



Save the Children

# EBEVEYNLER

# İÇİN REHBER KİTAP



2021

# EBEVEYNLER İÇİN REHBER KİTAP

Published by  
Save the Children  
1 St John's Lane  
London EC1M 4AR  
UK  
+44 (0)20 7012 6400  
savethechildren.org.uk  
First published 2017

© The Save the Children Fund 2021

The Save the Children Fund is a charity registered in England and Wales (213890) and Scotland (SC039570). Registered Company No. 178159

This publication is copyright, but may be reproduced by any method without fee or prior permission for teaching purposes, but not for resale. For copying in any other circumstances, prior written permission must be obtained from the publisher, and a fee may be payable.

Cover photo: Teenage girls taking part in a photography assignment in Zaatari refugee camp, Jordan, as part of the Inside Zaatari project

(Photo: Michael Christopher Brown/ Magnum/Save the Children)

Typeset by Grasshopper Design Company

# GİRİŞ

Save the Children Finlandiya tarafından fonlanan ve 30 Temmuz 2021 tarihinde sonlanacak olan projemiz kapsamında pilot okulumuz ve proje ortağımız Avcılar Leyla Bayram İlkokulu ile işbirliği içinde akran zorbalığı sorununa yönelik olarak bir kutu oyunu ve bir dijital oyunun üretilmesi ve kullanıma sunulması hedeflenmektedir. Okul yönetimi, öğrenciler ve ailelerin de desteği ile proje sürecinde elde edilecek başarılı sonuçlar ürünlerin yurt içinde ve dışında geliştirilmesine ve yaygınlaştırılmasına olanak sağlayacaktır.

## NELER YAPIYORUZ?

İlk amacımız akran zorbalığının; aynı ya da yakın yaş grubunda olan çocukların birbirlerine veya tek bir çocuğa karşı fiziksel, sözel ve davranışsal olarak yüz yüze veya siber ortamda örseleyici, zarar verici davranışlarda bulunmasını ve akran zorbalığının çocuklar üzerinde okulu bırakmaya kadar varan ciddi olumsuz etkilerini önlemektir. Bu amaç doğrultusunda Avcılar Leyla Bayram İlkokulu'nun desteği ile 3. ve 4. sınıflarda öğrenimine devam eden öğrencilerle oluşturduğumuz gruplarla çocuk atölyeleri düzenliyoruz. Bu atölyelerle akran zorbalığının önlenmesine katkı sağlayacak kutu oyunu ve dijital oyunun çocuk hakları temelinde çocuk katılımlı bir tasarım ve geliştirme süreci ile üretilmesini ve 2020/21 eğitim ve öğretim yılının ikinci yarısında kullanıma sunulmasını hedefliyoruz.

İkinci amacımız, devlet okullarında kapsayıcı ve güvenli eğitim geliştirmek için öğretmenler, okul danışmanları ve okul idaresine yönelik farkındalık artırma oturumları gerçekleştirilmesidir. Proje kapsamında, akran zorbalığı ile mücadele etmek için kapsayıcı bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu amaca ulaşmak için Save the Children farkındalık artırma oturumları sonunda, takım ruhunu ve olumlu akran ilişkilerini geliştirmek için çocuk gruplarıyla yapılacak eğlenceli, güvenli ve kapsayıcı faaliyetler ve oyunlar hakkında kılavuz materyaller geliştirilecektir.

Üçüncü amacımız, akran zorbalığının olumsuz etkileri ve ailelerin bu bağlamdaki sorumlulukları konusunda farkındalıklarını artırmak üzere oturumlar düzenleyerek ebeveyn ve bakım verenleri güçlendirmektir.

Dördüncü amacımız, projemizdeki tüm aktivitelerde çocuk güvenliği, çocuk katılımı, toplumsal cinsiyet ve sosyal uyum dâhil diğer önemli kesişen konulara güçlü bir şekilde odaklanmak, kapsayıcı bir yaklaşım ile akran zorbalığını ele almak, akran zorbalığı sonucu çocukların yaşadığı olumsuz etkileri önlemektir.

## REHBER KİTAP KİMLER İÇİN HAZIRLANMIŞTIR?

Bu rehber kitap, ebeveynler / çocuğa bakım veren kişiler için pratik bir kaynak olarak geliştirilmiştir.

### ***Bu rehber kitap şunları amaçlamaktadır;***

- Ebeveynlerin tutum ve davranışlarını iyileştirme
- Çocuklara bakım veren kişilerin ebeveynlik becerilerine olan güvenlerini artırma
- Ebeveynler ve çocukları arasındaki ilişkileri geliştirme
- Çocuk gelişiminin çocuklar üzerindeki etkileri hakkında bilgi edinme
- Etkili ebeveynlik tarzları ve iletişimi geliştirmenin yolları hakkında bilgi edinme
- Çocuklarla etkileşimi ve bağlanmayı geliştirmenin biçimlerini belirleme

# EBEVEYNLİĞİ ANLAMAK VE EBEVEYNLİK STİLLERİ

# EBEVEYNLİK NEDİR?

Ebeveynlik, 'çocukların hayatta kalmasını ve gelişmesini sağlamayı amaçlayan faaliyetler' olarak tanımlanabilir. Bu eylemler çocuğun biyolojik ebeveyni tarafından yapılabilir veya yapılmayabilir.

Ebeveynlik, bebeklikten yetişkinliğe kadar çocuk yetiştirmeyi ifade eder. Pek çok insan, çocuğu doğurmasalar bile ebeveynlik sağlayabilir. Ebeveynlik birçok sorumluluğu içerir.

Bunların çoğu, aşağıdakiler gibi temel ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgilidir:

- Çocuklarınızı beslemek ve korumak.
- Onları okula göndermek ve ayrıca evde eğitim ve yaşam becerileri sağlamak.
- Çocuk hastalandığında kliniğe veya doktora gitmek de dahil olmak üzere çocuklarınızın sağlıklı kalmasına yardımcı olmak (Better Parenting, USAID, 2011).





# EBEVEYN SORUMLULUKLARI

Çocuklara ebeveynlik yapmak birçok sorumluluk gerektirir. Başka bir deyişle ebeveynlik, çocukların ihtiyaçlarını karşılamayı içerir. Çocukların farklı ihtiyaçları vardır:



## Fiziksel ihtiyaçlar:

Yiyecek, su, kıyafet, barınak vb. sağlamak



## Duyusal ihtiyaçlar:

Çocukların sevildiğini, duyulduğunu, anlaşıldığını, kabul edildiğini, değer verildiğini, saygı duyulduğunu hissetmelerini sağlamak vb.



## Entelektüel ihtiyaçlar:

Çocuklara yaşlandıkça bilmeleri ve anlamaları gereken şeyleri öğretmek.



## Sosyal ihtiyaçlar:

Çocuklara bir aileye ait olduklarını hissettirmek; onların arkadaş edinmelerine yardımcı olmak ve yakın aile dışında diğer yetişkinler tarafından desteklendiğini hissettirmek; çocuklara oyun oynamaları için zaman vermek vb.



## Koruma ihtiyaçları:

Çocukların her zaman kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak.



## Manevi ihtiyaçlar:

Çocukları bir inanç sistemine bağlı hissettirmek.

