilersenizde, çocuk için bu tür bir ifade belirsizlik içerir!

Kuralları kararlaştırmak

Anlaşmalar ve kurallar yalnızca net değil aynı zamanda somut olmalıdırlar. Çocukla tam olarak konuşulmalılar. Bunun için, sakın bir anı seçip çocukla göz teması kurarak konuşun. Çocuğun anlayabileceği bir dil seçin. Ve kesinlikle söz dilinizin beden diline uymasına dikkat edin. Yüz ifadeniz konuşmanızın içeriğine uymazsa bu çocuğun zihnini karıştırır, (örng. diliniz "hayır" derken, gülümsemeniz "evet" anlamını ifade ediyorsa).

Kurallar yüksek sesle ve sinirli bir şekilde ifade edilmesi gerekmez. Bir kuralı koyduktan sonra, çocukla bunun uygulanmamasının ne gibi sonuçlar doğurabileceğini konuşun. Sınırlar ve kurallar kesinlikle tutulması gerekir, bunun için asla yerine getiremeyeceğiniz sonuçlarla tehdit etmeyin! Kurallar tek taraflı kaldırılmamalıdır, ancak ebediyen geçerli olmak zorundada değildirler; Çocuğun gelişimiyle değişip gelişirler ve yeni şartlar gerektirdiğinde bu şartlara uydurulurlar.

Sonuçlarda tutarlı olmak

Bazı sonuçlar kendiliğinden oluşur ve problemsiz algılanır: Çocuk, sabahları okula geç kalacak kadar oyalanıyorsa, öğretmenin bunun için öngördüğü sonuçları hissedecektir. Size zor gel-sede, çocuğunuzun bu "doğal sonucu" hissetmesine izin verin! Onu son dakikada arabayla okula götürmeyin ve arkasından spor çantasını yetiştirmeyin!

Sizin önceden haber verdiğiniz "mantıklı sonuçlar" da – çocuğunuz kararlaştırdığınız kurala rağmen oturma odasında futbol oynuyorsa – kesinlikle uygulanmalıdır.



Oturma odasında futbol oynamak doğal olarak birçok ailede yasaktır!

Daha sonra „yumuşamanız“ çocuğunuza zarar verir. Vazgeçtiğinizde çocuk bütün kuralların ve (ailesinin) güvenilebilirliklerini denemek zorunda kalır. Uzun süre mızızlanarak ve protesto ederek ailenin koyduğu kuralı yıkmaya çalışır. Ancak siz bu şekilde inanırlık ve güvenilirliğinizi kaybedersiniz.

Böyle bir cezadan sonra çocuğunuza normal davranmaya devam edin ve daha fazla olayın üzerine gitmeyin. Durmadan söylenip sürekli bir hatanın üzerine gitmekten kaçınınız; Zaten önceden kararlaştırılan bir sonuç vardı. Bununla olay kapanır ve siz tekrar „huzurla“ çocuğunuzla ilgilenebilirsiniz. ASLA sevgiden mahrum etmekle (günlerce surat asmak ve susmak) cezalandırmayın. Bu çok kötü bir davranıştır ve çocuğun sağlıklı gelişimine zarar verir.

3. Boş zamanları değerlendirme / arkadaş çevresi

Çocuğunuzun boş zamanları ve arkadaşları ile ilgilenin. Çocuğunuzun kiminle olduğuna dikkat edin. Okul arkadaşlarıyla, okul yoluyla, oynadığı yerle ilgilenin.ve eve ne zaman gelmesi gerektiğine siz karar verin. Çocuklar henüz her konuda kendileri karar veremezler.

Boş zamanları değerlendirme

Hobi: Çocuklar bir spor klübünde veya müzik cemiyetinde iseler, buralarda arkadaşlıklar kurup, bilgi ve beceri kazanabilirler.

