

# ANNE-BABA ÇOCUK

**Aylin BİROL**  
**Psikolojik Danışman**

**Nesih ERDEM**  
**Psikolojik Danışman**



# PİŞMANLIKLAR

Çocuğumu yeniden  
yetiştirmem mümkün  
olsaydı;





Ona işaret  
parmağımı  
kaldırıp  
yasaklar  
koymak yerine  
parmaklarıyla  
resim yapmayı  
öğretirdim.



Hatalarını az  
düzeltir,  
onunla daha  
çok yakınlık  
kurmaya  
çalışırdım.



Onu sadece  
gözlerimle  
izler, ona  
daha çok  
şefkat  
gösterirdim.



Onunla daha  
çok  
yürüyüşlere  
çıkar,  
uçurtmalar  
uçururdum.



Ona karşı ciddi  
bir tavır  
içinde olmak  
yerine,  
onunla  
oynardım.



Onunla kırlarda kořar, onunla  
yıldızları seyrederdim.





Onunla  
daha az  
ekiişir,  
ona daha  
sık  
sarılırdım.





Önce benlik saygısını kazanmasını sağlar, sonra ona bir ev almaya çalışırdım.

Ona her zaman  
itiraz etmez, onu  
daha çok onaylar  
ve  
yüreklendirirdim.



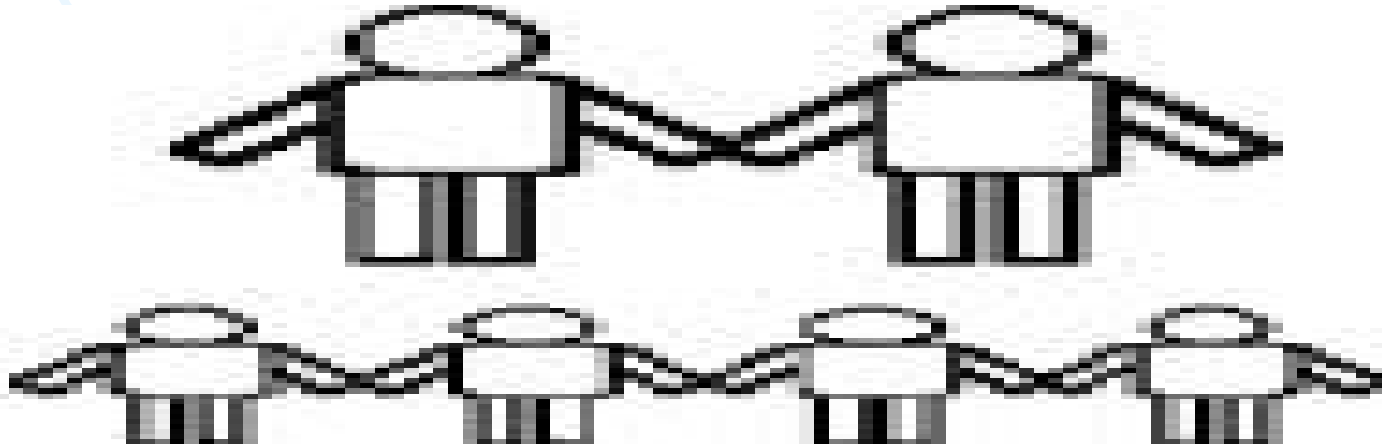
Eric Petersen / The Livingston Enterprise

Güç  
konusunda  
daha az ders  
verir, sevgi  
konusunda  
daha çok şey  
öğretirdim.





**"Anne-baba, niçin  
Çocukların ilk ve  
en önemli  
ğretmenleridir?"**



# Çocuklarımızın kendine güven duyguları ailede oluşur.

- Öğrenci başarısını ve özgüvenini etkileyen birçok faktör vardır. Ama bunlar içinde en önemlisi ailenin davranışlarıdır.
- Özgüven çocuklarımızın okul başarısını dolayısıyla yaşam başarısını etkiler.



ÇOCUKLARIMIZA  
NASIL  
DAVRANMALIYIZ !





Ailede  
Çocuğun  
Eğitiminden  
Kim  
Sorumlu?