# EBEVEYNLİK STİLLERİ

## Otoriter Ebeveynlik

- Ebeveynlerin çocukları için birçok kuralı vardır.
- Ebeveynler kurallara uymadıkları için çocuklarını cezalandırırlar.
- Ebeveynler koydukları kuralların nedenlerini çocuklarına açıklamazlar.
- Bu ebeveynlik stili çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı değildir.

### Otoriter ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- Okulda başarılı olabilir (itaatkar), ancak sık eleştiri nedeniyle çocuk düşük özgüvene sahip olabilir.
- Diğer insanlarla etkileşimde sorunlar yaşayabilir ve / veya hayal kırıklığı ile baş etmekte güçlük çekebilir.

## Demokratik Ebeveynlik

- Ebeveynler çocukları için bazı kurallar koyar.
- Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlıdır.
- Ebeveynler çocuklarının sorularını dinlemeye ve cevaplamaya isteklidirler.
- Bu ebeveynlik stili cezalandırmaktan daha sevecen ve bağışlayıcıdır.

### Demokratik ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- Kendini güvende hisseder.
- Kendine güvenir ve yüksek özgüvene sahiptir.
- Duygularını kontrol etmeyi ve iyi sosyal beceriler geliştirmeyi öğrenir.



## Serbest Ebeveynlik

- Ebeveynlerin çocukları için çok az kural koyarlar veya hiç koymazlar.
- Ebeveynler çocuklarından çok az şey isterler.
- Ebeveynler bakım veren kişiden daha çok arkadaş gibi görünürler.
- Ebeveynler çocuklarına rehberlik etmezler.

### İzin verici ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- Kısa vadede özgürlüğün tadını çıkarabilir ancak bu özgürlük hissinin yarattığı duyguları kontrol edemez.
- İsyankar, dürtüsel ve meydan okuyan hale gelebilir.

## İlgisiz Ebeveynlik

- Ebeveynler çocuklarından çok az talepte bulunur.
- Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı değildir.
- Ebeveynler çocukları ile çok az iletişim kurarlar veya hiç iletişim kurmazlar.
- Ebeveynler çocuklarını ihmal edebilir.

### İlgisiz ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- İhmal edilmiş ve mutsuz hisseder.
- Duygularını kontrol etmekte sorun yaşar. Kendine saygısı düşük ve öz güveni yoktur.

Çocuklarınız için açık kurallara sahip olun ve bunu sevgi ile yapın.



# DAHA İYİ EBEVEYNLİK İÇİN İPUÇLARI

Daha iyi ebeveynlik, çocukların temel ihtiyaçlarını karşılamanın ötesine geçer. Bu, şunları yapacağınız anlamına gelir;

- Çocuklarınızı iyi tanıyın ve onlara yakın olun.
- Çocuklarınıza her zaman sevgi, destek ve cesaret sağlayın.
- Çocuklarınıza karşı saygılı olun ve onlara güvenin.
- Her çocuğun farklı ve benzersiz olduğunu anlayın.
- Çocuklarınızın yaşlarına ve gelişimine göre davranışlar için uygun sınırlar ve kurallar belirleyin.
- Çocuklarınızı olumlu bir şekilde rehberlik edin.
- Çocuklarınızın büyüdükçe değiştiğini anlayın ve kabul edin.
- Çocuklarınız için iyi bir rol model olun.

\*NOT: Better Parenting USAID, 2014'ten uyarlanmıştır.



# ÇOCUKLARI ANLAMAK

# FARKLI ÇOCUK KİŞİLİKLERİ

*Kişilik*, her kişiyi ve her çocuğu benzersiz kılan belirli düşünceleri, duyguları ve davranışları ifade eder. Her çocuğun kendine özgü bir görme ve olaylara tepki verme biçimi vardır. Her çocuk başkalarıyla ilişki kurma konusunda birbirinden biraz farklıdır. Çocuklar arasında beş temel kişilik türü vardır (USAID Ebeveynlik Becerileri Rehberi, 2014). Her türün olumlu ve olumsuz yönleri vardır:

- Çok aktif veya dikkat eksikliği olan çocuk
- Kızgın veya dürtüsel çocuk
- Asi veya bağımsız çocuk
- Hassas veya utangaç çocuk
- Aktif olmayan veya hareketsiz çocuk

KİŞİLİK TÜRÜ	DAHA İYİ EBEVEYNLİK TEPKİSİ
<b>Çok aktif veya dikkat eksikliği olan çocuk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğun ilgisizliğine odaklanmayın.</li> <li>• Çocuğu bir şeyi iyi yaptığı zaman övün.</li> <li>• Çocuğa davranışları hakkında düşünmesini tavsiye edin.</li> <li>• Çocuğunuza verdiğiniz görevlerden çocuğun her seferinde sadece bir tanesini yapmasına yardım edin.</li> <li>• Çocuğunuz her görevde biraz daha uzun zaman geçirmesine yardımcı olun.</li> </ul>
<b>Kızgın veya dürtüsel çocuk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğunuza karşı sabırlı olun ancak çocuğunuz için net sınırlar koyun.</li> <li>• Çocuğu bir şeyi iyi yaptığı zaman övün.</li> <li>• Çocuğunuzun öfke veya dürtüsellüğün arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.</li> <li>• Çocuğun duygularını kelimelerle ifade etmesine yardımcı olun.</li> <li>• Çocuğa kızgın bir şekilde davranmadan önce davranışları hakkında düşünmeyi ve yavaş yavaş kendini kontrol etmeyi öğretin.</li> </ul>



## KİŞİLİK TÜRÜ

## DAHA İYİ EBEVEYNLİK TEPKİSİ

### Asi veya bağımsız çocuk

- Çocuğa karşı sabırlı olun ancak çocuğunuz için net sınırlar koyun.
- Çocuğa karşı nazik ve saygılı olun.
- Çocuğunuzun isyankârlığı arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.
- Çocuğunuza mümkün olan her yerde seçenekler verin.
- Daha işbirlikçi ve esnek olmak için çocuğunuzun küçük değişiklikler yapmasını destekleyin.

### Hassas veya utangaç çocuk

- Çocuğa karşı sabırlı olun ve her şeyi adım adım yavaşça yapın.
- Çocuğa karşı nazik ama kararlı olun.
- Çocuğunuzun aşırı hassasiyeti ve utangaçlığının arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.
- Çocuk yeni deneyimleri keşfederken çocuğa eşlik etmeyi teklif edin.

### Aktif olmayan veya hareketsiz çocuk

- Çocuğa karşı nazik ama kararlı olun.
- Çocuğunuzun aktif olmamasının arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.
- Çocuğun ilgisini çekmek için özel bir çaba gösterin.
- Çocuğa çok fazla zaman veya fiziksel enerji gerektirmeyen etkinlikler önerin.

