



REHBERLİK SERVİSİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ (ARALIK 2021)

OLUMLU VE ETKİLİ EBEVEYNLİK BECERİLERİ

Günümüzün değişen koşullarına uyum sağlama ihtiyacı oluşturan önemli konulardan biri de etkili ebeveynlik becerileridir diyebiliriz. Değişim çağında ailelerin bu sürece ayak uydurma durumu kaçınılmaz görünmektedir.

Çocuğun davranışlarından birinci derecede sorumlu olan aile; toplumsal yapıda kabul edilmeyen davranışların önlenmesinde kritik bir noktadadır. Bu sebeple aşağıda ebeveynlik becerilerimizi etkili ve olumlu kılacak 10 püf noktayı siz değerli velilerimiz için derledim.

1.Çocuğunuzun gelişim dönemi özelliklerini dikkatle takip edin.

Çocuklarımızı doğru ve etkili bir şekilde yetiştirebilmemizin ilk ve en önemli adımı buldukları yaş dönemine ait gelişim dönemi özelliklerini bilmekten geçer. Bu özelliklerde sosyal, duygusal, fiziksel ve zihinsel gelişim özelliklerine tek tek dikkat etmek faydalı olacaktır.

2.Çocuğunuza güvende olduğunu hissettirin.

En temel duygulardan olan güven duygusu ve güvenlik ihtiyacı çocuğun iyi hissetmesi, kendini ve çevresini tanıması, potansiyelini ortaya çıkarabilmesi açısından oldukça elzemdir. Her türlü gelişim ancak ve ancak güven ortamında filizlenebilir. Ailesi yanında olan çocuklar kendilerini daha güvende hissederler. Sağlıklı bir iletişim ve çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının tam ve zamanında karşılanması gerekli güveni oluşturma açısından mutlaka gereklidir.

3.Değerli olduğunu ve kabul gördüğünü hissetmesine fırsat verin.

Çocuğun değerli olduğunu hissetmesi özsaygı gelişimi açısından oldukça önemlidir. Önemli olduğunu ve kabul gördüğünü hissettirmenin ise fazlaca yolu vardır. Bunlardan bazıılarını şöyle sıralayabiliriz; sağlıklı iletişim, çocuğun benliğine seçimlerine ve fikirlerine saygı duymak, onu dikkatli ve etkin şekilde göz kontağı kurarak dinlemek, davranışlarına dönüt vermek, ben dili kullanmak ve asla kıyaslamamak.

4.Duygularını ifade etmesine olanak tanıyın.

Okulöncesi dönemde çocuğun kendini en rahat hissettiği yer ailesinin yanındır diyebiliriz. Bu noktada ailenin en etkili tutumu çocuğuna koşulsuz sevgi ortamı sunmalı ve onu yargılamadan, eleştirmeden, utandırmadan dinlemeli; duygularını ifade etme noktasında çocuğuna örnek olmalıdır.

5.Çocuğunuzu etkin bir şekilde dinleyin.

Etkin dinleme iletişim becerilerinin en önemlisi ve bu konuda oldukça eksikiz diyebiliriz. Bir çocuğu etkin dinlemek ona saygı duyduğumuzu ve onu önemseydiğimizi hissettirmenin en büyük anahtarıdır. Çocuğunuzu etkin dinlemek ise onun göz hizasına inmek, göz kontağı kurarak mümkün olduğunca kesmeden kendini ifade etmesine olanak tanıyarak gerçekleşir. Onu dinlerken vereceğiniz dönütler oldukça önemlidir.

6.Çocuğunuzun bakış açısından görmeye çalışın. (Empatik tutum)

Biz yetişkinler için oldukça küçük görünen bir durum çocuğumuzu derinden etkileyen bir olay olabilir. Çocuklarımızı dinlerken yaşadıklarını ve duygularını küçümsemeden onların seviyesine inerek dinlemek ve olaylara onların bakış açısıyla yaklaşmak en doğru olanıdır.

7.Ses tonunuza ve yüz ifadenize dikkat edin.

Çocuklar için yumuşak ve sevgi dolu bir ses tonu, yüz ifadesi ile gergin yahut mutsuz bir ses tonu, yüz ifadesi arasında büyük fark vardır. Çocuklar bunu çok çabuk hisseder, ya bulunduğu o gergin durumdan bir an önce kurtulmayı ya da pozitif ortamda kendilerini ifade etmeyi tercih ederler.

8. Tehdit değil takdir edin.

Çocuğa istendik uygun davranışları kazandırmaya çalışırken verilen cezalar, yapılan tehditler çocuğun kişilik gelişiminde büyük hasar meydana getirir. Uygun davranışları öğretmeye çalışırken öncelikle model olmak, sonra onun olumlu davranışlarına odaklanmak ve olumlu davranışlarını takdir etmek asıl olanıdır.

9.Korkutmak, gözdağı vermek, cezalandırmak yerine kararlı ve tutarlı olun.

Ebeveynler bazen çocuklarının uygun olmayan davranışları karşısında bocalar, çaresiz hisseder ve yanlış tepkiler verebilirler. Çocuğu korkutmak, gözdağı vermek, gücümüzü onlar üzerinde kullanmak, cezalandırmak bu yanlış tepkilerdendir. Bunun yerine etkili ebeveynlik tutumu olarak çocuğa yanlış davranışı karşısında bu davranışının uygun olmadığını ve doğru davranışın ne olduğunu açıklamak yerinde olacaktır. Sabırlı bir şekilde kararlı ve tutarlı bir çizgi oluşturmak ise çocuğun uygun davranışı göstermesine ortam hazırlayacaktır.

Süheyla ŞAHİN

Klinik Psikolog, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen