

Pozitif Ebeveynlik Becerileri ve Olumlu Davranış Geliştirme



Çocuklar korkuyla değil sevgiyle yetiştirilmelidir

Etkili Ebeveynlerin Özellikleri

- çocuklarını iyi gözler, tanır, zaman ayırır, olumlu disiplin kullanır, tutarlı davranıp iyi örnek olur, koşulsuz sevgi gösterip, güvenir ve özgüvenlerini destekler, çabalarını takdir eder, iyi bir dinleyici, anlayışlı, sakin ve sabırlıdır.

Etkili Ebeveyn Tutumu:

. Etkili ebeveynlik, uzun vadede çocuğun menfaatine olana karar verip onu uygulamaktır.

- Ebeveyn tutumlarının çocuğun yeteneklerinin, özelliklerinin ve kişisel gelişiminin üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bireyin tüm gelişim alanlarının şekillendiği ilk yer yakın çevredir. Kişiliğin şekillenmesindeki en önemli çevresel faktörlerden biri ise ebeveyn tutumlarıdır.

- **Birçoğumuz kendi ailemizin bize uyguladığı ebeveynlik yöntemlerini uygulamaktayız.** Geçmiş yıllarda baskın ve otoriter tutumla yetişen ebeveynler, bu baskıya tepki olarak kendi çocuklarını sınırsız özgürlük tanıyarak da yetiştirebilmektedir. Her iki tutumunda sakıncaları olup, dengeli ve tutarlı bir ebeveynlik tutumu önerilmektedir.

- Çocukların özgüvenini yükseltmek, bağımsızlıklarını desteklemek, başarılı ve sağlıklı olmalarını sağlamak amacıyla mükemmel ebeveyn olmaya çalışmak, hayal kırıklığı yaşatabilmekte ve ebeveynliğin sorgulanmasına neden olabilmektedir.

- Aşırı koruyucu ebeveynler, çocuklarına yardım etmek, onlar için hayatı kolaylaştırmak düşüncesiyle çocukların sorumluluk, bağımsızlık ve özgüven duygusu geliştirmelerine engel olabilmektedir.

- Çocukların tüm fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan, çevreden koruma içgüdüleriyle sosyal gelişimlerini engelleyen ebeveynler, kendi kendine yetemeyen, bağımlı ve asosyal kişilikte çocuklar yetiştirirler.

Etkili Ebeveynlik İçin;

- Çocuklarınızın iyi davranışlarına odaklanmalı, sınırlar belirlemeli ve disiplininizle tutarlı olmalı, ona zaman ayırmalı, iyi bir rol modeli olmalı, iletişimi öncelikli hale getirmeli, esnek olmalı ve ebeveynlik tarzınızı ayarlamaya istekli olmalı, sevginizin koşulsuz olduğunu göstermeli, bir ebeveyn olarak kendi ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı bilmeli, çocuğa ailenin en özel kişisi değil, aile takımının parçası olduğunu hissettirmeli, davranış edindirmede ödül ve ceza sisteminden kaçınmalı, tehdit yerine sonuçları anlatmalı; çocuğa kaybetme korkusu aşılama yerine onu cesaretlendirmeli ve desteklemeliyiz.