# ÇOCUĞUN GELİŞİM AŞAMALARI

Tüm çocuklar gelişimsel değişiklikler yaşarlar ancak aynı zamanda aynı şekilde gelişmezler. Çocuklar büyüdükçe farklı gelişim aşamalarından geçerler. Bu gelişim aşamaları yaklaşık olarak;

- Bebek (0–1 yaş)
- Yürümeye başlayan çocuk (2-3 yaş)
- Erken çocukluk (4-6 yaş)
- Orta çocukluk (7-12 yaş)
- Geç çocukluk / Ergen (13-17 yaş)

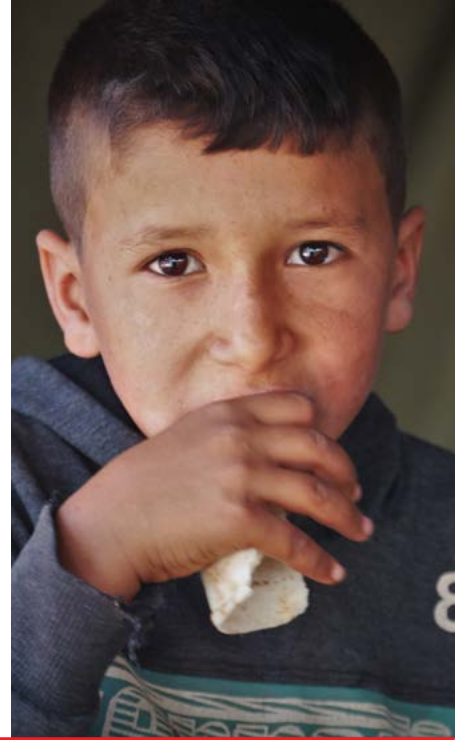
Her çocuk zamanla biraz farklı şekilde gelişir. Dört gelişme alanı vardır. Bu farklı gelişim alanları çocuk büyüdükçe birbirleriyle etkileşime girerler ve birbirlerini geliştirirler. Tüm bu gelişmeler birbiriyle bağlantılıdır. Bu gelişim alanları aşağıdaki gibidir;

- Fiziksel gelişim
- Zihinsel gelişim
- Sosyal gelişim
- Duygusal gelişim



# ÇOCUKLARIN YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE İHTİYAÇLARI

Çocuğunuzun nasıl oynadığı, öğrendiği, konuştuğu ve davrandığı, çocuğunuzun gelişimi hakkında önemli ipuçları sağlar. Aşağıdaki gelişim belirtileri listesinden her yaş grubu için bilgi edinebilirsiniz.



YAŞ	TEMEL İHTİYAÇLAR	BU YAŞTA ÇOCUK EN ÇOK NE YAPAR?
0-1 Yaş	<p>Yemek, uyku, temizlik, konfor ve güvenlik.</p> <p>Ebeveyn / bakıcı ile güçlü bağlanma.</p> <p>Uyarım ve dikkat.</p>	<p><i>Doğumdan 6 aya kadar;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bebek bakıcının dikkatini çekmek için gülümser, ağlar ve sesleri taklit ederek çevre ile iletişim kurmaya çalışır.</li> <li>Bebek, büyüklerinin güldüğünü görünce güler.</li> <li>Emzirirken anne konuşursa, bebek annenin sözlerini dinlemek için memeden süt emmeyi bırakır.</li> <li>Bebek, acıktığı zaman ağlar.</li> <li>Bebek, sesini duyduğunda annesine bakmaya çalışır.</li> <li>Bebek, oyuncacı tutabilir ve onu dikkatle inceleyebilir.</li> <li>Bebek, anne babasını tanıyabilir ve onlarla göz teması kurabilir.</li> </ul> <p><i>7 aydan 12 aya kadar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bebek, sevmediği bir şeyi kenara koyabilir.</li> <li>Bebek, kendi başına bisküvi yiyebilir.</li> <li>Bebek emekleyebilir.</li> <li>Herhangi biri ellerini tutmaya çalışıldığında bebek ellerini uzatır.</li> <li>Bir bebek ayakta durabilir ve yürüyebilir. Bebek özellikle kendini güvende hissetmediğinde veya korktuğunda ebeveynin gitmesini davranışları ile (ağlamak vb.) protesto eder ve mümkün olduğunca ebeveynini takip eder.</li> </ul>



## YAŞ

## TEMEL İHTİYAÇLAR

## BU YAŞTA ÇOCUK EN ÇOK NE YAPAR?

2-3  
Yaş

Daha meraklı hale gelir; keşfetmek ve daha bağımsız olmak ister.

Yeni şeyler yapmayı öğrenmek (ör. giyinmek ve soyunmak) ve kendi kararlarını vermek ister.

Çevresinden övgü ve onay arar.

Yeni yürümeye başlayan çocukların kelime dağarcığını oluşturmak, iletişim becerilerini artırmak ve duygularını yönetmek için yardıma ihtiyacı vardır.

- Yeni yürümeye başlayan çocuklar çevrelerindeki dünyayı çok merak ederler ve keşfetmeye isteklidirler.
- Daha fazla bağımsızlık ve sorumluluk ararlar ve işler istedikleri veya bekledikleri gibi gitmediğinde hayal kırıklığına uğrayabilirler.
- Yürümeye başlayan çocuk hayal kırıklığına uğradığında, çığlık atma, vurma veya ısırma gibi eylemlerde bulunabilir.
- Çocuk diğer çocuklarla oyun oynamaya başlar.
- Çocuk daha bağımsız hale gelir ve çevresini keşfetmeye devam eder.
- Çocuk oynadığı oyunlarda sıra ile oyunu oynamayı sevmez. Ama bu yaş döneminde paylaşmak öğretilir.
- Çocuk, duyguları nasıl yöneteceğini öğrenmeye başlayabilir.
- Çocuğa bu yaş grubunda küçük seçenekler sunulmalıdır (örneğin giymek için iki gömlek arasından seçim yapma). Çocuğa yeni şeyler deneme fırsatı için alan yaratılmalıdır.

4-6  
Yaş

Eylemler yoluyla öğrenir. Diğer çocuklarla ilişkiler geliştirir. Oyun, çocuk gelişimi için önemlidir ve sosyal değerler oyun aracılığı ile öğretilir.

Çocuğun soruları vardır ve çocuk cevaplar arar.

Çocuk fantezi ile gerçeği birbirinden ayırmakta zorlanır.

- Çocuk öğrenmek için birçok soru sorar.
- Çocuk, yakın bire bir ilişki kurmak ister.
- Bireyselliği ve bağımsızlığı savunmak için artan bir arzuya sahip olur.
- Çocuk rekabetçi olabilir.
- Çocuk kendine söylenenleri net bir şekilde anlamadığında tekrar tekrar aynı soruları sorabilir. Çocuk, kaybetmeyi, paylaşmayı veya sırayla oyun oynamayı sevmez, ancak kaybetmek ve sırayla oyun oynamak öğretilir.



## YAŞ

## TEMEL İHTİYAÇLAR

## BU YAŞTA ÇOCUK EN ÇOK NE YAPAR?

6-12  
Yaş

Öğrenmeyle ilgilenir (okul).

Daha fazla bağımsızlık ve kendine güvenilmesini ister.

Diğer çocuklarla vakit geçirmek ister.

Dini konulara, maneviyata ilgi gösterebilir.

- Çocuk, "Bildiklerini" göstermek için yetişkinlere cevap verebilir.
- Çok bilinçli ve hassas olabilir.
- Çocuk, çok aktif olabilir.
- Çocuk, öfkeyi daha iyi yönetmeyi öğrenebilir ve hayal kırıklığını tolere edebilir.
- Giysileri konusunda dikkatsiz olabilir.

9 - 12 yaş arası;

- Cüretkar ve rekabetçi olabilir.
- Hayal kurmaya başlar.
- Sosyal ve küresel konular hakkında görüş geliştirmeye başlayabilir.
- Akranlarını ve yetişkinleri eleştirebilir.

