OKUL KURALLARI

**Öğrencilerden;**

**1-** Türkiye Cumhuriyeti Devletinin kanunlarına, toplumun ahlak kurallarına ve okul düzenine   uymak ve  çevreye iyi örnek olmak ,  
**2-** Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlı kalmak , korumak ve kollamak, **3-**Doğru sözlü, dürüst ve çalışkan olmaları, yalan söylememek, **4-**Sigara, içki ve uyuşturucu gibi sağlığa zararlı maddeleri kullanmamaları, **5-**Zararlı, bölücü, yıkıcı, siyasi amaçlı faaliyetlere katılmamaları, bunlarla ilgili amblem, afiş, rozet, yayın vb. taşımamaları ve bulundurmamaları **6-**Okula ve derslere düzenli devam etmeleri beklenen davranışlardır.  
Öğrenciler;  
**1-**Öğrenciler okula, okul idaresi ve okul aile birliğinin belirlemiş olduğu kıyafet ile gelirler. Bunun dışında herhangi bir kıyafetle okula gelemezler. **2-**Öğrenciler kıyafet yönetmeliğinde belirlenen kurallara uymak zorundadırlar.  
**3-**Öğrenciler sabah 8.15’de  öğle yemeği sonrası 13.15’de okulda hazır bulunmak zorundadırlar. Sabah geç gelen öğrenci okul idaresine mazeretini bildirir. Mazereti uygun görülürse geç kağıdı verilir. Öğleden sonra geç kağıdı verilmez. Ders aralarında öğrenciler sınıfta öğretmenden önce hazır bulunmak zorundadırlar.  
**5-**Bayrak töreni yapılan günlerde öğrenciler tören alanında hazır bulunmak zorundadır. Pazartesi günü okula geç kalındığı takdirde geç kağıdı verilmez. Öğrenci devamsız yazılır.  
**6-**Öğrenciler okulda ki kurallara uymak zorundadır. Yüksek sesle konuşmak, okulu ve çevresini kirletmek, öğretmen veya idarenin verdiği görevleri yapmamak, kılık kıyafet yönetmeliğine uymamak, ders araç ve gereçlerini yanında bulundurmamak, okul eşyalarına zarar vermek gibi davranışları disiplin yönetmeliğinin ilgili maddelerince belirtilen şekilde cezalandırılır.  
**7-**Öğrenciler sınıfın ve dersin huzurunu bozacak davranışlardan kaçınmaları  beklenmektedir.