# Onlara iyi bir model olun

Çocuklarınıza onlara karşı iyi olan kişilere teşekkür etmelerini, zarar verdikleri kişilerden özür dilemelerini gerektiğini, başkalarının duygularına karşı duyarlı olmayı öğretin. Bu özellikleri öğretebilmenin en iyi yolu, bunları sizin bizzat tecrübe edebilmenizdir. İhtiyacı olan birine yardım etme konusunda şikayet etmeyin. Başkalarına yardım etmenin kendinizi iyi hissettirdiğini çocuğunuza açıklayın. Bu işteki ödülün, sonunda kendini iyi hissetmek olduğunu ona anlatın.



# Çocuklarla İletişim Kurun

- Gün içinde herkesi dinliyoruz.  
Peki ya çocuklarımızı?

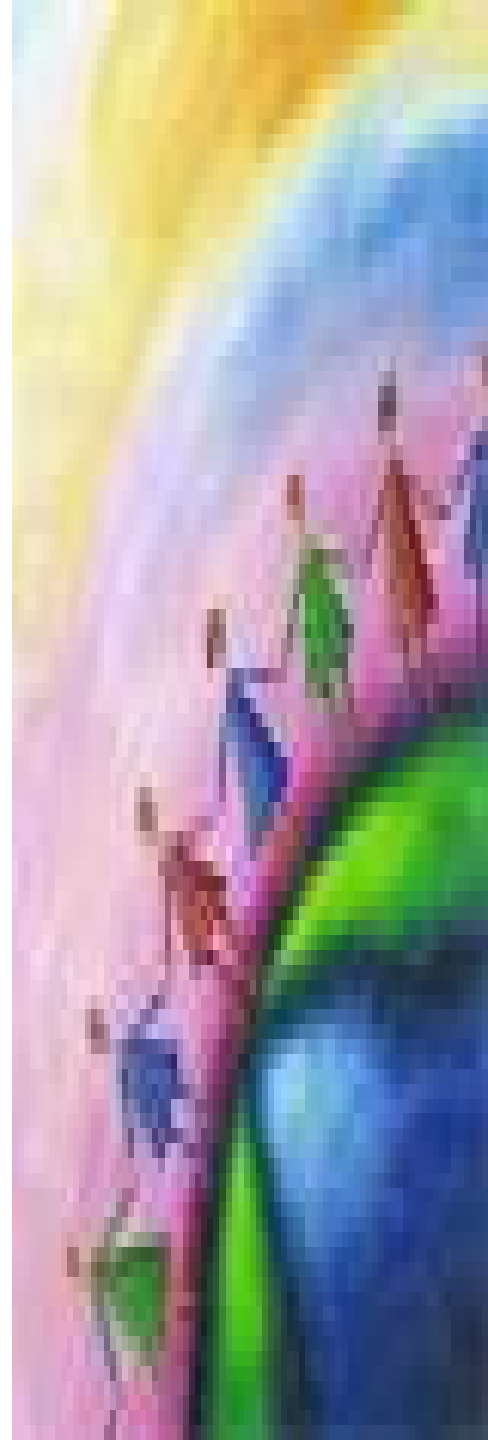


# ÇOCUĞUNUZU DİNLEYİN. AMA NASIL?

- Yüzünüz ona dönük olsun.
- **Çocuklarla konuşurken, daima onlardan yüksekte olmamaya dikkat edilmelidir.**
- Söylediklerini başınızla tekrar edin .
- Duygularını ifade etmekte zorlanıyorsa, ona yardım edin. Onunla birlikteyken tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın.
- Konuşurken yanlışlarını işaretlemekten çok doğruları anlatmak gerekir.
- Eleştirirken olumlu bir gözleminizle başlayın.



- Çocuklarınızla onların diğer insanlarla konuşmalarını istediğiniz şekilde konuşmalısınız. Sorgulandığı, suçlandığı, öğüt verildiği zaman çocuğun olumlu düşünmesi zorlanır.
- Onunla iletişim kurarken onu eleştirmeden, öğüt vermeden dinlemelisiniz.
- Ona verdiğiniz sözleri mutlaka yerine getirin
- Davranışlarını, girişimlerini destekleyin, onaylayın, onaylamanın bir türü "gülümsemedir"





# ÇOCUĞUN DUYGULARINI ANLAMAYA ÇALIŞIN



- Ne düşünüyorsun, nasıl hissediyorsun gibi sorularla anlamaya çalışın.
- Korku ve endişelerine saygı duyun.
- Sosyal ortamda bulunması için cesaretlendirin.