Ortak aktiviteler: Düzenli olarak çocuğunuzla birlikte programlar yapmaya özen gösterin (örnğ: hayvanat bahçesi gezisi, bisiklet turu, futbol oynamak, yüzmeye gitmek vs.). Bu tür aktiviteler anne babalar içinde eğlenceli olabilir hatta onların hoşuna giden şeyler olmalıdır. Zoraki pazar gezmeleri bikkınlık derecesinde ve çok yoğun olmamalı! Alpamare, Sántis- ve Europapark, Legoland ve Disneyworld gibi yerler ender gidilen ve özel eğlenceler olmalı! Birlikte yaşanan herşey bağları güçlendirir ve bununla birlikte sizin çocuğunuz üzerindeki (olumlu) etkinizi artırır. Ancak çocuğunuzla (gençlerde) ahbap olmaya çalışmayın! Eğer oğlunuzdan veya kızınızdan farkınız kalmazsa, burda doğru olmayan birşey var demektir! O zaman çocuğunuz generasyon farkını hepimiz için görünür hale getirmek için araçlar ve yollar bulacaktır... Baba veya anne olarak rolünüzü ciddiye alın.

Gezme: Veliler ve gençler için gezme konusu sürekli gündemdedir. Burada yaşa göre belirli saatler koymak mümkün değildir; Aileler arasında hemen bir reçeteyle ortadan kaldırılması mümkün olmayan kişisel ve kültürel farklılıklar vardır. Bizim tavsiyemiz: Gezme konusu gençlerle birlikte kararlaştırılmalıdır. 12 yaşından küçükler için akşam gezmeleri çok ender ve çoğunlukla sınıfla veya gençler grubuyla, dernekle vs. ilgili durumlarda olmalıdır. 12 –14 yaş arasındaki çocuklarda, hafta içi gezmeye çıkmamalarını, hafta sonu en geç saat 21.00'da evde olmalarını tavsiye ediyoruz. 15 yaşın üzerindeki gençlerde ise, hafta içi onlardada gezme konusunda kısıtlı olunmalı, hafta sonları saat 22.00'da, veya ayda bir kez daha geç eve gelebilirler (malum: partiler geç saatlerde başlar). Burada asıl olan, sizin çocuğunuzun nerede ve kiminle olduğunu bilmeniz ve anlaştığınız yerden başka bir yere gideceğinde size bilgi vermesidir. Çoğu çocuk, net bilgi verdiklerinde ve zaman kurallarına güvenilir şekilde uyduklarında daha fazla serbestlik verildiğini hemen farkedeceklerdir!

4. Televizyon / Bilgisayar ve cep telefonu



Tüm dünyayla bağlantılı ama yinede yalnız....

Çocuklar okuma ve yazmayı nasıl öğreniyorlarsa, medya araçlarını kullanmayı da öyle öğrenmelidir. Günümüzde çocuklara medyayı kullanmayı öğretmek eğitimin en önemli görevleri arasındadır. 12 – 19 yaşları arasındaki çocukların neredeyse tümü bilgisayarı ve daha çok interneti kullanıyorlar. Okullardada bilgisayar standart duruma gelmiştir. Bu nedenle velilerinde medya araçlarını tanıyıp kullanabilmeleri bir gerekliliktir.

Medya – şanslar ve riskler

Medya araçlarını kullanabilmek elbette ilk etapta olumludur. Birçok iş bu şekilde kolaylaşır ve boş zamanlardada bilgi aktarımı, bilgilendirme, kültür ve eğlence gibi geniş kapsamlı bir dizi ek faaliyet paleti sunar. Ancak çocuklar için görsel medyada gösterilen, gerek haberlerde gerçek olan, gerekse hayal ürünü çizgi filmlerdeki, dizilerdeki ve oyunlardaki şiddet, oldukça kritik olarak değerlendirilmelidir. Bunun yanısıra çocuklar kopyalama yaptıklarında medyayı kullanma bazında suçlu durumuna düşebilirler.

Diğer bir tehlike durumu ise internette sohbet (chat) ederken çocukları ve gençleri hedef alan sapık konuşma partnerleri tarafından meydana gelebilir. Pekçok genç ilk esnada karşısındaki yetişkinin cinsel amaçlarını farkedemez. Çocuklarınızın sohbet (chat) esnasında bu tür sapık şahıslarla irtibata geçebileceğini unutmayın.

Bazen şiddeti iyi bir şey gibi göstermeye kadar giden bu tür şiddet temsillerinin, ne derece çocukları ve gençleri şiddete başvurmaya hazırladığı sorusu sıkça ortaya atılır. Taklit etme yoluyla doğrudan bir etkilenmenin ispatlanması zordur, ancak burada kesinlikle dolaylı bir etkilenme söz konusudur; Bu yayınlar çocukların ve gençlerin sorunlarını çözmek veya isteklerini elde etmek için şiddet kullanmaya alışmalarına yol açabilir. Şiddet içerikli yayınlar şiddete karşı olan hassasiyeti köreltir (ve böylece şiddetin yavaş yavaş normal bir olgu haline gelmesine neden olur).



Etrafınızda tehlike varsa, en iyisi hemen her yerde ve hepsine karşı kendinizi koruyun....

Televizyon, bilgisayar oyunları, nintendo ve benzeri oyunların ortak yönleri, aşırı olduğunda tembelliğe, hissizliğe, şişmanlığa ve sosyal izolasyona yol açan pasif tüketimdir. Amacımız bu medya araçlarını yermek değil, ancak çocuk psikolojisi açısından bizim için önemli olan, çocukların yalnızca ihmalkarlık sebebiyle ucuz "dadi" önüne oturtularak orada kaderlerine terkedilmemeleridir. Bunun yanısıra çok fazla televizyon izlemenin veya bu tür araçların çocuklarda nelere yol açtığını bilmek önemlidir....

Televizyon / bilgisayar – Önemli olan hareket ediyor olması...

Çocuklar günde en fazla 1 saat televizyonun karşısında oturabilirler (buna her türlü görsel ekranlı araç dahildir: Bilgisayar oyunları, Nintendo, cep telefonu oyunları vs.), çünkü bu esnada çocukların zihinleri resimlerle dolar ve karışır. Çocuklar çok hızlı bir akışla gelen izlenimlerle dolar ve tahrik edilirler ve çoğunlukla korkunç olan bu resimleri değerlendirme imkanları yoktur. Genelde önceden gösterilen bu korkunç sahne bir sonraki tarafından örtülür. Buradada kurallara ihtiyaç vardır! Kısıtlı televizyon saatleri, çocuk ne kadar küçükse o kadar kısa olmalı (örnğ. İkinci sınıfa kadar olan çocuklar için günde en fazla 30 dakika). Programın çocuğun yaşına uygun olmasına dikkat edin. Bunun için küçük çocuklara büyük kardeşleriyle kontrolsüz televizyon izletmeyin. Ve genel kural: Çocuk odasında televizyonun kesinlikle işi yoktur! 3. sınıftan itibaren çocukların hafta içinde mümkün olduğunca az televizyon, video ve bilgisayar karşısında olmaları önemlidir! Veliler olarak sizler çocuklarınızın günlük televizyon süresi üzerindeki kontrolü ele almalısınız! Araştırmalar, „çok televizyon izleyenlerin“ öğrenmeden önce veya sonra yoğun duygusal etkiler altında kaldıklarından, okul bilgilerini uzun zaman belleğinde iyi algılayamadıkları için daha kötü okul notları aldıklarını gösteriyor. Şok edici, yoğun duygusal görüntüler, henüz zihnin kısa zaman belleğinde bekleyen ve kısa süre önce öğrenilmiş olan bilgilerin üstünü örterler. Günde bir saatten fazla televizyon izlemek bile okul başarısında engellemelere yol açabilir. Sabahları okula gitmeden önce kesinlikle televizyon izlenmemeli.