SINAV KAYGISI

# ****Sınav Kaygısı ve Çözümleri****

#### Sınav kaygısı öğrencinin sınav anında potansiyeli tam olarak kullanamamasıdır. Öğrenciler sınav anında olumsuz iç konuşmalarla kendilerini etkiler ve düşünülen bu olumsuz konuların doğruluğuna inanırlar. Bunun sonucu öğrenci çalışmasının karşılığını alamamaktadır. Kaygı, insan davranışını yönlendiren motive eden bir özelliğe sahiptir. Ancak aşırı düzeyde yaşanması bizi engellemektedir. Kaygı ile baş etme derken, sınav durumlarında aşırı bir rahatlık ve gevşeme kesinlikle kast edilmemektedir. Sınavlar sonrasında bir konu ile bilgilerimizin değerlendirilmesi söz konusudur. Sınavlar öğrencinin kişiliğini yada genel anlamda başarılı yada başarısız olduğunu değerlendirmez. Sınavda göstereceğiniz performansa göre kendiniz için saptamış olduğunuz amaçlara ya hemen ulaşmanız yada bir başka sefere ertelemeniz söz konusudur. Bu açıdan bakıldığında performansınızı elinizden geldiğince az hata ile tamamlamak istemekte bunun içinde belli bir düzeyde kaygı yaşamak son derece doğaldır. Önemli olan kaygı düzeyinin sizin performansınızı olumsuz yönde etkileyecek yerlere gelmemesidir. Herhangi bir duygunun oluşmasında, üç ana boyut vardır; Bunlardan ilki, dış çevremizde oluşan olaylardır. Örneğin, birinden hediye aldığımızda mutlu oluruz, Yakınlarımızı kaybettiğimizde üzülürüz, karanlıkta biri karşımıza çıkarsa korkarız, sınavlar sırasında heyecanlanırız. İkinci boyut, fizyolojik tepkilerimizdir. Örneğin, kalp atışlarında artış, midemizin sıkışması gibi Son boyut ise dış olaylarla ilgili geliştirmiş olduğumuz inançlarımız olaylara yüklediğimiz anlamlar, özetle kafamızın içinde yaptığımız monologlar yada iç konuşmalardır. Sınav heyecanında kendiliğinden ortaya çıkan bizim elimizde olamayan bir şey değildir. Kendimizi heyecanlı hissetmemize yol açan bizim kendi düşüncelerimizdir. Düşüncelerimizin kaynağı da bizdedir. Düşünceyi biz başlatır biz bitiririz. Bizim dışımızda hiç bir olay bizi şu veya bu şekilde düşünmeye yönlendirme gücüne sahip değildir. Sınav öncesinde kendimize bu sınavı başaracağım dersek başarmamız daha kolay olur. Ama yapmayacağım, başaramayacağım gibi olumsuz düşünceleri aklımızdan geçirirsek, bu bizim sınavda başarısız olmamıza yol açar. Sınava başlamadan kısa  bir süre önce hissedilen duygu hali genellikle heyecandır. Beyin bir süre sonra karşılaşacağı soruları yanıtlayabilmek ve gerekli olan beyin fonksiyonlarını yerine getirebilmek için hazırlık aşamasındadır. Önemli olan bu doğal sürecin kaygıya ve paniğe dönüştürülmemesi, algılama, anlama, yorumlama, hatırlama gibi bilinçsel etkinliklerin olumsuz yönde etkilenmemesidir. Öğrenciler kimi zaman bu doğal süreçten "Eyvah kaygılanıyorum, bildiklerimi unutacağım, şimdi heyecandan elim ayağıma dolaşacak" gibi iç konuşmalarla olumsuz yönde etkilenebilmektedirler. Hatta kaygılanmamak için yeni kaygılar üretebilmektedirler. Bu koşullar altında birey etkili ve verimli düşünemediği algılama, hatırlama becerilerinin de istediği düzeyde kullanamamaktadır. Tekrar hatırlatılması gerekirse aslında sizi sınav esnasında heyecanlandıran bu tür düşünceler ver iç konuşmalardır. Sınava başlamadan kısa bir süre önce heyecanlanmaya başladığınızı fark ettiğinizde, bunu diğer tüm öğrenciler gibi sizinde yaşadığınızı, bunun doğal olduğunu ve hatta sınavda başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu kendinize söyleyin. Örneğin, sınavdan önce kendi kendinize sınavda başarılı  olacağım, sınav esnasında rahat olacağım, soruları dikkatli okuyacağım sınavdan sonra sınav kötü bile geçse bir dahaki sefere daha iyi çalışırım gibi şeyler söyleyebilirsiniz.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

**Verimli Ders Çalışma**

I- AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ  
Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşa ulaşa sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar.  
II- PLANLI ÇALIŞINIZ  
Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz. Bu tür bir durumla, yani aynı zamanda birden çok dersi çalışmayla yüz yüze geldiğinizde, dersler-den her birinin üzerinizde yarattığı ruhsal baskı, bunlardan herhangi birine kendinizi tümüyle vermenizi engelleyerek ve verimsiz biçimde işlerden birini bırakıp ötekine atılmanıza neden olacaktır.  
Bu tür kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "Karar Vermekle" ortadan kalkar. İşte çalışmada plan; "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.  
Öğrenciler günlük ve haftalık bölümleri de olan aylık çalışma planlarında;  
1- Hangi derslere, haftanın hangi günleri çalışacaklarını,  
2- Geçmiş konuların tekrarına ne zaman yer vereceklerini,  
3- Sınav tarihlerini,  
4- Hazırlayacakları ödevlerin neler olduğunu ve zamanını,  
5- Planlarına aldıkları, ancak çeşitli nedenlerden ötürü zamanında yapamadıkları çalışmalarını ne zaman tamamlayacaklarını,  
6- Dinlenme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceklerini göstermelidirler.  
Günlük çalışma çizelgelerinde; okulda geçen saatler, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım ve uyku saatleri gösterilmiş olmalıdır.  
Çalışmaya başlayacağı zaman kendini yorgun ve isteksiz hisseden öğrenci çalışma saatlerini yanlış seçmiş demektir. Beklemeden günlük çalışma çizelgesinde gerekli değişikliği yap-malıdır.  
III- ZAMANI VERİMLİ KULLANINIZ  
Öğrenciler bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir başka öğrenci zor öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu içinde ayrılacak süre öğrenciden öğrenciye değişir. Her öğrenci zamanı kendine göre ayarlamalıdır.  
Bir saat çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme koymak yararlı olur. Bu sayede bir saatlik çalışma sonunda dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır.  
Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ancak bu süre gereğinden fazla olmamalıdır.  
IV- VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRINIZ  
Çalışmaya başlamadan önce, yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, sızı, elem duygusu, korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecan, endişe, açlık, aşırı tokluk, aile dertleri, normalin altında ve üs-tündeki fiziki şartlar (çok sıcak, çok soğuk gibi) acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenlerin elden geldiğince giderilmesi gerekir.

V- UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇİNİZ  
Çalışma yerinin seçimi çok önemlidir. Çalışma yeri derli toplu, yalın elden geldiğince sabit ve sakin olmalı, ayrıca ışık, ısı gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır. Ayrı bir yerin sağlanamaması çalışmadan kaçmanın bir nedeni olmamalı, elverişsiz koşullarda da ders çalışmaya alışmalıdır.  
Yatakta, koltukta ve divanda uzanarak çalışmak, dikkatin toplanmasını güçleştirecek, öğrencinin çalışmak için daha çok zaman yitirmesine neden olacaktır.  
VI- DİKKATİNİZİ UYANIK TUTUNUZ  
İnsanda dikkat her an vardır, önemli olan bunun çalışılan konu üzerinde toplanabilmesidir. Sevilen ve ilgi duyulan bir konu, dikkatin uyanık tutulmasına yardım eder. Daima belirli yerler-de çalışmak, gürültünün bulunmadığı ortamlarda çalışmak, sandalyede oturarak çalışmak, masada gerekli araçlar dışında başka şeyler bulundurmamak, çalışma yerini 18-20 derece sıcaklıkta tutmak, işleri sıraya koymak, işleri bitirmede kendinizle yarış kararı almak, her seferinde bir çeşit işle çalışmak dikkatin dağılmasını önleyici yöntemlerdir.  
VII- DERSE HAZIRLIKLI GELİNİZ  
Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine etkin olarak katılmaktır. Derslerde sürekli edilgin durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlamaları zordur. Öğrenciler okula gelmeden önce, o gün işleyecekleri konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar, hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar.  
Gerek işlenecek konulara hazırlanırken, gerekse işlenen konular gözden geçirilirken, anlamakta zorluk çekilen yerler belirlenmeli, bu konularla ilgili sorular hazırlanıp, derste öğretme-ne sorulmalıdır. Öğretmenlerin derse hazırlıklı gelen, soru soran, derse kalkan öğrencileri da-ha çok sevdikleri de unutulmamalıdır.  
VIII- NOT TUTUNUZ  
Öğrencilerin büyük bir kısmı not tutma tekniğini bilmemektedir.  
Not tutarken;  
1- Anlatılanlar öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil, anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.  
2- Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir.  
3- Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir.  
4- Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlarda alınmalıdır.  
5- Önemli fikir ve paragrafların aynen yazılmasında fayda vardır.  
6- Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir. Önce müsvette yapma, sonra temize çekilme yoluna gidilmelidir.  
IX- ARAÇ - GEREÇ VE KAYNAKLARDAN YARARLANINIZ  
Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, basılı araçlara ne kadar baş vurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir.  
Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır. Bunlar sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadırlar.  
X- VERİMLİ OKUYUNUZ  
Okuma, öğrenmenin en temel yoludur. Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir. Hızlı okumayla hem okunanlar daha iyi anlaşılır, hem de zamandan kazanılır. Okuma hızı lise öğrencileri için yaklaşık 200 - 250 sözcüktür. Bu hız okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır. Vakit geçirmek amacıyla bir hikaye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir. Ama okuma yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak için yapılıyorsa okuma hızı yavaş olmalıdır.  
Hızlı okumanın en önemli yolu sesiz okumadır. Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır. Önce gazete, öykü ve roman gibi şeylerle işe başlamalı giderek boş zamanları okuyarak değerlendirme alışkanlığı kazanılmalıdır.  
XI-ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ  
Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak, diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir.  
Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır.  
Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğer yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır.  
Başarı dileklerimizle.