13-17  
Yaş

Daha fazla bağımsızlık ister.

Benlik saygısı için akranlarından kabul görmeyi ister.

Kendi kimliğini oluşturmaya odaklanmıştır.

Akranlarıyla ebeveynlerden daha fazla etkileşimi tercih eder. Cinsel konularla ilgilenir.

- Riskli davranışlarda bulunabilir.
- Sık sık değişen ruh hali görülebilir ve asi tavırlar sergileyebilir.
- Kendi seçimlerini ve kararlarını vermek ister.
- Aile dışında rehberlik ve rol model arayabilir. Sorumluluk sahibi ve olgun "iyi arkadaşlar" bulmaya bazen yardımcı olunabilir.
- Üst düzeyde soyut düşünme kabiliyetine sahiptirler.
- Gelecekteki rollerini düşünmeye başlarlar. Sosyal konularla ilgili görüşler geliştirmeye başlarlar.

# ETKİLİ EBEVEYNLİK



# İLETİŞİM NEDİR?

**İletişim**, bir kişiden diğerine bilgi göndermektir. İletişim şu şekilde olabilir;



**sözlü**, örneğin, bir kişinin diğeriyle konuşması.



**sözlü olmayan**, örneğin, bir kişinin yüzündeki kaş çatması, muhtemelen o kişinin başkaları tarafından kızgın olarak anlaşılmasını sağlayabilir.

İletişim olumlu veya olumsuz, etkili veya etkisiz olabilir. İyi iletişim, insanlar arasında bilgi, fikir ve duyguların paylaşılması anlamına gelir. İyi iletişim, dinlemeyi, diğer kişiyi gözlemlemeyi ve konuşmayı içerir. Dinlemek her zaman önce gelir. Ebeveynlerin çocuklarıyla açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi çok önemlidir. Genel olarak, ebeveynler ve çocukları arasındaki iletişim iyiye, ilişkileri de iyidir.

Çocuklar ebeveynlerini izleyerek nasıl iletişim kuracaklarını öğrenirler. Ebeveynler, çocukları ile açık ve etkili iletişim kurarlarsa, büyük olasılıkla çocukları da ebeveynleri ile aynı şekilde iletişim kuracaktır.

- Çocuklar, ebeveynlerinin onlarla nasıl iletişim kurduğuna bağlı olarak kendileri hakkında fikir ve inanç oluşturmaya başlar.
- Ebeveynler çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kurduklarında, onlara saygı gösterirler. Daha sonra çocuklar ebeveynleri tarafından işitildiklerini ve anlaşıldıklarını hissetmeye başlarlar, bu da benlik saygısını artırır.
- Etkisiz veya olumsuz iletişim, çocukların önemsiz olduklarına, duyulmadıklarına veya yanlış anlaşıldıklarına inanmalarına neden olabilir. Bu tür çocuklar ayrıca ebeveynlerini yararsız ve güvenilmez olarak görmeye başlayabilirler.
- Çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kuran ebeveynlerin, kendilerine söylenenleri yapmaya istekli çocukları olma olasılığı daha yüksektir. Bu tür çocuklar ebeveynlerinden ne bekleyeceklerini bilirler ve çocuklar kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde, bu beklentileri karşılama olasılıkları daha yüksektir.
- Ayrıca çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kuran ebeveynlerin çocuklarının aile içindeki konumlarında kendilerini güvende hissetme olasılıkları daha yüksektir ve bu nedenle daha çok işbirlikçi olma eğilimindedirler.





# İYİ BİR İLETİŞİM İÇİN EBEVEYNLERE İPUÇLARI

Daha iyi ebeveynlik, çocukların temel ihtiyaçlarını karşılamanın ötesine geçer. Bu, şunları yapacağınız anlamına gelir;

- Aktif bir dinleyici olun, yani çocuğunuzu tüm dikkatiniz ile dinleyin.
- Çocuğun konuşmasına ve endişelerini, düşüncelerini ve fikirlerini açıklamasına izin verin.
- Bir şeyi anlamadıysanız açıklama isteyin.
- Göz temasını koruyun.
- Çocuğun söylediklerine ilgi gösterin.
- Dürüst olun ve karşınızdaki kişiye karşı duyarlı olun.
- Yargılamayın.
- Sesinizi yükseltmeyin veya bağırmayın.



# ÇOCUĞUMU ETKİLİ BİR ŞEKİLDE NASIL DİNLERİM?

Yukarıda anlatıldığı gibi çocuklarınızla iyi bir iletişim kurmanın ilk ve belki de en önemli adımı çocuklarınızı iyi dinlemektir. Dinleme, öğrenilmesi ve uygulanması gereken bir beceridir. Dinlemek, etkili iletişimin önemli bir parçasıdır. Ebeveynler çocuklarını dinlediklerinde onlara ilgilendiklerini ve çocuklarının söyleyeceklerini önemsediklerini göstermiş olurlar.

## ÇOCUĞUNUZU DİNLEYİN

- Çocuğunuzun ne söylediğine dikkat edin ve dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırın.
- Çocuğunuzun dinlemek için yaptığınız işi bir kenara bırakın. Örneğin, ebeveynler, çocukları onlarla iletişim kurmaya çalışırken gazeteyi okumaya veya televizyon izlemeye devam ederse, çocuklar ebeveynlerinin söyleyecekleri şeyle veya sahip oldukları şeylerle ilgilenmediği mesajını alabilir. Çocuklarınızla yüzleşin.
- Meşgulseniz ve çocuklarınızı dinleyemiyorsanız, çocuğunuza şunu söyleyin: “Şu anda meşgulüm, daha sonra konuşabilir miyiz?” Ardından çocuğunuzun dinlemeye zaman ayırın.

## ÇOCUĞUNUZ İLE GÖZ TEMASI KURUN

- Göz teması, ebeveynlerin çocuklarını dinlerken onlar ile ilgilendiklerini göstermeleri açısından önemlidir.
- Sağlıklı göz teması kurabilmek için siz ve çocuğunuz arasındaki fiziksel mesafeyi azaltın.
- Çocuğunuzla göz göze gelmek için eğilin veya yere oturun.

## ÇOCUĞUNUZUN KONUŞMASINA İZİN VERİN

- Çocuğunuzun sözünü kesmeyin.
- Çocuğunuzun sözünü kesmeden, bir gülümseme veya dokunuşla çocuğunuzun kendini ifade etmesi için cesaretlendirin.

## ÇOCUĞUNUZUN NE DEDİĞİNE İLGI GÖSTERİN

- Çocuğunuza fikirlerinin sizin için önemli olduğunu gösterin.
- Çocuğunuz konuşurken “Gerçekten mi?”, “Bana daha fazlasını anlat”, “Tekrar söyle”, “Bu ilginç” vb. deyin.
- Çocuklar konuşmayı bitirdikten sonra, söylenenleri sadece biraz farklı kelimelerle tekrarlayarak onlara dinlediklerini gösterebilirsiniz. Örneğin, “Oğlum, bugün anaokulunda gerçekten güzel bir gün geçirmişsin gibi geliyor”.