Zeki çocukların zayıf çocuklara oranla televizyonu daha iyi kaldırebildikleri bilinmektedir ancak özellikle hareketli çocuklar için çok olumsuzdur. Bunun yerine çocuklarınıza yeteri kadar kitap ve CD'ler verin (ancak DVD değil). Sosyalleşme için ise toplu oyunlar çok değerlidir.

Televizyonun çekiciliğiyle başa çıkmanın yolları:

- En iyisi, çocuklarınızla birlikte haftalık izleyebilecekleri programları seçin.
- „Televizyon bonları“ dağıtın – bir bon 15 dakika televizyon izleme için geçerli olsun.
- Çocuğun yaşına göre, daha önce konuşulan programlar çerçevesinde kullanabileceği belirli sayıda haftalık bonlar verilir.
- Çocuğa programların farklı kalitede olduklarını gösterin; Belirli programlar için çift bon vermesi gerekir (örnğ.: Spongebob Schwammkopf: 2 bon, bilgi ve eğitim içerikli programlar: 1 bon).
- Televizyonsuz günler ayarlayın.
- Sizde mümkün olduğu kadar çocuklarınızla birlikte seyredin ve seyrettiklerinizi onlarla konuşun. Özellikle vurulan kişinin filmlerde ikinci bakışta yaşarken, gerçek savaşta bir daha asla kalkamayacağını izah edin...
- Video-/DVD-filmleri ve bilgisayar oyunları için konulan yaş sınırını dikkate alın.
- Yaşa uygun softwarelerin (programların) satın alınmasını destekleyip, böylece korsan kopyalara bağlılığı önleyin!
- Çocuklarınıza mümkün olduğu kadar diğer boş zamanlarını değerlendirme fırsatları için fikir verin ve onlarla oynayın.
- Çocuğa hergün televizyon izlemenin gerekli olmadığını kendiniz uygulayarak gösterin. Çocuklar medya araçlarını kullanmayı arkadaşlarından değil, kendi evlerinde öğrenirler.

Cep telefonu

Cep telefonları çocuklar veya velileri dışarıda olduklarında, çocukların güvenliğini artırmaya yaramalıdır. Ancak bu telefonlar anonim SMS'lerle hakaretvari sözler, mobing ve sözlü ve bazen cinsel içerikli tahrik edici konuşmalar için kullanılabilir ve bu tür SMS veya maillerin göndericileri tanınmaz kaldıkları için çocuğunuz kendini koruyamaz. Aynı zamanda dışardan internete girebilme imkanı sağlayarak, bununla birlikte sohbet odalarının, ahlaksız porno sayfalarının ve şans oyunlarının önünü açtıkları içinde tehlikeler gizlidir.

Muhakkak cep telefonlarının – bahsedilen güvenlik bileşenleri - yanında, olumlu yönleride vardır. Bunun için belirli güvenlik şartlarına dikkat edildiği sürece cep telefonuna karşı diyecek birşey yoktur. Bizim tavsiyemiz, çocuklara yalnızca hazır kartlı cep telefonlarına izin vermenizdir. Böylece çocuğunuz paralı olma ve harcama arasındaki doğrudan bağlantıyı görebilir, çünkü „giden gitmiştir"! Abone anlaşmalı cep telefonu olan çocukların ve gençlerin büyük miktarlarda borca girdiklerini unutmayın; Çok sevilen cep melodilerini kopyalama bile çok pahalıdır. Borçları ödeme konusunda, bütçe danışma kurumları değerli muhatap kurumlardır (ekteki adreslere bakınız).

Parayı kullanma öğrenilmelidir, yoksa tecrübelerle akıllanılır...