SINAV SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Sınavın ilk 15 dakikasında heyecanlanmanız normaldir. Bunun bir zayıflık değildir. Hemen herkes az ya da çok bu heyecanı yaşar..

**SINAV SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR**

Sınavın ilk 15 dakikasında heyecanlanmanız normaldir. Bunun bir zayıflık değildir. Hemen herkes az ya da çok bu heyecanı yaşar..

Sınavın hemen öncesinde sanki bütün bildiklerinizi unutmuş gibi bir düşünceye kapılabilirsiniz. Bu durum karşısında telaşa kapılmanıza gerek yok… Bu durum o anki sınav psikolojisinden kaynaklanır.

En iyi olduğunuzu düşündüğünüz testten başlayın. Zayıf olduğunuz testi de en sona bırakın. Sınava zorlandığınız testle başlamanız size zaman kaybettirebilir.

Üniversite sınavında yüzde 20 oranında zor ve yüzde 10 oranında da çok zor sorulmaktadır. Bunlar öğrenciler için “fren sorularıdır”. Fren soruları testin hemen ilk sayfasında karşınıza çıkabileceği gibi son kısımdaki sorulara da denk gelebilir. Dolayısıyla henüz ilk sorularda zorlanınca asla motivasyonunuzu kaybetmeyin.

Bir soruyu yanıtlarken belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamadıysanız, o soruyla boğuşarak zamanınızı boşa harcamayın.

Hakkında hiçbir bilginizin olmadığı soruları boş bırakın. Çünkü 4 yanlış cevabınız bir doğruyu götürecektir.

Bir testte en fazla üç sorunun doğru cevabı peş peşe aynı şıkta olabilir. Eğer dört veya daha fazla cevabınız peş peşe aynı seçenekte toplanmışsa (mesela dördü de A şıkkıysa) çözdüğünüz sorulardan birinin veya birkaçının yanlış olduğunu bilmelisiniz.

Çok iyi bir nedeniniz olmadıkça, doğru olduğundan emin olduğunuz seçeneği değiştirmeyin.

Çok sık aralıklarla saate bakmayın. Bu sizi iyice telaşlandırabilir. Zaten bulunduğunuz sınav salonlarında da saat hatırlatması yapılacaktır.

Sınavdan koptuğunuzu fark ederseniz birkaç saniye zihninizi dinlenmeye ihtiyacı vardır demektir. Kaleminizi bırakın, gözlerinizi kapatın, alnınızı ve şakaklarınızı ovarak veya sizi rahatlatacak başka bir dinlenme egzersizi yaparak 10-15 saniye gibi bir süreyi bu amaçla kullanın. Dinlendiğiniz bu süreyi kayıp olarak düşünmeyin. Çünkü baltayı bilemek size zaman kazandıracaktır.