## DOĞRU SORULAR SORUN

- “Ne”, “nerede”, “kim” veya “nasıl” kelimeleriyle başlayan açık uçlu sorular sorun.
- Yalnızca evet veya hayır cevabı gerektiren sorulardan kaçınmaya çalışın.
- Çocuklarınızla sohbet ederken çok fazla soru sormamaya dikkat edin.

# ÇOCUĞUMLA ETKİLİ BİR ŞEKİLDE NASIL KONUŞURUM?

## OLUMLU KONUŞMA ADIMLARI



### ÇOCUĞUNUZUN SİZİN TARAFINDAN DİNLEDİĞİNDEN EMİN OLUN

- Çocuğunuza ismi ile hitap edin.
- Konuşmaya başlamadan önce çocuğunuz ile göz teması kurun.
- Sağlıklı bir konuşma için siz ve çocuğunuz arasındaki fiziksel mesafeyi azaltın.

### ÇOCUKLARINIZLA GÖZ TEMASI KURUN

- Siz ve çocuğunuz arasındaki fiziksel mesafeyi azaltın.
- Çocuğunuzla göz göze gelmek için eğilin veya yere oturun.

### ÇOCUĞUNUZLA KARŞILIKLI İLETİŞİM KURUN

- Çocuğunuzla konuşmak iki taraflı bir görüşmedir.
- Siz ve çocuğunuz hem konuşmalı hem de birbirinizi dinlemelisiniz.

Yukarıda bahsedildiği gibi iyi iletişim aynı zamanda çocuğunuzla olumlu bir şekilde konuşmayı gerektirir. Çocuğunuz ile aranızda iyi bir iletişim olduğunda yanlış anlamaların önlenebileceğini ve sorunlar ortaya çıktığında daha kolay çözülebileceğini unutmayın. Bu bölüm ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl olumlu bir şekilde konuşacaklarına dair öneriler içermektedir.

### ÇOCUĞUNUZ İLE NAZİK KONUŞUN

- Konuşmanızda, sevgi ve saygıyı ifade eden kelimeler kullanın.
- Çocuğunuzun alay eden, utandıran veya etiketleyen kaba sözler kullanmaktan kaçının.
- Eleştirmeniz gerektiğini düşündüğünüz bir şey varsa, eleştirinizi kişiye değil, mutsuz olduğunuz şeye odaklayın. Örneğin, "Çok zeki bir insansın, ama yaptığın bu şey bir hataydı" deyin.
- Özellikle çatışmalarda kibar olmaya ve çocuğunuza saygı göstermeye gayret edin.





### İSTEKLERİNİZİ BASİT TUTUN

- Çocuğunuzdan her seferinde yalnızca bir şey yapmasını isteyin.
- Küçük çocuklar yönergeleri çok fazla takip edemeyebilir ve uygulayamayabilirler.
- Amaç, bilgiyi bir seferde azar azar aktarmak ve düzenli aralıklarla söylenenleri hatırlatmak olmalıdır.

### SES TONUNUZU MESAJINIZLA EŞLEŞTİRİN

- Çocuğunuzdan bir istekte bulunurken kesin bir şekilde konuşun. Siz kararlı olmadığınız zaman çocuğunuz isteğinin önemli olmadığını düşünür.
- Çocuğunuza neden böyle bir istekte bulunduğunuzu açıklayın.
- Çocuğunuzun tehdit etmeyin.
- Çocuğunuza bağırmayın.

### YAPMAYIN YERİNE YAPIN DEYİN

- Çocuğunuza ne yapmaması gerektiğini değil ne yapması gerektiğini söyleyin. Örneğin; "Kapıyı çarpma" yerine "kapıyı yavaşça kapatın".

### ÇOCUĞUNUZU KABUL ETTİĞİNİZİ İFADE EDİN

- Çocuğunuza ders vermekten kaçının.
- Çocuğunuza sizinle paylaşımda bulunduğu için teşekkür edin.
- Çocuğunuz ile konuşurken "Anlıyorum", "Nasıl hissettiğini biliyorum" gibi ifadeler kullanın.
- Kabul edildiğini hisseden çocukların ebeveynleri ve bakıcıları ile iletişim kurma olasılıkları daha yüksektir.

# SINIR KOYMAK NEDİR?

## Sınırlar;

- Kurallardır.
- Bir sınır, bir kişinin daha ötesine gidemeyeceği veya yapamayacağı bir üst sınırın belirlenmesi anlamına gelir. Örneğin, “Arkadaşlarınla oynayabilirsin, ancak akşam yemeğine geri dönmelisin.” veya “Tatlı olabilir, ama sadece bir tane.”
- Bu sınırların veya kuralların çocukların davranışına uygulanması, çocukları olumlu ve şefkatli bir şekilde istenen davranışa yönlendirmeyi içerir.
- Neye izin verilmediğini veya neyin yapılmaması gerektiğini netleştirir.
- Kuralların ve sınırların amacı çocukları korumak, onları güvende tutmaktır.
- Sınırlar herkese saygı gösterir.
- Sorumluluk ve güven oluştururlar.
- Çocuklara iyi davranışları öğretir ve aile üyeleri arasındaki işbirliğini artırır.



# NASIL ETKİLİ BİR ŞEKİLDE SINIR KOYABİLİRİM?



## SINIRLARINIZI SINIRLAYIN

- Çok fazla kurala sahip olmak çok katı olmak anlamına gelir.
- Çok fazla sınır, çocukların kendi başlarına öğrenmelerini engeller.
- Yalnızca gerçekten önemli olan şeylere sınırlar koyun.

## SINIRLAR POZİTİF OLARAK BELİRTİLMELİDİR

- Çocuğunuza ne yapmasını istediğinizi yumuşak bir dille söyleyin. Bu, çocuk için çok daha nettir ve istediğinizi yapmasına yardımcı olur. Örneğin: “Kanepede oynama” yerine “Yerde oyna” veya “Bu kadar gürültülü olma” yerine “Lütfen sessiz ol” demelisiniz.

## SINIR MAKUL OLMALIDIR

- Çocukların uyabileceği sınırlar belirleyin.
- Sınırlar çocuğunuzun yaşına ve yeteneklerine uygun olmalıdır.
- Sınırlar, çocuk büyüdükçe ve daha fazla sorumluluk gösterdikçe değişebilir.

## SINIRLARI UYMAMANIN SONUÇLARINI AÇIKLAYIN

- Bazen bu konu çocukla tartışılabilir. Örneğin, “Önce ödevini bitirmelisin. Bitirmediyse, arkadaşlarıyla oynamak için dışarı çıkamazsın”.
- Sonuçlar aşağıda belirtilen noktalar ile uyumlu olmalıdır;
  - Orta
  - Çocuğun uygunsuz davranışının “boyutuna” göre
  - Çocuğun yaşına ve anlayışına uygun
  - Fiziksel ceza içermemelidir

## SINIRLAR AÇIK OLMALIDIR

- Sınırlar çocuklar için anlaşılması kolay olmalıdır.
- Çocuklar sınırın arkasındaki “neden”i anlamalıdır.
- Sınırlarını anlayan çocukların onlara uyma olasılığı daha yüksektir.

## SINIR KOYARKEN ÇOCUĞUN KATKISINI ALIN

- Çocukların sınırlar hakkında genellikle iyi fikirleri vardır.
- Çocuklar sınırların belirlenmesine katıldıklarında, onlara uyma olasılıkları daha yüksektir. Bu çocuklar büyüdükçe daha gerçek hale gelir.
- Sınırlar konusunda çocuğunuzla aynı fikirde olmak zorunda değilsiniz ancak müzakere ederek karar verebilirsiniz.