5. Cep harçlığı

Cep harçlığının önemli bir işlevi vardır: Çocuk parayı uygun şekilde kullanmayı öğrenebilmelidir. Cep harçlığı şartlara bağlı olmamalı, ne evdeki günlük yardımlar için (küçük görevler vs.) ne bir ödül, nede ceza olarak kesilip azaltılmamalıdır. İyi notlar için para vermekte mantıklı değildir, çünkü iyi not zaten çocuğun kendisi için yaptığı bir başarının ödülüdür. Herhalde sizde çocuğunuzun 3- 4 ve altındaki notları için onun size birşey ödemesi gerektiği fikrinde olmazsınız, değilmi? İyi bir çalışma tutumu (öğretmene ve size göre) bir dönem sonunda küçük bir „özel primle" ödüllendirilebilir.

Çocuk parayı kullanmayı, yalnızca bu parayı nereye kullanacağını kendisi karar verip ona göre hesabını yapabilirse öğrenebilir. Belki parasını hemen harcayıp ayın geri kalan günleri için elinde birşey kalmayabilir (o zaman cep harçlığını ilk başta haftalık vermek daha uygun olabilir), ancak bazı çocuklarda paranın hepsini biriktirirler. Kendine ait bir kumbara, parayı değerlendirme açısından iyidir. Aynı zamanda, evde para konusunun konuşulması önemlidir. Çocuklar, veliler olarak sizinde isteklerinizi yerine getirebilmek için para biriktirmeniz gerektiğini bilmeliler. Bu nedenle cep harçlığının miktarı genelgeçer bir sayıyla verilemez,

ailelerin ekonomik durumuna göre ayarlanmalıdır. Veliler çocukla/gençle cep harçlığını ne için kullanacağını ve hangi durumlarda „özel kredi“ açabileceklerini önceden anlamalıdır, örneğin kıyafetler ve dışarıda yenen yemekler için.

İsviçre bütçe danışmanlığı, aşağıdaki cep harçlığı miktarlarını uygun görüp, bazı ipuçları vermektedir:

Küçükler için:	haftalık	Fr. 1. - 1.50	1.sınıfta
		Fr. 1.50 - 2.-	2.sınıfta
Fr. 2.- 2.50		3.sınıfta	
		Fr. 2.50 - 3.-	4.sınıfta
5. sınıftan itibaren:	aylık	15 – 25 Frank	11- 12 yaşındakilere
		25 – 35 Frank	13- 14 yaşındakilere
		35 – 50 Frank	15- 16 yaşındakilere
		50 – 250 Frank	lise öğrencileri ve meslek eğitiminde olanlar için (gençlerin kendileri ödemeleri gereken şeylere göre değişir).

Gençlerde, mevcut olandan fazla çekemeyecekleri şekilde paranın bir kontoya ödenmesi tavsiye edilir.

Çocuklar cep harçlığıyla sadece sahip oldukları kadar para harcamayı öğrenirler. Bu başta belki tam yürümeyecektir: Çocuk sonuçlarından ders çıkarabileceği hatalar yapar. Boş bir kasa ve hayal kırıklığına uğramış bir çocuk sizi yumuşatmasın! Ona, nasıl daha iyi dağılım yapabileceğini gösterin (belki yazarak) ve ona bir ön ödeme veya kredi vermeyin – aksi takdirde çocuğunuza yalnızca imkanları üzerinde yaşanabileceğini ve borçlanmanın normal bir şey olduğunu öğretirsiniz. O zaman çocuk her zaman kendisini sıkıntıdan kurtaracak birinin olacağı düşüncesini geliştirir (bütçe hazırlamada yardımcı kurumlar: Ekte internet adreslerini bulabilirsiniz).

6. Şiddetsiz eğitim

Dövmeyin! Dayak yiyen çocuklar uyumlu bir özgüven geliştiremezler. Veliler ve kardeşler örnek teşkil ederler!

Dövülen çocuklar tartışma durumlarında diğerlerine oranla daha fazla şiddete başvururlar.