AİLELERE ÖNERİLER

**Ailelere  Öneriler**

1.Çocuk başkalarının yanında kesinlikle eleştirilmemelidir. (Abisi ve kardeşi de dahil)   
2.Kardeşi ve başkaları ile kıyaslanmamalıdır.  
3.Anne ve baba aile ortamında çocuğa sevgi gösterisinde bulunmalı, açık onay ve açık ilgi göstermeli,fiziksel temas(Kucaklama, okşama vb.) tan kaçınmamalıdır.  
4.Çocuğun gösterdiği her olumlu davranış ve yaklaşım ödüllendirilmeli (Sözel ödül veya maddi ödül), olumsuz davranışları görmemezlikten gelinmeli, üzerinde durulmamalıdır.  
5.Çalışmaya başlayamama gibi bir zaafı olan çocuğun çalışma için isteklendirilmesi, çalışmaya başlamak için uygun ortam  hazırlanması ve ilk çalışma saatlerinde dikkatini dağıtacak etmenlerin ortadan kaldırılması gerekir. (Televizyon sesi, gürültü vs.)  
6.Soyut işlemleri kavramakta güçlük çektiğinden matematik, fen gibi derslerde somut materyallerden faydalanılması gerekmektedir. Çizerek, yazarak ve kolaydan zora bir yol izlenmeli, ders çalışırken yumuşak bir ses tonu  kullanılmalı., başaramadığı konular veya işlerin nedenleri araştırılmalıdır.  
7.Anne-baba çocuğun yanında tartışmaya girmekten kaçınmalı, çocuk konusunda tutarlı ve uyumlu davranmalıdır. (birinin olmaz dediğine birisi olur dememelidir.)  
8.Çocuğunuzu sevdiğinizi, değerli olduğunu, sizin için önemli olduğunu ona açıkça dile getirin, hissettirin.  
9.Çocuğa inanın ve güvenin. Ondan iyi şeyler beklerseniz, iyi şeyler görürsünüz.  
10.Evde kurallar olmalı. Televizyon saatleri herkes tarafından belirlenmeli ve buna uyulmalı. Siz televizyon seyrederken o ders çalışamaz. Hangi film veya programların seyredileceğine birlikte karar verin ve buna uyun.  
11.Çocuğun hatalarını fazla büyütmeyin,  hatalarını birlikte tartışın ve doğruyu bulması için ona rehberlik edin. Çocuğun doğrularına değer gösterin. Fikirlerini dinleyin ve önem verdiğinizi hissettirin.  
12.Fiziksel cezalardan kesinlikle kaçının.  Ona vereceğiniz ceza; Sevdiği bir etkinlikten maruz kalmasını sağlamak olsun  
13.Çocuklar arasında ayrım yapmadığınızı ona kanıtlayın. ”Hepiniz ayrı ayrı insanlarsınız. Farklı özellikleriniz var. Seni olumlu veya olumsuz tüm özelliklerinle  ayrı bir birey olarak değerlendiriyor  ve seviyorum. Kardeşini de aynı şekilde değerlendiriyorum. ”Şeklinde yaklaşımlarınızı ona söyleyin.  
14.Çocuğunuza zaman ayırın. Sadece ders çalışmak için değil, eğlence için, sohbet için.  
15. Onunla “sen dili” ile konuşmayın.  Sen dili iticidir ve olumsuz etkileri vardır. “Çok gürültü yapıyorsun,  yerine; bu gürültüden rahatsız oluyorum  şeklinde duygularınızı dile getirin.  
16.Öğretmenleri ile sık sık görüşün ve yapabilecekleriniz konusunda yardım isteyin. Bir ekip çalışmasını gerçekleştirin.  
17.Çocuğunuzun kendi gelişimine uygun doğal olan, geçici sinirlilik, inatçılık, bencillik gibi duygular anlayışla karşılanmadığı zaman pekişir ve davranış bozukluğu olarak kalır. Fazla telaşlanmadan soğukkanlı davranışlar ve yaklaşımlar gösterin.  
18.Çocuğunuzun uygun yollarla saldırganlık duygularını boşaltmasına (Spor vb.) fırsat tanıyın. Aşırı disiplin ve cezadan kaçının.  Anne-baba olarak saldırganlık örneği oluşturmayın.  
19.Çocuğun evde sorumluluk almasını sağlayın, Ona verdiğiniz küçük sorumluluklar “kendisine güvenildiğini, önem verildiğini” anlatır.  
20.Yapılan incelemede belli ölçüde stres ve kaygıları olduğu anlaşılmıştır.  Onu üzen, rahatsız eden şeyleri anlamaya çalışın. Sizi sevmesine karşın “değersizlik duyguları” görülmüştür. Kendisini evin yegane problemi ve en değersiz bireyi olarak algılamaktadır. Böyle olmadığını kanıtlamak için acele etmeden, abartmadan yavaş yavaş onun önemli olduğunu, ona değer verdiğinizi ve onu sevdiğinizi hissettirin.  
21. Belli bir çalışma alışkanlığı  geliştiremediği anlaşılmaktadır. Evdeki herkes “Verimli çalışma ve öğrenme yolları” konusunda yararlı olacak bilgileri edinmelidir.  
22.Dikkatini toplamak ve belli bir süre devam ettirmek konusunda güçlüğü olan çocuğun dikkat süresini ve yoğunluğunu geliştirmek için Fen, Türkçe gibi derslerde konuyu size de yüksek sesle okumasını ve anlatmasını isteyebilirsiniz.  Az sayfalı hikaye ve romanlar olmak üzere okumaya teşvik edin ve size de konuyu anlatmasını rica edin.(Konuyu öğrenmek istediğinizi, merak ettiğinizi hissettirin)  
23. Çocuğun en önemli sorunu Kendisi ile ilgili olarak geliştirmiş olduğu “Olumsuz benlik tasarımıdır” Yani çocuk kendisini olumsuz bir gözle değerlendirmektedir. Bu durum onun savaşı daha baştan kaybetmesine neden olmaktadır. Onun olumlu özellikleri olduğunu anlatın ve bunları görmesine yardımcı olun. Çocuk kendisini olumsuz algıladığı sürece çevreden gelecek uyaranlara da  olumsuz tepkiler verecektir. Bu nedenle ondaki iyi tarafları görün ve ona da gösterin.  
24.Kardeş ile arasını düzeltmesi için uygun ortam hazırlayın. Abiden çocuğu kazanması için gerekirse fedakarlık isteyin.

