

Mükerrem Tokat Anaokulu
Rehberlik Servisi

ETKİLİ EBEVEYNLİK GELİŞTİRME BECERİLERİ

Anne-baba, çocuğunun bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişiminde, temel becerileri edinmesinde, kişiliğinin şekillenmesinde, insan ilişkilerini öğrenmesinde, dünyayı keşfetmesinde çok önemli bir yere sahiptir. Etkili anne-babalık, anne-babanın çocuk yetiştirirken doğru iletişim yollarını seçmesi, uygun disiplin yöntemlerini uygulaması ve gerekli kuralları belirlemesi ile mümkündür. Bilinçli ve duyarlı anne babaların hedefi sağlıklı, huzurlu, mutlu, başarılı, duyarlı ve özgüvenli çocuklar yetiştirmek olduğundan, etkili ebeveynlik çok önemlidir. Etkili ebeveyn olamamak da bu anne babaların en büyük kaygısıdır.

Her anne-babanın ebeveynlik tutumu, çocuk yetiştirme yöntemi farklıdır. Anne-baba ebeveynlik tutumunu, çocuğunun gelişim ve olgunluk düzeyine, karakterine ve kişiliğine göre ayarlamalı, kendi doğrularını çocuğunun özelliklerine göre uyarlamalıdır. Evrensel olarak kabul edilmiş tek doğru ebeveynlik kalıbı olmamakla birlikte, anne babaların çocuk yetiştirirken dikkat etmeleri gereken temel ve değişmez kurallar vardır. Bunlar; çocuğunu koşulsuz sevmek, olduğu gibi kabul etmek, ona şefkat ve saygı ile yaklaşmak, onun kendisinden farklı bir birey olduğunu anlamak, ona sağlıklı, güvenli, huzurlu, düzenli ve kurallı bir ev ortamı sağlamak, onu yeteneklerini geliştireceği, yetersizliklerini gidereceği fiziksel ve sosyal bir çevrede büyütmektir.

Hoşgörülü, destekleyici ve güven verici olmak, etkili ebeveynlikte temel yöntemlerden biridir. Çocuğun fikir ve davranışlarına hoşgörülü olan, duygu ve düşüncelerini dışa vurmasını destekleyen, çocuğuna güvenen anne babalar, özsaygısı yüksek, iç denetimi güçlü, özgüveni gelişmiş, kendini değerli hisseden çocuklar yetiştirirler.

Çocuğu, keşfetmeye teşvik etmek, kendi benliğini oluşturmasına ve bağımsızlığını kazanmasına izin vermek, özgür kılmakla başboş bırakmayı karıştırmamak, özgürlük sınırlarını net çizmek, kurallarda kararlı davranmak, etkili ebeveyn tutumunda esas olan kavramlardır. Unutulmamalıdır ki, sınırlar ve kurallar, çocuğu sevmemek, baskılamak, çocuğun özgürlüğünü kısıtlayarak yaratıcılığını yok etmek değil, aksine iyi-kötü, doğru-yanlış arasındaki farkı görmesi, karakterini oluşturması, i disiplinini kazanması, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesi ve duygularını doğru tanımlayıp yansıtabilmesi için güvenli bir alan oluştururlar. Etkili ebeveynlikte, çocuğun tüm ihtiyaçları geciktirilmeden şefkatle giderilir, çocuğa ne yaparsa yapsın sevildiği hissettirilir, gelişim seviyesine uygun sorumluluklar verilir, sorunlarını çözmeye imkân tanınır, bağımsız karar vermesi sağlanır, çocuğun gerçekleştirmesi için konulan hedefler yeteneklerine göre belirlenir, anne-baba-ocuk sürekli iletişim halindedir.

Etkili ebeveynlikte, aile bireyleri birbirleriyle her şeyi konuşabilirler ve birbirlerini dinlerler, aile bireyleri birbirlerine karşı dürüst davranırlar.

Etkili ebeveynliğin seçildiği ailede yetişen ocuk, kendine ve ailesine güvenir, özgür ve bağımsız olur, sınırları bilir, sorumluluklarının bilincindedir ve sorumluluk alır, sosyal ve duygusal anlamda yeterlidir, kendine değer verir, yaşamı doğru algılar, bir şeyleri elde etmek için çabalaması gerektiğini kavrar, belirlediği hedefe ulaşmak için çaba harcar. Sevgi, şefkat, ilgi, güven, sınır, kural ve iletişim, etkili ebeveynliğin temel kavramlarıdır. Bu kavramlar doğrultusunda büyüyen çocukların, özel bir sorunları olmadıkça- güçlü, mücadeleci, güvenli, bağımsız, yaratıcı, güvenilir bireyler olma olasılıkları yüksektir



EBEVEYNLIK BECERİNİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN 7 GÜN

1.Gün: Gülümseme

Çocuğunuz ile her göz kontağı kurduğunuzda önce ona gülümseyin.

2. Gün: Sesi Kontrol Etme

Ev içerisinde ne zaman ses seviyesi yükselir ise siz ses tonunuzu düşürün. Çocuğunuzdan veya eşinizden daha sakin bir ses tonu ile konuşmasını rica edin. Sizin sakin ses tonunuz karşınızdakinin de sakinleşmesine yardımcı olacaktır.

3. Gün: Odaklı Zaman

Çocuğunuza ayırdığınız zaman diliminde kafanızı meşgul edecek tüm etkenlerden (yarın işte yapmanız gerekenler, telefondaki mesajlarınız gibi) arınmaya çalışın ve sadece o anda çocuğunuz ile olun.

4. Gün: Teşvik Yardımı

Çocuğunuz sizden yardım istemedikçe yaptığı şeylere müdahale etmeyin. Gerektiğinde sözel olarak ona destek verin ve ne zaman yardıma ihtiyacı olursa orada olduğunuzu hatırlatın. Çocuğunuzun deneme-yanılma-başarma sürecini takdir edin.

5. Gün: Kendini Değerlendirme

Bir not kâğıdı ve kalem alıp ebeveynlik becerilerinizin güçlü ve zayıf yönlerini not edin. Geliştirmek istediğiniz yönlerinizi nasıl destek alarak geliştirebileceğinize dair somut çözümleri not edin. Listenizi son olarak önem sırasına koyun ve ilk maddeden bugün başlayın.

6. Gün: Açık Konuşma

Çocuğunuzdan bir şey isterken veya ona açıklama verirken net olun. Olabildiğince açık ve sade cümleler kurun.

7. GÜN: GÜNÜ PLANLAMAK

Gününüzü daha verimli geçirmek için organize olun. Yapılması gerekenleri mutlaka öncelik sırasına koyun ve daha sonra yapılması gerekenler için yardım alabilir misiniz diye düşünün. Cevabı evet ise kimden yardım isteyeceğinizi maddenin yanına not edin. Güne başlarken yaptığınız listeyi size yardımcı olacak kişiler ile paylaşın. Böylece kendinize ve çocuğunuza daha verimli zaman ayırabilirsiniz.

Bonus Gün: Özür Dilemek

Çocuğunuzu kıracak bir şey yaptığınızda çocuğunuzdan özür dileyin. O gün fazla öfkelenmiş, kendinizi kontrol edememiş olabilir veya verdiğiniz sözü tutamamış olabilirsiniz. Bu tür durumları telafi edilebileceğini unutmayın.



Mükerrem Tokat Anaokulu
Rehberlik Servisi