Çocukların sevgiye ihtiyaçları vardır

En iyi beslenme ve en iyi çevre sağlıklı bir gelişim için yeterli değildir. Kendilerinin sevilmediği hissine kapılan çocuklar, yalnızlığa düşüp, ruhen çökerler. Çocuklar, oldukları gibi sevildiklerini ve bu sevginin bir hata yaptıklarındada kaybolmayacağını hissetmeliler. (Sevginin „çok şeye izin vermekle“ alakası yoktur. Sevgi göstermek sınır koymayı ve buna bağlı sonuçlara göre tepki göstermeyi dışlamaz).

Seni ne kadar sevdiğimi biliyor musun?



Çocuklarında takdire ve övgüye ihtiyaçları var

Sonuç bizim beklentilerimizle örtüşmesede (yardım ederken), çocuğu övüp, bu şekilde ona çabasının işe yaradığını göstermemiz gerekir. Bulaşıklar tam olarak kuru değilse de bu öncelikle küçük bir ayrıntıdır; Ancak çocuk genelde yardım etmek istemiyorsa, bir sorun var demektir. Ancak yaptığı bir iş için takdir edilirse, başka denemelerde cesaret edecektir. Ona çabasına değer verdiğinizi ve yardımından dolayı memnun olduğunuzu gösterin. Ancak o zaman ona, bir dahaki sefere işi nasıl daha iyi yapabileceğini gösterebilirsiniz. Ona oldukça net bir şekilde, ne istediğinizi, nasıl olmasını istediğinizi söyleyin. Sadece nasıl istemediğinizi söylemeyin! Bu esnada iyi yapamadığı işi değil, iyi olanı ön plana çıkarın. Sözlerle olduğu gibi, bir gülümsemeyle, göz ve beden temasıyla da takdir edin. Çocuğa, iyi birşey yapmak istediğini gördüğünüzü ve sevindiğinizi birçok şekilde gösterebilirsiniz.

Hatalar olmadan eğitim olmaz!

Veliler, sürekli kendilerine neyi daha iyi yada başka türlü yapabilirlerdik, yapmalıydık, yapmamız gerekirdi sorularını sorarlar.... Kendinize bu tür sorular yöneltmeniz kaçınılmazdır. Kusursuz eğitim, önce icad edilmelidir! Kendinizi cesaretsizliğe itmeyin. Muhakkakki eğitimde yanlış yapılan şeyler vardır (örng. dayak ve her türlü şiddet). Hepimiz hatalar yapabiliriz – veliler ve çocuklar.

Herşeye rağmen sabrınızı kaybederseniz

Fiziksel cezalar tüm cezalar arasında en sık kullanılanıdır. Bunun sebepleri çaresizlik, zorlanma ve strestir. Her zaman rahat davranmaya ve sakin olmaya hazır olamayabiliriz. Böyle bir durumda:

DUR!

**Önce düşün – sonra hareket et!
(örnğ. önce 20'ye kadar say)**



Sizin sakinleşebilmeniz için, önce çocuğunuzun güvende olduğundan emin olun.

Kendinize bir çay veya kahve yapın, bir banyoyla veya hoşlandığınız bir müzikle rahatlayın. Başka bir odaya veya temiz havaya çıkın. Derin bir nefes alın veya en az yirmiyeye kadar sayın. Yada güvendiğiniz birini arayın. Patlamaya hazır olduğunuzu hissettiğiniz durumlarda önemli bir acil durum telefonu „In Via“: Tel.: 071/243 78 02.



Mesafe koyun, rahatlayın, düşünün
-
ve kendi iyiliğiniz için birşey yapın!

Tekrar çocuğun yanına gitmeden önce içinde ve dışınızda „yatıştığınızı“ hissetmelisiniz.

Herşeye rağmen nadiren yinede eliniz kalkarsa, unutmayın ki anne – babalarda hataları için özür dileyebilirler. Çocuk buna sevinecek ve sizi affedecek ve böylece anne – babaların da hata yapıp hatalarını kabul edebildiklerini öğrenecektir.

Pekala dövmek yok, ama nasıl davranmalı?