GENÇLERLE İLETİŞİM

**Gençlerle  İletişim**

**Kuşak çatışmaları yetişkinlerle gençler arasında ki iletişim kopukluğundan doğar. Sağlıklı iletişim için şu noktalara dikkat ediniz.  
• Siz erişkin ve yetişkin kuşak olarak, önce gencin bir insan olduğunu kabul edin. Ona sevgi ve saygı gösterdiğinizi belirtin.  
• Gencin yaşamına, giyinişine, süslenmesine ilişkin karar alırken durumu gençle konuşun; onun düşünce ve önerilerine anlayış ve saygı gösterin.  
• Aile ve evle ilgili konularda ve sorunlarda gencinde düşünce ve önerilerini alın; onunla konuşup tartışmaktan kaçınmayın.  
• Gençlerle yapılan konuşma ve tartışmaları onları konuşarak ve yıldırarak kesmeyin.  
• Konuşma ve tartışmalarda kırıcı ve sert olmaktan kaçının.  
• Gencin tutum ve davranışlarına biçim ve yön verirken, ‘benim gençliğimde’ diye başlayan konuşma ve öğütlerden kaçının.  
• Bütün amaç beklenti ve isteklerinizin hemen o anda tümüyle gerçekleşmeyeceğini bilin.  
• Gence bol bol öğüt vermek yerine, örnek davranışları yapın yada bulup gösterin.   
• Gence ödül ve ceza verirken tutarlı tutarlı olun. kimi kez ödül verdiğiniz bir davranışı başka bir zaman kötüleyip yermekten kaçının.  
• Çocuklarınızı geleceğinizin garantisi gibi görüp, onlardan çok fazla şey beklemeyin. Bu yoğun beklenti ve baskılar onların tüm kuralları reddetmeleri şeklinde sonuçlanabilir.  
• Çocuklarınızla ilgilenin. Onların her türlü davranışını reddetmek ya da onaylamak yoluna gitmeyin. Bu tutum onların belirsizlikler içinde başkaldırıp, insanları hiçe saymalarına ya da bazı gruplara katılmalarına neden olabilir.  
• Çocuklarınıza ilişkin görüş ayrılıklarınızı çocukların önünde tartışıp, onların çelişkiler yaşamasına yol açmayın. Bu davranış çocuklarınızın hangi davranışı seçeceği konusunda çelişkiye düşmesine yol açar.  
• Çocuklarınıza güçlerini aşmayacak sorumluluklar verip onların kendine güven ve başarı güdülerini harekete geçirin.  
• Çocuklarınıza duyduğunuz sevgi koşulsuz olsun ve bunu açıkça belirtin. Bu onların kendilerini ve diğer insanları sevmelerini ve değerli bulmalarını sağlayacaktır.  
• Çocuklarınıza kendilerini ve çocukluklarını yaşama şansı verin, kendini yaşayan çocuk, diğer insanların da yaşantılarına saygılı olur.  
• Çocuklarınıza saygı duyun, onları dinleyin, kendilerine değer verilmeyen insanlar başkalarının duygularına da önem vermezler.  
• Gerektiğinde bilmediğinizi söylemekten ve özür dilemekten çekinmeyin. Bu tutum çocuklarınızın, hata ve yenilgileri yıkılmadan göğüslemelerini sağlayacak. Onları yüreklendirecektir.  
• Çocuğunuzun oyun oynamasını engellemeyin, oyun oynamayan çocuk farklı grup ve ilişkilere giremez, hayatın kurallarını öğrenip uygulamada güçlüklerle karşılaşır.**