Çocuklara hayır demek

- Pek çok ebeveyn çocuklarına “hayır” diyemedikleri için veya hayır diyerek ruhsal gelişimlerinin olumsuz yönde etkileneceğini düşünerek sınırsız ve doyumsuz çocuklar yetiştirebilmekte, bunu ise okul yıllarında fark edebilmektedir.
- Ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri sevgi, ilgi ve destek kadar, belirleyecekleri sınırlar da çocukların gelişim süreçlerini sağlıklı şekilde geçirmeleri için oldukça önemlidir. Çocuk sınırların farkına varmalıdır. Çocuklar bu sınırlarla doğru ve yanlış olan davranışları anlar. Çocukların, sağlıklı temel güven duygusu geliştirmeleri için ebeveynlerin koydukları kurallara ihtiyaçları vardır.
- Disiplinde en önemli kural kendi içimizde ve davranışlarımızda tutarlı olmaktır.
- Ebeveynlerin çocuklarıyla arkadaşlık ilişkisi kurmaları da sınır koymada sorun yaratabilmektedir. Çocuklar her ne kadar özgür olmak isteseler de anne-babanın rehberliğine ihtiyaç duyarlar.
- Çocukla olumlu iletişim kuran, onu dinleyen, destekleyen ve cesaretlendiren, duygularını ifade etmesine izin veren ve etkili zaman geçiren ebeveynlerin çocukları istedik davranışlar sergilerler.
- Çocukların başka çocuklarla kıyaslanmaması da önemlidir. ÇOCUKLARINI BAŞKALARI İLE KIYASLAYAN EBEVEYNLER ASLINDA ÇOCUKLARINDA SENİ REDDEDİYORUZ,KABULLENMİYORUZ İZLENİMİ OLUŞTURMAKTADIR.KENDİMİZ AÇISINDAN DÜŞÜNDÜĞÜMÜZDE EŞİMİZİN BİZİ BAŞKA KADIN YADA ERKEKLERLE KIYASLADIĞINI DÜŞÜNELİMİ NE HİSSEDERİZ!!!!!!
- Çocukların yaşına uygun seçimler yapmasına da fırsat verilmeli, çocuklara seçenekler sunulmalıdır. Böylelikle çocuklar problem çözme becerisi edinirler, sorumluluk almış olurlar, bağımsızlaşırlar, sınırlarını öğrenirler ve özgüvenleri gelişir.

Ebeveyn Davranış Modeli

- **Demokratik tutumun** hâkim olduğu aile ortamında çocukların tamamen özgür olması veya sınırlarının olmaması durumu söz konusu değildir, bireylerin davranışları, görevleri, sınırları çizilmiş durumdadır. Bu sınırlar dahilinde çocuklar da özgürdür. Çocukların yaratıcılıklarını geliştirmeleri için kontrollü bir alanları bulunmaktadır.

Sabırlı bir ebeveyn olmak için;

- Kendinizi sınırlı hissettiğinizde durun ve yavaş yavaş 10'a kadar sayın ve bu esnada sakin ve derin nefes alın. Kendinizi her öfkeli hissettiğinizde yakınınızda bulunan bir kağıdın üzerine kalemle bir çizik atın. Sanki çevrenizde sizi izleyen ve dinleyen insanlar varmış gibi hayal edin.
- Kendinize çevrenizden sakin ve doğru davranışları olan doğru bir rol model belirleyin ve kendi tepkilerinize yön verirken "Acaba o olsa nasıl davranırdı?" diye sorun.
- Davranışta bulunmadan önce "Bunun çocuğa bir faydası var mı?" diye kendi kendinize sorarak davranışlarınızı sorgulayın.
- Sinirlendiğiniz anda mola verin ve dışarı çıkıp biraz yürüyün.
- Çocuğunuzun bir çocuk olduğunu unutmayın. Çocuklar mükemmel değildir. Nasıl yapacaklarını bilmeyebilirler ve hayatta öğrenecekleri çok şey vardır ve ebeveynler çocuklarının öğretmenleridir.
- Öğretmek istediklerinizi çocuğunuza anlatmanın yeni yollarını ve başarılı olmanın yeni alternatiflerini bulun.
- Sessiz bir yerde yalnızken, çocuğunuz sizi bir daha kızdırdığında ona nasıl davranmak istediğinizi gözünüzde canlandırın, en iyi şartları hayal edin ve yeri geldiğinde uygulayın.
- Bazen kendinizin de mükemmel olmadığını hatırlayın. Çocuğunuzla birlikteyken eğlenin, gülümseyin ve mutlu olun.

Çocuğın dinleme becerisini ve ebeveynle olan iletişimini geliştirebilmek için;

- Erken yaşta öğretmeye başlayın.
- Çocuklarınızı, kendiniz nasıl dinlenilmek istiyorsanız o şekilde dinleyin.
- Söyleyeceklerini bitirmesine müsaade edin.
- Çocuğunuzla göz teması kurarak ona örnek olun.
- Ses tonunuza ve yüz ifadenize dikkat edin.
- Çocuğunuza dinlediklerini hareketleriyle göstermelerini öğretin. Nasihatte abartıdan kaçının.
- Çocuklarınızla ortak ilgi alanlarınız hakkında konuşun. Çocuğu kendi becerilerine yönlendirin.
- Çocuğunuzun bakış açısından görmeye çalışın.
- Konuşmak isteyen dek onları bekleyin.
- İyi dinleme alışkanlıklarını sergilediklerinde çocuklarınızı ödüllendirin.