İşi şakaya almak sihirli bir çözümdür. Sakinlikle birçok güçlük daha kolay aşılabılır. Bir kerede, şimdiye kadar denedikleriniz işe yaramadıysa, başka türlü davranmaya çalışın. Hoşunuza gitmeyen bir durumu, sınırlı yönle çevirerek veya hatta sizin belirlediğiniz ölçüler çerçevesinde istediğiniz kadar izin vererek, örneğ. yemekte geçirme ve ağız şapırdatma ayda bir kez serbest olabilir – (böylece bu durum cazibesini çabuk yitirir!).

Cezalar ve sonuçlar birbirinden ayırt edilmelidir. Toplanmayan bir oda için, bu tutum hiçbir mantıklı bağlama göre „bir suç unsuru“ teşkil etmediğinden, karşılığında dışarı çıkma yasağı konması bir cezadır. Ancak bu yasak partiden eve geç gelme durumunda konulduğunda, bu mantıklı bir sonuçtur! Anlaşılabilir önlemler alın! Sebep ve sonuçlar arasında bir bağlantı olursa, „cezalar akla yatkın olur“ ve çocuk için daha anlaşılır ve kabul edilebilir. Böylece oda, bundan ders çıkarma şansına sahip olur. Cezalar – veya daha iyisi sonuçlar – asla intikam karakteri taşımamalı.

Yaratıcı ve fantazili olun ve iyi fikirleriniz kalmadığında veya yeteri kadar etkili olamıyorsanız, bir eğitim danışmanlığından yardım alın. Bu bir zayıflık değil, hedefli bir kendini geliştirmedir. Diğer sorumluluk gerektiren her iş içinde kendimizi eğitip, yetenek sınavları yapmak zorundayız (örneğin. çırak eğitebilmek için önce bir ustalık sınavı yapılması gerekir, tıpkı bir zanaatçı gibi).

7. Okul

Çocuğunuz için okulun, sizin için işiniz ne ifade ediyorsa, aynı anlamda olduğunu unutmayın. Ve bu az değildir; Çocukların okulda geçirdikleri saatleri ve evdede okul için çalıştıkları saatleri bir kere toplayın.

Veliler – Okul ortak çalışması

Okul yalnızca öğretmenin meselesi değildir! Sizin okulla birlikte çalışmanız, çocuğunuza iyi bir öğrenme ortamı sağlanması açısından gereklidir. Yani bu, düzenli olarak çocuğunuzun öğretmenleriyle konuşmanız ve ara sıra okula ziyarete gitmeniz anlamına gelir. İlkokul yönetmeliğinin VI. bölüm, 92 – 97 fıkralarında, buna ilişkin, okulun ve velilerin hakları ve görevleri ayrıntılı olarak belirtilmiştir. Burada 92. fıkrada belirtilen: „Okul ve veliler eğitim ve öğretimde birlikte çalışırlar“ ve 96. fıkrada, bu kanuna göre: „Veliler çocuklarını düzenli olarak okula göndermekle ve 34. fıkradaki (teşvik edici önlemler) ile ilgili talimatlara uymakla yükümlüdürler. ZGB (sivil kanunları kitabı) 302. fıkrası uyarınca „veliler çocuklarına, yeteneklerine ve eğilimlerine mümkün olduğu kadar uygun olan genel ve mesleki eğitim imkanını sağlamak zorundadırlar“. Bu amaçla, uygun bir şekilde okulla birlikte çalışmalıdırlar. İkamet ettiğiniz Kantonun okul sistemini öğrenip bu eğitim sisteminin özel yönlerini tanıyın.



Ancak öğretmenler ve veliler, her ikisinde imkanları dahilinde olanı yaparlarsa, çocuk fitratına uygun gelişme sürecini geçebilir. Okul çocuğun okul gelişimi için tek sorumluluğu üstlenemez. Veliler olarak sizler, çocuğunuzun hayatındaki en önemli kişilersiniz ve öylede kalırsınız!

Bilgi almaya cesaret edin!