## SINIRLAR TUTARLI OLMALIDIR

- Sınırlar günden güne değişmemelidir. Bu çocukların kafasını karıştırır.
- Evde çocuğa bakım veren birden fazla kişi olduğu zaman, çocuklara karışık mesajlar vermekten kaçınmak için sınırlar konusunda anlaşılmalıdır.

# YAŞA UYGUN SINIR BELİRLEME

<p><b>Bebek</b> (0-23 ay)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emzirme sırasında bebek memeyi ısırılmaya çalışırsa, bir dakika boyunca emzirmeyi bırakın.</li> <li>• Bebek sinirli görünüyorsa veya çok ağlıyorsa, daima temiz olduğundan, aç olmadığından ve hasta olmadığından emin olun. Bu sırada çocuğunuzla fiziksel temas kurun. Sorun yoksa, bebeği kısa bir süre tek başına yatakta güvenle bırakabilirsiniz (özellikle 6 ay ve üzeri).</li> <li>• Büyük bebekler (15 ay ve üzeri) anneye çok fazla yapışık ise veya kötü davranışlarda bulunur ise, ilgisini çekecek başka bir şeyle bebeğin dikkatini çekmeye çalışın.</li> </ul>
<p><b>Yürümeye başlayan çocuk</b> (2-3 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuk öğrenmeye çalıştığı davranışı (tuvalet eğitimi vb.) doğru şekilde yaparsa çocuğunuzla övün. Eğer öğretmeye çalıştığınız davranışı başaramaz ise öfkelenmeyin, sabırlı ve sakin olun.</li> <li>• Çocuk yemeklerden önce ve tuvalete gittikten sonra ellerini nasıl yıkayacağını, giyinmeyi (bazı kıyafetleri), arzularını ifade etmek için kelimeleri kullanmayı öğrenmelidir. Bunları kazanabilmesi için çocuklarınıza örnek olun. Bunları yaptığında çocuğunuzla övün.</li> </ul>
<p><b>Erken çocukluk</b> (3-6 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuk oyun malzemelerini güvenli bir yerde nasıl saklayacağını bilmeli ki oyun malzemeleri kırılmasın veya kaybolmasın.</li> <li>• Çocuk, başkalarına ait eşyaları izin istemeden kullanamayacağını öğrenmelidir. Bunları kazanabilmesi için çocuklarınıza örnek olun.</li> <li>• Çocuğa evde küçük sorumluluklar verilebilir.</li> </ul>
<p><b>Orta çocukluk</b> (7-11 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuk kişisel hijyenine bireysel olarak dikkat etmelidir.</li> <li>• Çocuk ev faaliyetlerine yardımcı olmalı, ancak çocuğa okul çalışmalarını ve oyun oynaması için zaman bırakılmalıdır.</li> <li>• Çocuk düzenli olarak okula gitmeli ve mümkün olduğu kadar okul ödevlerini yapmalıdır (bu konuda yardım isteyebilir).</li> </ul>
<p><b>Ergenlik</b> (12-17 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuk, kendisinden beklendiği zamanda eve dönmelidir (güvenlik, uyku ve iyi okul performansı için yeterince erken).</li> <li>• Çocuk, arkadaşlarını ailesiyle tanıştırmalıdır.</li> <li>• Çocuk, aile içinde ve okulda daha fazla sorumluluk almalıdır.</li> <li>• Çocuk, onlarla aynı fikirde olmasa bile herkese saygı göstermelidir.</li> </ul>



# OLUMLU DİSİPLİN

# OLUMLU DİSİPLİNİN TANIMI

Disiplin, ebeveynlerin çocukları için oluşturdukları kabul edilebilir davranış kuralları, kılavuzları ve standartlarıdır. Disiplin, çocukların kabul edilebilir bir şekilde davranmayı ve hareket etmeyi öğrendikleri sınırları oluşturur.

Çocuklar nasıl davranacaklarını bilerek doğmazlar. Onlara olumlu yollarla rehberlik etmek, ebeveynlerinin veya onlara bakım verenlerin sorumluluğundadır.



**Pozitif Disiplin;** davranışların olumlu veya iyi ifadelerine odaklanır. Pozitif disiplin, kötü çocukların olmadığı, sadece iyi ve kötü davranışların olduğu fikrine dayanır.

Kötü davranışları azaltırken iyi davranışları pekiştirmenin bir yolu, çocukların zor durumlarla nasıl iyi başa çıkacaklarını öğrenmelerine aktif olarak yardımcı olmak ve başarılı olduklarında onları övmektir.

Bir çocuk yaramazlık yaptığında veya bir hata yaptığında (en azından bazen tüm çocukların başına gelir), sakin, arkadaş canlısı ve saygılı olmaya çalışmalısınız. Bu, çocukların söylediklerinizi dinlemelerine ve davranışınızı örnek almalarına yardımcı olur.

# CEZANIN TANIMI

Ceza, çocuğun ebeveynleri tarafından belirlenmiş bir kuralı, yönergeyi veya standartı çiğnemeyi seçtiğinde bir ebeveyni tarafından çocuğa verilen bir tepki veya uygulamadır. Ceza, klinik olarak, bir davranıştan caydırmak için istenmeyen davranışa tepki olarak nahoş veya acı verici bir sonuç vermek olarak tanımlanır.

Ceza, güçle ilgilidir. Daha sonra çocuk genellikle cezayı hatırlar, ancak neyi yanlış yaptığını veya bir dahaki sefere nasıl daha iyi yapacağını hatırlamaz. Ceza genellikle duygusal veya fiziksel acıya neden olur.





# DİSİPLİN VE CEZA VERMENİN KARŞILAŞTIRILMASI



## DİSİPLİN

- Etkili disiplin, çocukların neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrenmesine ve ayrıca davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olur.
- Disiplin, çocuğun kendi kendini kontrol etmesini öğrenmesine yardımcı olur.
- Disiplin, çocuğun benlik saygısını oluşturur ve problemlerin nasıl etkili bir şekilde çözülebileceğine dair iyi bir örnek sağlar.
- Disiplin, çocuğa nasıl davranılacağını öğretir. Disiplin ile çocuğun neyi yanlış yaptığı net değilse bu açıklanır; ayrıca yanlış yaptığı şeyi gelecekte nasıl daha iyi yapılacağı açıklanır.
- Disiplin, çocuk için anlamlıdır.
- Uygunsuz davranışlara uygulanan disiplin türünün, çocuğun yanlış yaptığı şeyle bir ilgisi olmalıdır. Örneğin, çocuk ev işlerini bitirmediyse, arkadaşlarıyla oynamak için dışarı çıkamaz.
- Disiplin, çocuğa hatalarını düzeltme şansı verir ve çocuğu gelecekteki eylemlerinden sorumlu kılar.
- Disiplin, yanlış davranışları veya hataları gelecekte daha iyi nasıl yapılacağını öğrenmek için bir fırsat olarak kullanarak liderlik etmek ve öğretmekle ilgilidir.
- Disiplin, yanlış olan davranışa odaklanır; bütün kişiyi eleştirmez.



