

# **Pozitif Ebeveynlik Becerileri ve Olumlu Davranış Geliřtirme**

Doç. Dr. Emine Yılmaz Bolat



# Etkili Ebeveynlerin Özellikleri

- İyi gözlem yaparlar.
- Çocuklarını iyi tanırılar.
- 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.
- Sözlerini davranışlarıyla desteklerler.
- Anlayışlı, sakin ve sabırlıdırlar...



Neil Postman

Çocuklar,  
göremeyeceğimiz  
bir zamana  
gönderdiğimiz, canlı  
mesajlardır.

# Etkili Ebeveyn Tutumu

- Ebeveyn tutumlarının çocuğun yeteneklerinin, özelliklerinin ve kişisel gelişiminin üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bireyin tüm gelişim alanlarının şekillendiği ilk yer yakın çevredir. Kişiliğin şekillenmesindeki en önemli çevresel faktörlerden biri ise ebeveyn tutumlarıdır.
- Ailenin çocuğun eğitimi ve sosyalleşmesi üzerindeki etkisi, ebeveynlerin davranış tarzına bağlı olarak değişebilmektedir.

- Birçoğumuz kendi ailemizin bize uyguladığı ebeveynlik yöntemlerini uygulamaktayız.
- Geçmiş yıllarda baskın ve otoriter tutumla yetişen ebeveynler, bu baskıya tepki olarak kendi çocuklarını sınırsız özgürlük tanıyarak yetiştirebilmektedir. Her iki tutumunda sakıncaları vurgulanmakla birlikte dengeli ve tutarlı bir ebeveynlik tutumu önerilmektedir.
- Çocukların özgüvenini yükseltmek, bağımsızlıklarını desteklemek, başarılı ve sağlıklı olmalarını sağlamak amacıyla mükemmel ebeveyn olmaya çalışmak, hayal kırıklığı yaşatabilmekte ve ebeveynliğin sorgulanmasına neden olabilmektedir.
- Aşırı koruyucu ebeveynler, çocuklarına yardım etmek, onlar için hayatı kolaylaştırmak düşüncesiyle çocukların sorumluluk, bağımsızlık ve özgüven duygusu geliştirmelerine engel olabilmektedir.



- Çocukların tüm fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan, çevreden koruma içgüdüleriyle sosyal gelişimlerini engelleyen ebeveynler, kendi kendine yetemeyen, bağımlı ve asosyal kişilikte çocuklar yetiştirirler.
- Çocuklar korkuyla değil sevgiyle yetiştirilmelidir.
- Özellikle ilk yaşlarda gösterilen sevgi ve ilgi çok önemlidir.

- Ailedeki yansımalar çocuğun kişiliğini belirler
- Taşın üzerine damlayan suların taşı şekillendirmesi gibi zamanla çocuklarımızın karakteri şekillenir.
- Çocukluk kapısı bir daha açılmamak üzere kapanır.
- Çocuklar işaret parmaklarını değil, ayak izlerini takip eder.

**Etkili ebeveynlik, uzun vadede çocuğun menfaatine olana karar verip onu uygulamaktır.**



# Etkili Ebeveynlik İçin;

- 1 -Çocuğunuzun benlik saygısını artırmalısınız
- 2 – ocuklarınızın iyi davranışlarına odaklanmalısınız
- 3 – Sınırlar belirlemeli ve disiplininizle tutarlı olmalısınız
- 4 – ocuklarınız 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.



# Çocuklara hayır demek

- Pek çok ebeveyn çocuklarına “hayır” diyemedikleri için veya hayır diyerek ruhsal gelişimlerinin olumsuz yönde etkileneceğini düşünerek sınırsız ve doyumsuz çocuklar yetiştirebilmekte, bunu ise okul yıllarında fark edebilmektedir.
- Ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri sevgi, ilgi ve destek kadar, belirleyecekleri sınırlar da çocukların gelişim süreçlerini sağlıklı şekilde geçirmeleri için oldukça önemlidir. Çocuk sınırların farkına varmalıdır. Çocuklar bu sınırlarla doğru ve yanlış olan davranışları anlar. Çocukların, sağlıklı temel güven duygusu geliştirmeleri için ebeveynlerin koydukları kurallara ihtiyaçları vardır.