Danışma kurumları:

Kanton St.Gallen'deki (Gossau, Jona, Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Will) okul psikologluğu hizmetlerinin **tüm yerel kurum** adresleri/telefon numaraları aşağıda mevcuttur:
www.schulpsychologie-sg.ch
veya Rorschach' daki merkez

071 858 71 08

In Via
Fachstelle Kinderschutz
Falkensteinstr. 84
9006 St.Gallen

071 243 78 02

Beratungsstelle für Eltern von Kindern im
Säuglings- und Vorschulalter
Rosenbergstr. 82
9000 St.Gallen

071 227 11 70

Beratungsstelle für häusliche Gewalt
für gewaltausübende Personen
Oberer Graben 22
9001 St.Gallen

071 229 26 30

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle
für Erwachsene
Region St.Gallen
Rosenbergstr. 32
9000 St.Gallen

071 227 12 12

Beratungsstelle für Familien
Frongartenstr. 16
9000 St.Gallen

071 228 09 80

Kinder- und Jugendnotruf

071 243 77 77

Krisenintervention bei ausserordentlichen
Ereignissen im Schulbereich
(Schulpsychologischer Dienst des
Kantons St.Gallen)

0848 0848 48

Schulpsychologischer Dienst der Stadt St.Gallen
Bahnhofplatz 7
9000 St.Gallen

071 224 54 36

Literatur- ve kaynak bilgileri:

„Von mir hat er das nicht!“, über die Tücken des Elterndaseins, Chr. Ankowitsch/B. Scheuner, ISBN: 3-426-27317-9

„Lexikon der Erziehungsirrtümer“, von Autorität bis Zähneputzen, A. Bischoff, ISBN: 3-8218-3915-5

„Grosse Kinder“, die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13, O. Enderlin, ISBN: 3-423-36220-0

„Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, J. Gottmann, ISBN: 3-453-14950-5

„Pubertät – echt ätzend“, gelassen durch die schwierigen Jahre, A. Guggenbühl, ISBN: 3-451-05482-5

„Entscheidende Kinderjahre“, ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7, Ch. Kutik, ISBN: 3-7725-1898-2

„Kinderjahre“, die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung, R. Largo, ISBN: 3-492-23218-3

„Babyjahre“, die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, R. Largo ISBN: 3-492-21977-2

„Mit Kindern richtig reden“, wirksam erzählen, ermahnen, erklären, D. Liebich ISBN: 3-451-05312-8

„Schulkind! 5-12 Jahre“, von der Einschulung bis zur Pubertät. Lernen nicht nur in der Schule. Starke Eltern, starke Kinder, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-91-7

„Kinder! 0 – 6 Jahre“, vom Säugling bis zum Vorschulkind, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-73-9

„Lexikon der populären Erziehungsirrtümer“, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker, U. Pollmann, S. Warmuth, ISBN: 3-492-24023-2

„Kinder stark machen für die Schule“, Schulunlust – was tun?, P. Veth ISBN: 3-451-05390-X

„Mut zur Erziehung“, E. Zeltner, ISBN: 3-423-36048-8

„Weder Macho noch Muttersöhnchen“, Jungen brauchen eine neue Erziehung, E. Zeltner, ISBN 3-423-36123-9

Gratis Ratgeber „Abenteuer Familientisch“ Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch. 2. Aufl., 2005, Beobachter-Buchverlag

„Klicks-Momente“, So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wohin gehst du?“, So schützen Sie Ihr Kind, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wege aus der Gewalt“, So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

Budgetberatung Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (Budgets erstellen)

"Grenzen setzen bei Kleinkindern", "Grenzen setzen bei Primarschülern", "Grenzen setzen bei Jugendlichen": 3-teilige Serie des "Tages-Anzeigers", einzusehen unter www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Kinderschutz Schweiz, im Internet: www.kinderschutz.ch

„Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St.Gallen

Gesetze: „VSG Volksschulgesetz, Kanton St.Gallen“
„ZGB Schweizerisches Zivilgesetzbuch“