## CEZA

- Cezalandırmanın amacı, çocukların yapmalarını istemediğiniz şeyi yapmalarını engellemektir. Ancak ceza, onlara gelecekte doğru seçimi nasıl yapacaklarını öğretmez.
- Cezalar, acı verici veya hoş olmayan yöntemler kullanır, dolayısıyla çocuk buna odaklanır.
- Ceza, çocuğa ebeveynleri aldatmayı öğretir.
- Ceza, çocuğun benlik saygısını yitirmesine neden olur.
- Ceza, çocuğa, şiddetin sorunları çözmenin kabul edilebilir bir yolu olduğunu öğretebilir.
- Ceza, genellikle yanlış davranışı hemen durdurur, ancak çocuk yanlış davranışın ne olduğunu ve nasıl iyileştirileceğini içselleştirmemiş (anlamamış veya kabul etmemiş) olabilir. Bu sebeple aynı yanlış davranış muhtemelen geri dönecektir.
- Ceza, çocuğa sadece kötü olduğunu söyler. Çocuğa bunun yerine ne yapması gerektiğini söylemez.
- Ceza, çocuklarda korku ve utanç duygusu yaratır.
- Ceza, çocukları değersiz hissettirir.
- Ceza, çocuklarda kızgınlık ve isyan üretir.
- Ceza, çocuklara problemleri çözmek için şiddetin kullanılabileceğini öğretir.
- Ceza, çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişkiye zarar verebilirler.
- Ceza, çocukta öfke ve saldırganlığın yanı sıra aşırı utangaçlık, özgüven sorunları ve ısrarlı bir "kötü" olma hissine neden olabilirler.
- Ceza yöntemi ile çocuklar yakalanmaktan kaçınmayı öğrenirler.



# OLUMLU DİSİPLİN TEKNİKLERİ

Bu çizelge, çocuklarınızla sosyal olarak arzu edilen davranışları geliştirmelerine yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bazı yöntemleri içermektedir. Bunların hepsi belirli koşullar altında etkili olabilir, ancak ilgili çocuğa bağlı olarak aynı koşullar altında bazıları etkisiz olabilir.

TEKNİK	NASIL?	ÖRNEK
<p><b>Olumlu Disiplin #1:</b></p> <p><b>İyiliği övmek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İyi davranışı övün.</li> <li>• Bu yöntem, her yaştan çocuklarda kullanılabilir.</li> </ul>	<p>Çocuğunuz bir görevi iyi yaptı. Ona “Aferin!” veya “İyi iş” deyin. (Çok küçük bir çocuk ise onu alkışlayabilirsiniz.</p> <p>Çocuğunuz, dokunmaması gereken bir şeyi eliniden aldığınız için öfke nöbeti geçiriyor. Çocuğuzu o anda anlayamadığınızı ifade edin, hala öfkesi devam ediyorsa sakinleşmesi için alan tanıyın.</p>
<p><b>Olumlu Disiplin #2:</b></p> <p><b>İyi davranışı çocuğa örnek olarak göstermek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kötü davranışı durdurun ve iyi davranışı çocuğa gösterin.</li> <li>• Ergenler hariç her yaştan çocuklarda kullanılabilir.</li> </ul>	<p>Çocuğunuz başka bir çocuğa vuruyor. Onu durdurun (dikkatini dağıtarak veya çocukları fiziksel olarak ayırarak) ve onun yerine diğer çocukla nasıl düzgün oynayacağını ona gösterin.</p> <p>Ahmet (35 yaş), iki oğluyla (9 yaş ve 10 yaş) başkalarına saygı duymanın önemi hakkında sık sık konuşuyor, ancak kendisi eşine çocuklarının önünde bağırıyor ve eşini çocuklarının önünde aşağılıyor. Bunun sonucu olarak, her iki erkek çocuk babalarını örnek alarak okulda öğretmenleri ile konuşurken sorun yaşayabilirler. Ayrıca, annelerini sözlü olarak aşağılayabilirler.</p>
<p><b>Olumlu Disiplin #3:</b></p> <p><b>Ayrıcalıkları durdurma</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayrıcalık, arkadaşlarla oynamak gibi, çocuk tarafından değer verilen şeylerdir.</li> <li>• Çocuklar ayrıcalıkların kazanılması gerektiğini öğrenmelidir.</li> <li>• Bu yöntem en çok ergenlerde etkilidir.</li> </ul>	<p>Oğlunuz komşunuzla kavga ediyor. Üzgün olduğunu söyleyene kadar dışarı çıkmayacak.</p>

TEKNİK	NASIL?	ÖRNEK
<p><b>Olumlu Disiplin #4:</b></p> <p><b>Mola</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Mola” süresi 5 dakikadan fazla sürmemelidir</li> <li>• Yalnızca küçük çocuklarla kullanılmalıdır (örn. 2-5 yaş).</li> <li>• Ebeveynler çocuğa bunun, evin başka bir yerine sessiz bir yere gitmeleri ve geri dönmesine izin verilene kadar yaptığını düşünmesi ve sessiz kalarak sakinleşmesi anlamına geldiğini açıklamalıdır.</li> </ul>	<p>Dört yaşındaki oğlunuz içmek istemediği için yere bir fincan süt fırlattı. Oğlunuzu sizle iletişim kurmaya teşvik edin, onu anlamaya ve yardımcı olmaya çalışın. Ancak hala sakinleşmiyorsa, çocuğunuza bir mola vermesi için 2-4 dakikalık bir alan yaratın.</p>
<p><b>Olumlu Disiplin # 5:</b></p> <p><b>Sonuçlar</b></p> <p>Normalde bir davranışı izleyen sonuçlara müdahale etmemek veya bir davranışı caydırmak için “gerçek dünya” sonuçları vermek</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuk, kendi olumsuz davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi gerektiği bilincini kazanmalıdır.</li> <li>• Bu yöntem her yaş için kullanılabilir, ancak daha küçük çocuklar için sonuçlar nispeten küçük olmalıdır.</li> <li>• Daha büyük çocuklara “uygun bir sonucun” ne olabileceği konusunda danışılabilir. Örneğin, bir çocuk oyuncağı kasıtlı olarak kırarsa, artık oynayacağı oyuncağına sahip olmayacak ve yeni bir oyuncak almayacaktır.</li> </ul>	<p>16 yaşındaki oğlunuz kıyafetlerine iyi bakmadı ve şimdi en iyi gömleğinde büyük bir yırtık (delik) var. Oğlunuza kendisinin tamir etmesini önermek ve yeni bir gömlek almayı ertelemek.</p> <p><b>Davranış:</b> Çocuk ayakkabı giymeyi reddediyor.</p> <p><b>Sonuç:</b> Ayakkabı giyilene kadar dışarıda oyun oynamak yok.</p>

# ÇOCUKLARA REHBERLİK ETMEK İÇİN ÖNERİLER

1

Kararlı olun ama sakin olun. Bu, çocuğunuzun sert ve kızgın sözler kullanmaktan daha sıkı işbirliği yapmasına neden olacaktır.

2

İyi bir örnek olun. Bu, çocuğunuzun sizin davranışlarınızı görerek neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrenmesini sağlayacaktır.

3

Çocuğunuza seçim yapma hakkı tanıyın. Bu tutum, onlara verdiğiniz seçimler sizin için kabul edilebilir olduğu sürece çocuğunuzun kendi kararlarını vermesine olanak tanır.