- Disiplinde en önemli kural kendi içimizde ve davranışlarımızda tutarlı olmaktır.
- Ebeveynlerin çocuklarıyla arkadaşlık ilişkisi kurmaları da sınır koymada sorun yaratabilmektedir. Çocuklar her ne kadar özgür olmak isteseler de anne-babanın rehberliğine ihtiyaç duyarlar.
- Çocukla olumlu iletişim kuran, onu dinleyen, destekleyen ve cesaretlendiren, duygularını ifade etmesine izin veren ve etkili zaman geçiren ebeveynlerin çocukları istedik davranışlar sergilerler.
- Çocukların başka çocuklarla kıyaslanmaması da önemlidir.



Ayşe  
teyzenin  
yeğeni



Dayı  
oğlu

Komşunun  
çocuğu

BEN



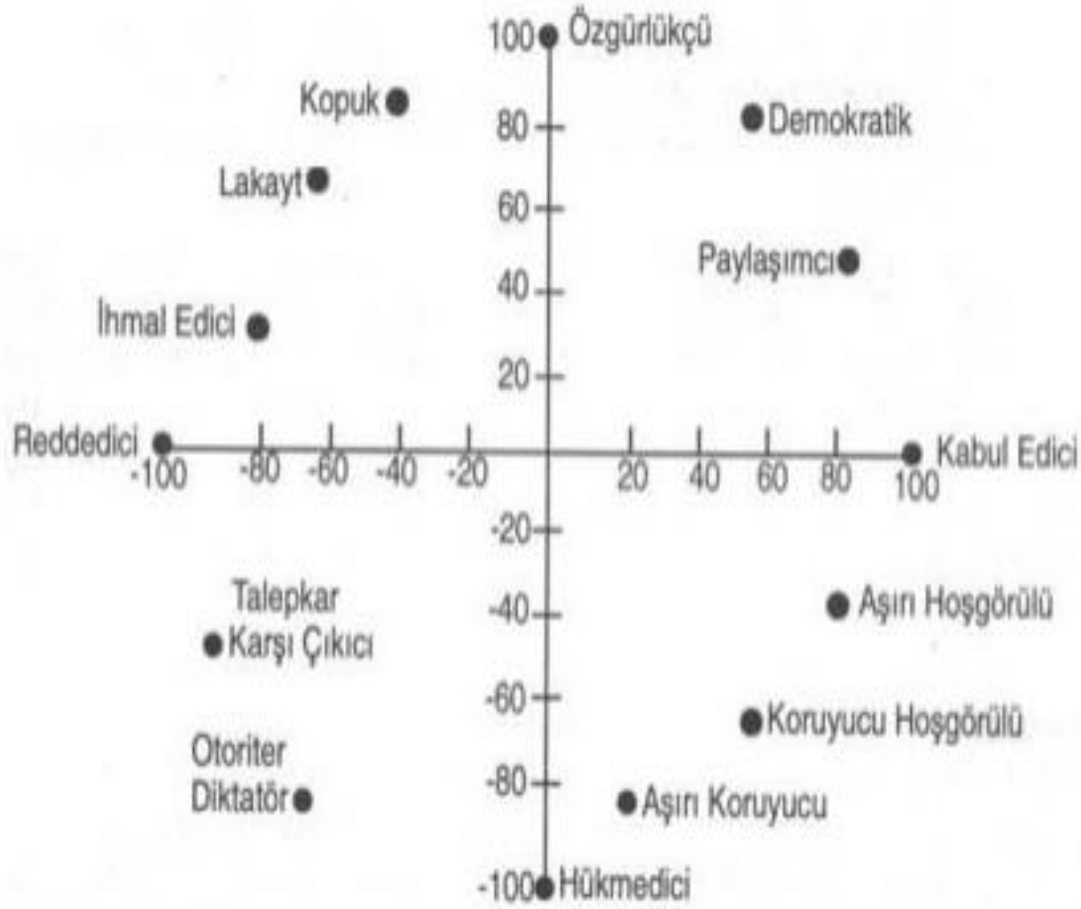
BEN

## ANNE VE BABALARA ÇOCUKLAR

Çocuklarını başkaları ile kıyaslayan ebeveynler aslında çocuklarında **seni reddediyoruz,** **kabullenmiyoruz** izlenimi oluşturmaktadır.

Kendimiz açısından düşündüğümüzde eşimizin bizi başka kadın yada erkeklerle kıyasladığını düşünelim, ne hissederiz????

