Anne Babaya Öneriler

* Şiddet içerikli herhangi bir davranışı asla NORMAL olarak değerlendirmeyin.
* Çocuğunuzun seyrettiği programları, ilgilendiği alanları bilin ve gerektiğinde müdahale edin.
* Sorunları şiddet yoluyla çözen bir model olmaktan kaçının(Ona vurmayın, kişiliğine saldıracak sözler söylemeyin).
* Anne baba olarak çocuğun yaşadığı sorunlarda, birlikte sorumluluk alın ve ortak bir tutum içerisinde olun.
* ( Spor, sanat ve kültürel faaliyetlere  yönlendirmek.)Çocuk öfkelenmesin diyerek, onun her istediğini yapmasına izin vermeyin.
* Çocuğunuzun kimlerle birlikte, nerede olduğundan ve neler yaptığından haberdar olun.
* Çocuğunuza sorumluluklar verin ve onun sorumluluklarını yüklenmeyin.
* Olumsuz davranışlarının ortadan kalkması için, iyi hissedecekleri bir faaliyet alanına yönlendirerek, kendilerini daha etkili bir yolla ifade etmelerine yardımcı olun.
* Sürekli olumsuz davranışlarıyla ilgilenmek ve uyarmak yerine, olumlu davranışlarını da görerek övün. Böylece kendini seven ve özgüveni yeterli çocuklar yetiştirirsiniz. Bu duygulara sahip çocuklar, öfkelerini sağlıklı yollarla ifade ederler.
* Çocuğunuz için olumsuz olduğunu düşündüğünüz T.V. programlarını sizde izlemeyin.
* Çocuğunuzun söylediklerini dikkatlice dinleyin, onu dinlerken başka işlerle uğraşmayın. Bağırarak ve olumsuz cümleler kullanarak onu asla küçük düşürmeyin.
* Çocuğunuz öfkelendiğinde, sakin olun, ani tepkiler vermeyin, dinleyip anlamaya çalışın. Sakinleştiğinde sorunla ilgili konuşun, öfkelenmeden sorunu nasıl çözebileceği konusunda tartışın.
* **ÇOCUĞUNUZA KARŞI KONTROLÜNÜZÜ KAYBEDECEĞİNİZİ DÜŞÜNÜYORSANIZ;**
* Suç kapsamına giren bir davranışta bulunduğunu öğrendiğinizde görmezlikten gelmeyin ve hemen yardım alın. Gerekirse içinde bulunduğunuz çevreyi değiştirin.
* Öfke ve saldırganlık ne kadar şiddetliyse durum o kadar önemlidir, önemseyin.
* Hemen durun ve içinizden ona kadar sayın. Bunu yaparken birkaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
* Çocuğunuza çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
* Kendi kendinize “sakin ol” deyin.
* Problem ne? Kendi içinizde açıkça söyleyin ve yaşadığınız duyguyu bulmaya çalışın. (Kırgınlık, can sıkıntısı, endişe, korku…vs.)
* Ne hissettiğinizi bulduktan sonra düşünün. Şimdi ne yapabilirim?
* Zihninizde birkaç çözüm bulun.
* Size ve karşınızdakine zarar vermeyecek en iyi çözümü seçin.
* Eğer kızgınlığınız çok yoğun ise o an bir şey yapmayın, o ortamdan uzaklaşın. Sakinleşene kadar orada kalın.
* Daha sonra, sakin olduğunuz bir zamanda onunla görüşün, kendinizi ifade edin.
* Çocuğunuz ne kadar kışkırtıcı olursa olsun, **sükûnetinizi kaybetmeyin, şiddete başvurmayın.**

**Unutmayın! Tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken, diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz.**

Kaynak: \*Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim ve Rehberlik Şubesi Okul Ortamında Şiddeti Önleme ile İlgili Yapılabilecek Etkinlikler Broşürü