4

Faaliyetlerini yarıda kesmeden önce çocuğunuza haber verin. Örneğin; “Akşam yemeğinden önce ellerini yıkaman için on dakikan var”.

5

“Yapılmaması gerekenler”e değil, “Yapılacaklar”a odaklanın. Bir çocuğa ne yapmaması gerektiğini söylemek onu ne yapması gerektiğine hazırlamaz. Bunun yerine, onlara davranışlarının daha kabul edilebilir bir yolunu gösterin. Örneğin; “Topu atmayın” yerine “Topu yere yuvarlayın” demek. “Ona vurmaya bırak” yerine “Onunla konuş, ona ne istediğini söyle” demek.

6

Çocuğunuzun yaptığı iyi ve olumlu şeylere dikkatini verin. Her zaman olumsuzla odaklanmayın. Pek çok çocuk, ebeveynlerinin dikkatini çekmenin en iyi yolunun yanlış davranmak olduğunu öğrenecektir çünkü ebeveynler kötü olduklarında her zaman oradadırlar, ancak iyi olduklarında asla hiçbir şey söylemeyebilirler.



7

Çocuğunuzdan kısa ve net istekler kullanarak bir şeyler yapmasını istediğinizden emin olun.

8

Çocuğunuzun ne yapmasını istediğinizi açıkça bilmesini sağlayın.

9

Çocuğun yeteneği ve yaşına göre beklentilerinizde gerçekçi olun.

10

Çocuğunuzdan isteklerinizin “Yapma...” yerine “Lütfen ... yapın” ifadesini içerdiğinden emin olun.

11

Çocuğu daha sonra cezalandırmakla tehdit etmeyin. Örneğin; “Babanız gelene kadar bekle sen” demek.



# REFERANSLAR

Mothers' Mental Health Toolkit: A Resource for the Community

NSPCC (2002). Encouraging better behavior A practical guide to positive parenting.

Jason Sackett, LCSW (2008). Parent's Tool Kit For Children 1-12. USC Center for Work and Family Life. [www.usc.edu/worklife](http://www.usc.edu/worklife)

Search Institute for Mentoring Partnership of Minnesota (2007).

Smith, C., Perou, R., Lesesne, C. (2002). Parent Education. In Marc Bornstein (Ed.) Handbook of Parenting, Volume 1. Hahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

UC davis Cancer Center and Uc Davis Children's Hospital. Great Information, Childhood, Adolescence and Young Adult Cancer Program.

USAID (2014). Parenting Training Job Aid. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

USAID (2014). Facilitator's Manual: Parenting Training for Caregivers off Highly Vulnerable

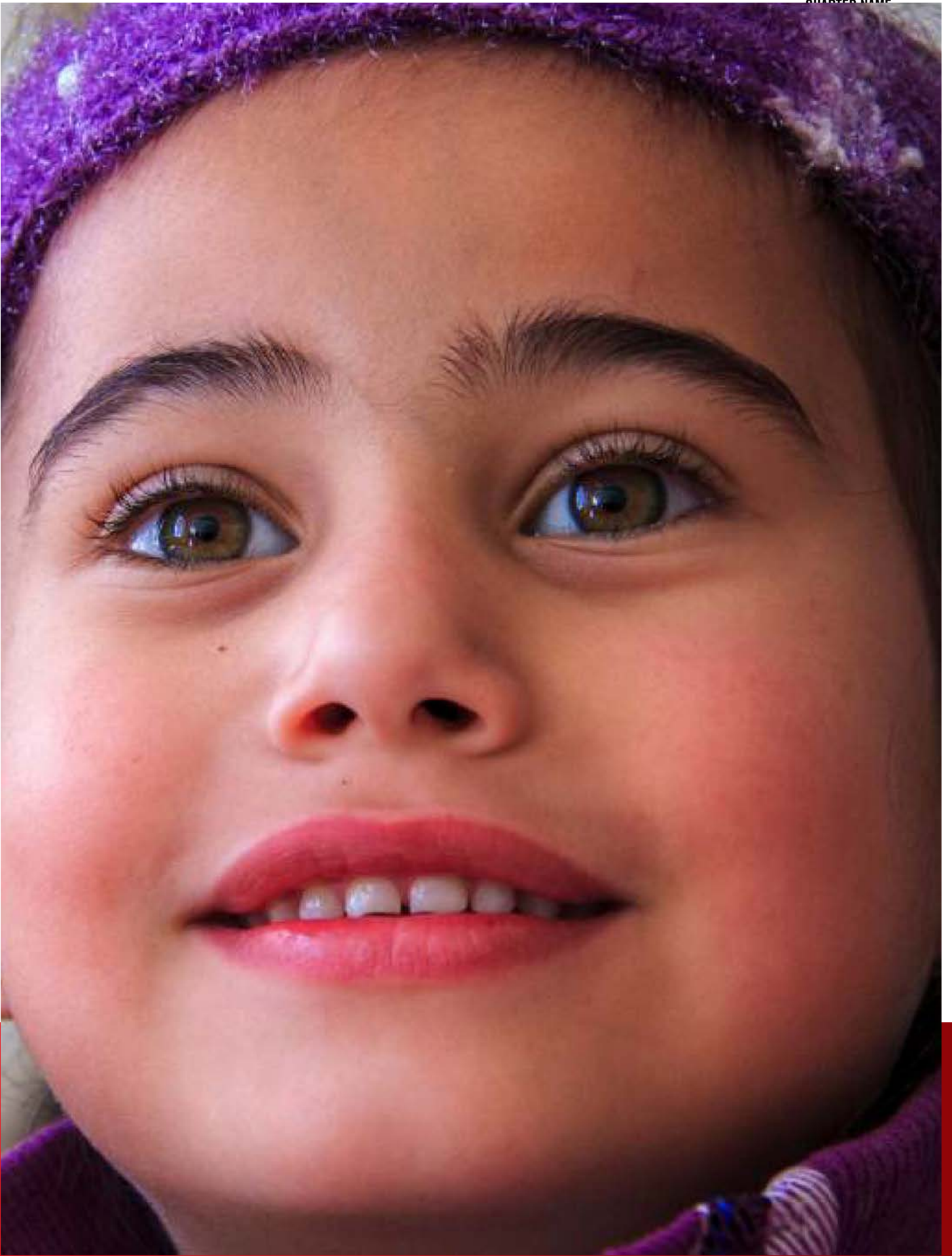
Children. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention Coordinating Center for Environmental Health and Injury (2009). Parent training Programs: insight for Practitioners

U.S. Department of Health and Human Services (2009). Building Your Program Family Psychoeducation. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Mental Health Services. Family Psychoeducation KIT. [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

WASHINGTON COALITION OF SEXUAL ASSAULT PROGRAMS (2012). Parent Support Group Guide A Guide to Psychoeducational Support Groups for Nonoffending Parents and Caregivers of Children Who Have Been Sexually Abused

Xiong et al. (2006). Developing Culturally Sensitive Parent Education Programs for Immigrant Families: The Helping Youth Succeed Curriculum. Hmong Studies Journal, 2006, 7:1-29.



Save the Children

“İnsanlık, elinden gelenin en iyisini  
çocuklara vermekle yükümlüdür.”

Eglantyne Jebb