- Çocukların yaşına uygun seçimler yapmasına da fırsat verilmeli, çocuklara seçenekler sunulmalıdır. Böylelikle çocuklar problem çözme becerisi edinirler, sorumluluk almış olurlar, bağımsızlaşırlar, sınırlarını öğrenirler ve özgüvenleri gelişir.



Şekil 1. Schaefer'in Ebeveyn Davranış Modeli

- Demokratik tutumun hâkim olduğu aile ortamında çocukların tamamen özgür olması veya sınırlarının olmaması durumu söz konusu değildir.
- Demokratik tutumun hâkim olduğu ailelerde bireylerin davranışları, görevleri, sınırları çizilmiş durumdadır. Bu sınırlar dahilinde çocuklar da özgürdür.
- Çocukların yaratıcılıklarını geliştirmeleri için kontrollü bir alanları bulunmaktadır.

# Sabırlı bir ebeveyn olmak için;

- Kendinizi sinirli hissettiğinizde durun ve yavaş yavaş 10'a kadar sayın ve bu esnada sakin ve derin nefes alın.
- Kendinizi her öfkeli hissettiğinizde yakınınızda bulunan bir kağıdın üzerine kalemle bir çizik atın.
- Sanki çevrenizde sizi izleyen ve dinleyen insanlar varmış gibi hayal edin.
- Kendinize çevrenizden sakin ve doğru davranışları olan doğru bir rol model belirleyin ve kendi tepkilerinize yön verirken "Acaba o olsa nasıl davranırdı?" diye sorun.

- Davranışta bulunmadan önce "Bunun çocuğa bir faydası var mı?" diye kendi kendinize sorarak davranışlarınızı sorgulayın.
- Sinirlendiğiniz anda mola verin ve dışarı çıkıp biraz yürüyün.
- Çocuğunuzun bir çocuk olduğunu unutmayın. Çocuklar mükemmel değildir. Nasıl yapacaklarını bilmeyebilirler ve hayatta öğrenecekleri çok şey vardır ve ebeveynler çocuklarının öğretmenleridir.
- Öğretmek istediklerinizi çocuğunuza anlatmanın yeni yollarını ve başarılı olmanın yeni alternatiflerini bulun.
- Sessiz bir yerde yalnızken, çocuğunuz sizi bir daha kızdırdığında ona nasıl davranmak istediğinizi gözünüzde canlandırın, en iyi şartları hayal edin ve yeri geldiğinde uygulayın.
- Bazen kendinizin de mükemmel olmadığını hatırlayın. Çocuğunuzla birlikteyken eğlenin, gülümseyin ve mutlu olun.



Kendini  
yetiřtirememiř  
büyüklerin  
ellerinde  
Çocuklar  
büyürler ama  
yetiřmezler

# **Çocuğun dinleme becerisini ve ebeveynle olan iletişimini geliřtirebilmek için;**

- 1. Erken yaştan öğretmeye başlayın.
- 2. Çocuklarınızı, kendiniz nasıl dinlenilmek istiyorsanız o şekilde dinleyin.
- 3. Söyleyeceklerini bitirmesine müsaade edin.
- 4. Çocuğunuzla göz teması kurarak ona örnek olun.
- 5. Ses tonunuza ve yüz ifadenize dikkat edin.



- 6. Çocuğunuza dinlediklerini hareketleriyle göstermelerini öğretin. Nasihatte abartıdan kaçının.
- 7. Çocuklarınızla ortak ilgi alanlarınız hakkında konuşun. Çocuğu kendi becerilerine yönlendirin.
- 8. Çocuğunuzun bakış açısından görmeye çalışın.
- 9. Konuşmak isteyene dek onları bekleyin.
- 10. İyi dinleme alışkanlıklarını sergilediklerinde çocuklarınızı ödüllendirin.

Çocuklar yüksek  
sesle konuşulanları  
pek duymazlar.  
Yumuşak kesin  
sözler çocuklarda  
daha iyi iz bırakır.



**YAŞAMDAN NE İSTİYORSAN ÖNCE ONU SEN  
VERMELİSİN.**

Verdiklerin aldıkların olacaktır. Tatlı sözler tatlı yankılar oluşturur sevilmek istiyorsan önce sen sevmelisin.

Saygı istiyorsan önce sen saygı duymalısın . Anlayış bekliyorsan bunu önce sen göstermelisin.

- Gururlandığınız sağlıklı, mutlu ve başarılı çocuklar yetiştirmeniz dileklerimle....

TEŐEKKÜRLER.