# Çocuğunuzla İlgilenin.



**Ona zaman ayırın, pahalı oyuncaklardan iyidir.**

İlgi boş zamanımızdan değil, bizim için gerekli olan zamandan verdiğimizde anlam kazanır. Kendileriyle ilgilenilmeyen, yaşadıkları sorunlar hakkında bilgi verilmeyen çocuklar sorunlarına daha büyük anlamlar verir. Kimlik bunalımında kendilerine uzanan her el onlar için önemlidir. Kendisiyle ilgilenilmeyen genç, yalnızlık ve terk edilmişlik duygularıyla kendilerine uzanan her ele yapışır.



- Çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim dönemi özellikleri hakkında bilgi edinmeye çalışın.



Çocuğunuza onu sevdiğinizi belli edin. Sık sık sevdiğinizi söyleyin

- - Aile içinde vazgeçilmez bir kişi olduğunun altını çiziniz
- Çocuğunuzu disipline etmek amacıyla sevgiden mahrum bırakmayın. Beni seviyorlar inancı asla sarsılmamalıdır.

**SEVGİNİN TEDAVİ EDİCİ BİR ÖZELLİĞİ VARDIR. - HEM SEVGİ GÖSTEREN İÇİN HEM SEVİLEN İÇİN.**

*Dr. Karl MENNINGER*



# Sevgi koşulsuz olmalıdır.

- Sevginiz çocuğunuzun kişiliğine ya da davranışına bağlı olmamalıdır.
- Çocuk disipline edilmek amacıyla sevgiden mahrum bırakılmamalıdır.



Sevgi dolu bir ortam onun kendine olan güven ve saygısını artırır.

# Olumlu davranışa odaklanmanın

- Ebeveynlerin olumsuz davranışa odaklanma gibi bir eğilimleri vardır. Çoğu kez olumlu her şeyi, zaten öyle olması gerekiyor gibi düşünürüz. Buna karşın neyi yanlış yaptıklarını daha sık söyleriz. Oysa çocuğun iyi ve doğru yaptığı şeylere odaklanmak, doğru davranışa ulaşma yolunda daha iyi sonuç verir.



- Sözcüklerinizi iyi seçin.Çocuğa karşı “Sana güvenmekle hata etmişiz, artık sana güvenmeyiz.” gibi ifadeler kullanılmamalıdır. Ailenin, okulun, çevrenin ilan edilmiş güvensizliğı onun özsaygısını yitirmesine yol açan hareketin tekrarlanmasına neden olur. Çocuk “Madem bana güvenmiyorlar, onların güvenini kazanmalıyım” yerine “Madem bana güvenmiyorlar ben de bildiğimi yaparım” diyecektir.





- **Çocuklara Önemli Olanın Vücutları Olmadığını Öğretmek**

**Çocuklar büyürken, yüzlerindeki sivilcelerden veya çillerden rahatsız olmaktadır. . Eğer çocukta kilo veya deri problemi varsa bile, onu nasıl görünürse görünsün sevdiğinizden emin olmasını sağlamalısınız**



- Davranışlarınızda tutarlı olun, bir gün doğru dediğinize ertesi gün yanlış demeyin
- Kendi tutarlılığınız kadar anne babaların davranışları arasındaki tutarlılık da önemlidir.





**ÇOCUKLARINIZA**

**KIYAS**

**GETİRMİYİNİZ**

**BAK KARDEŞİN.....**

**KOMŞUNUN ÇOCUĞU .....**

- Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin. "takdir alırsan oğlum olursun" "şımarıklık yapma yoksa annen olmam" gibi yanlış davranışlara girmeyin.



# Sınırlar ve özgürlükler hakkında bilgi vererek disiplin anlayışı kazandırın.

- **Sorunları çocuğunuzla birlikte çözün:**

**Çocuğunuzla ilgili kuralları onunla birlikte koyun. Onu isin içine kattığınız konuların, sorun olmadan çözüldüğünü göreceksiniz.Çocuğunuza çok kızdığınız zaman, tepki vermeden önce yavas yavas iki derin nefes alın.**

**Çocuğunuza hesap sormak veya olumsuz bir eleştiri yöneltmek için asla yemek saatini ve masasını seçmeyin. Yemek sofrası her zaman eğlenceli bir ortam olmalıdır. Çocuğunuzu ilgilendiren bütün konularda kararı onunla birlikte verin.**





- yaşına ve kapasitesine uygun sorumluluklar verin.



- Çocukları, bir iş yapmış olmak ve adam yerine konmak kadar memnun eden bir şey yoktur.

