| S.N | ETKİNLİKLER |
| --- | --- |
| 1 | Evde görev ve sorumluluklar olsun (sofra hazırlanırken kaşık çatal koyma, masa toplama, temizlikte toz alma, oyuncaklarını toplama gibi) |
| 2 | Aile bireylerinin ayrı, ayrı çocukla oyun oynaması dışında günde en az bir kez ailecek oyun oynama ve sohbet etme (tüm oyuncakları ortaya koymak yerine onları gruplara ayırarak sadece birisi ile oynama (-oyun hamuru-arabalar-legolar-yapboz-jenga-kutu oyunları-resim yapma-boyama gibi) Oyun esnasında sessiz kalmayın nezaket kelimelerini ( alabilir miyim? Teşekkür ederim, rica ederim) kullanarak sohbet ediniz. |
| 3 | Haftalık yemek listesi, kek pasta ve meyve listesi hazırlama (kahvaltı-öğle yemeği-akşam yemeği-ara öğünlerin saatlerini belirleme) |
| 4 | Oyuncakların listesinin yapılması ( yemeklerden- ara öğünlerden sonra oyun zamanının ve ne oynanacağının planlanması |
| 5 | Yemek hazırlarken size katılmasını sağlayınız. ( yemeğe tuz, baharat atma, tencereyi karıştırma, yumurta kırma gibi) görev verme veya masada nohut fasulye makarna taneleri ile etkinlik yapma (rakam yazma, şekiller, resim yapma) |
| 6 | Uyku öncesi hazırlık kitap okuma sohbet etme( yatağına uzanmayın. Kenarına oturmayın. Yatağın yanına bir sandalye çekerek oraya oturun. Sizin yatağınız nasıl özelse, onun yatağının kendi özeli olduğu fikrini veriniz) |
| 7 | Uyku saatini geçirmeme saat 21.00 |
| 8 | Sabah kahvaltısını ve akşam yemeğini ailece yapmak günlük ana ve ara öğünleri atlamamak |
| 9 | Kuralların uygulanmasında anne babanın (abi-abla-dede-nine) tutarlı davranması, kesinlikle taviz vermemesi. |
| 10 | Hayır, olmaz dediğinizde bunun nedenlerini mutlaka ifade ediniz. Alternatif davranışları siz söylemeyiniz, ona sorunuz. |
| 11 | Çocuğun önünde eşinizle çatışmaya ( bağırma-kötü söz söyleme-kavga etme) girmeyin. O uyuduktan sonra aranızda sohbet ederek sorununuzu çözünüz |
| 12 | Elektronik aletlerden sizde uzak durunuz önceliğinizin çocuğunuz olduğunu unutmayınız. Zamanını çalmayınız, Onu uyuttuktan sonra serbest olduğunuzu unutmayınız.. |
| 13 | Sınıfından birileri ile ailecek görüşün. Bunu ilkokul-ortaokul ve lisede de devam ettirin. İyi arkadaşlarla siz buluşturun. |
| 14 | Öğüt vermek yerine örnek davranışlar sergileyin. Unutmayın onlar sizin yansımanızdır. Yaptığınız davranışları ve söylediğiniz kelimeleri kullandıklarını unutmayınız. |
| 15 | Çocuğunuz konuştuğunda ona yönelerek gerçek anlamda dinleyiniz ve kesinlikle başkaları ile kıyaslamayınız. Her bireyin özel olduğunu, duygusal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin farklı olduğunu, gelişimine nasıl katkı vereceğinizi düşününüz. |