

ŞEHİT RAMAZAN AKKAYA ORTAOKULU
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

EBEVEYNLİK BECERİLERİ

Her anne baba, en azından 18 yaşına gelene kadar çocuğuyla ilgili bazı sorumluluklara sahiptir. Çocuğa ihtiyaç duyduğu desteği verebilmek için, onun yaşam boyu içinden geçtiği gelişim dönemlerini ve bu dönemlerin özelliklerini iyi bilmek son derece önemlidir. Çocuğun fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi için birçok önemli unsur vardır ancak bunlardan en önemlisi ebeveynleri ile ilgili olandır. Mutlu ve güvenilir bir aile ortamının bulunup bulunmaması, eşler arasındaki muhabbet veya çatışmanın derecesi, anne babanın boşanması veya bir arada olması, çocukla olan ilişkinin kalitesi ve benzer pek çok durum, çocuğun hayatı ve gelişimi üzerinde birbirinden farklı etkilerde bulunur.

Ebeveynlik kişiye aşağıdaki sorumlulukları ve benzerlerini yükler:

- Çocuğun bakımı
- Çocuğun korunması
- Çocuğun eğitimi
- Çocuğun ruh sağlığının zedelenmemesi
- Çocukla sağlıklı bir iletişim kurabilme
- Çocuğa duygusal anlamda destek verebilme

Etkili ebeveynlik kişinin çocuğu hakkında bilmesi gereken şeyler bilmesi ve şu sorulara emin bir şekilde cevap verebilmesidir:

- "Çocuğumuzu nasıl bir tutumla yetiştirmeliyiz?"
- "Çocuğumuzun sosyal, duygusal, fiziksel gelişim hakkında yeterince bilgi sahibi miyiz ?"
- "Çocuk büyütürken ne gibi problemlerle karşılaşabiliriz ve bunları nasıl çözümleyebiliriz?"
- "Çocuğumuzu nasıl daha sağlıklı ve mutlu yetiştirebiliriz ?" vb

ETKİLİ EBEVEYNLERİN ÖZELLİKLERİ

- Çocuklarını iyi tanırırlar.
- Çocuklara zaman ayırırlar.
- Olumlu disiplin kullanırlar.
- Tutarlı davranırlar.
- İyi örnek olurlar.
- Koşulsuz sevgi gösterirler

- Çocuklarına güvenirler ve çocukların özgüvenlerini desteklerler.
- Çocuklarının çabalarını takdir ederler ve desteklerler.
- İyi bir dinleyicidirler.



ETKİLİ EBEVEYNLİK İÇİN;

- 1 -Çocuğunuzun benlik saygısını artırmalısınız
- 2 – Çocuklarınızın iyi davranışlarına odaklanmalısınız
- 3 – Sınırlar belirlemeli ve disiplininizle tutarlı olmalısınız
- 4 – Çocuklarınız için zaman ayırmalısınız
- 5 – İyi bir rol modeli olmalısınız
- 6 – İletişimi öncelikli hale getirmelisiniz
- 7 – Esnek olmalı ve ebeveynlik tarzınızı ayarlamaya istekli olmalısınız
- 8 – Sevginizin koşulsuz olduğunu göstermelisiniz
- 9 – Bir ebeveyn olarak kendi ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı bilmelisiniz.
- 10-Çocuğa ailenin en özel kişisi değil, aile takımının parçası olduğunu hissettirmelisiniz.
- 11-Davranış edindirmede ödül ve ceza sisteminden kaçınmalı, tehdit yerine sonuçları anlatmalı; çocuğa kaybetme korkusu aşılama yerine onu cesaretlendirmeli ve desteklemeliyiz.

DİNLEYEN EBEVEYN OLMAK



- ✚ Çocuğunuzla her gün sohbet etmek için mutlaka zaman ayırın.
- ✚ Size anlatmak istediğı bir şeyler olduğunda ertelemeyin, onu can kulağıyla dinleyin.
- ✚ Onu dinlerken başka işlerle meşgul olmayın. Konuşurken gözlerinin içine bakın, yumuşak ve anlayışlı bir tavır takının.
- ✚ Konuşurken söylemeye çekindiğı, sakladığı duyguları olup olmadığını anlamaya çalışın.
- ✚ Ben dili mesajlarına dikkat edin. Aktif bir dinleyici olun.
- ✚ Konudan konuya atlamayın, sözünü kesmeyin, konuyu değıştirmeyin.
- ✚ Daha çok onun konuşmasına gayret edin, siz iyi bir dinleyici olmaya çalışın. Çocuğunuzun anlattıklarına saygı gösterin, onu eleştirmeyin, onunla alay etmeyin.
- ✚ İletişim engellerinden uzak durun. Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini özgürce ve korkmadan ifade etmesini sağlayın.
- ✚ Sorduğı sorulara açık ve net cevaplar verin. Cevaplarınızın onun yaşına uygun olmasına dikkat edin ama asla yalan veya yanlış bilgiler vermeyin.
- ✚ Bilmediğiniz bir konuda dürüstçe bilmediğinizi söylemekten çekinmeyin. Ama bu konuda bilgi toplayacağınızı belirtin, hatta bunu beraber yapın