# ÇOCUĞUNUZUN OKULDAKİ DURUMUYLA YAKINDAN İLGİLENİN

Öğretmenleri ile sık sık iletişime girin. Eğitimcilerle olan diyalog ve bilgi alış veriş i öğrenciler hakkında yararlı sonuçlar getirecektir.





- Ders çalışma harici zamanlarda dinlenmesini sağlayın.
- Uyku düzeninin bozulmamasını sağlayın.
- Hafta sonu ve yaz tatillerinde yeterince dinlenmesini sağlayın.



- Okulu sıradan bahanelerle aksatmasına izin vermeyip bu durumu denetleyin.
- Okulda yolunda gitmeyen şeylere yönelik uyanık olun.
- Okul içinde mevcut sosyal kulüp etkinliklerini destekleyin.





IMAGE BANK  
IMAGE BANK

ÇOK  
ÇALIŞMAK  
DEĞİL  
DÜZENLİ  
ÇALIŞMAK



# Her gün düzenli ders çalışmasını sağlayın.

- Ders için yeterli vakit ayırmasında ona yardımcı olun
- Ders çalışma saatleri genellikle günün aynı saatlerine denk getirilmelidir. Bir gün yemekten önce bir gün yemekten sonra olmamalıdır.
- Ara verilerek ders çalışmalı
- Yanlış yaptığında cezalandırılmamalıdır



- Ödevlerin neden gerekli olduğunu, faydalarını onunla tartışın. Kendinizin de sevmesiniz de yapmak zorunda olduğunuz işlerden örnekler verin. Örneğin çamaşır yıkamayı sevmesiniz de çamaşır yıkamak zorunda olduğunuzu çünkü temiz olmazsak daha kolay hasta olup sağlığınızın bozulabileceğini açıklayarak, onunda başarılı olmak, ileride iyi bir okul okumak, iyi bir meslek sahibi olmak için çalışmak ve ödevlerini yapmak zorunda olduğunu açıklayın.



- Onun okul başarısını küçük de olsa uygun şekilde ödüllendirin. Öğrencilerin kendilerine güveni pekiştirilmiyorsa başarabildiklerinden haz almaz.

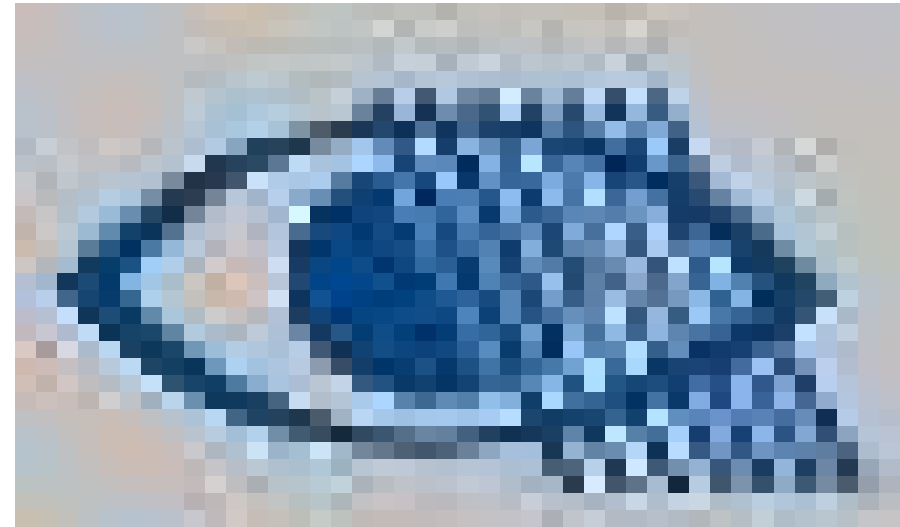




**EVDE  
UYGUN BİR  
ÇALIŞMA  
ORTAMI  
HAZIRLAYIN**



- Çocuğunuzun görme ve işitme problemi olup olmadığını değerlendirin.



# PROBLEMLERİNE

## YARDIMCI

### OLUN

Onun stres faktörlerini hesaba katıp psikolojik durumuna dikkat edin.

Dikkatini devam ettirme konusunda eksikliği olup olmadığını kontrol edin.



- **Çocuk eğitiminde dayığa yer yok**  
**"Uygun ceza, onun için ödöl**  
**olabilecek şeylerden çocuğu**  
**yoksun bırakmaktır**



KATILDIĐINIZ  
İÇİN  
TEŞEKKÜR  
EDERİZ.

