

## ÇOCUK YETİŞTİRMENİN ALTIN KURALLARI

- **Çocuklarınızı dinleyin**

Meşgulseniz, başınız ağrıyorsa ya da aklınız başka bir şeyle meşgulse bunu çocuğunuza ifade edin, onu dinliyor gibi yapmayın. Ona, “Şimdi meşgulüm ama biraz sonra seni dinleyeceğim deyin. Dinlediğinizi göstermek için mutlaka göz teması kurun, baş sallayın, soru sorun ve fikrinizi belirtiniz.

- **Sorunlarını kendi kendine çözmesi konusunda teşvik edin**

Çocuğunuzun bağımsız bir birey olabilmesi için, kendini eğlendirmesine, sakinleştirebilmesine, üzüntüyle baş etmesine, sıkıntısını gidermesine izin verin. Bütün bunları siz, onun için yaparsanız, bu duygularla baş etmeyi öğrenemez ve ömür boyu başka insanlarla bağımlı kalır. Sorumluluğunu alması konusunda teşvik edin.

- **Duygularını dinlemesini, tanımasını öğretin**

Ona, duyguların zenginliğini anlatın. Duygularını tanımasına yardımcı olun. Öfke, kıskançlık, yetersizlik, hayal kırıklığı, özlem gibi duygular; heyecan, sevinç, sevgi, aşk, gurur gibi duygular yaşanabileceğini anlatın. Başkalarının duygularına değer vermesini öğretin. Hayattan ne istediğini bilen bir birey olması konusunda onu yetiştirin. Gerekliğinde ağlayabilsin ve çıkış yolunu o bulsun. Bu aşamada yanında olduğunuzu hissettirin.

- **Pozitif disiplini kullanın**

Davranışlarını değiştirmek için ceza sisteminden çok ödül sistemini kullanın. Cezalandırılmış çocuklar, cesareti kırılmış, kendilerine güvenmeyen çocuklardır. Ceza verilmesi gereken durumlar da olabilir. Ama bunu, çocuğunuzun gururunu kırmadan yapın, başkalarının yanında eleştirmemeye özen gösterin, doğru güzel yaptığı davranışları gördüğünüzü beğendiğinizi ona anlatın.

- **Olumlu davranışlarını görün**

Çocuğunuzun başarılarını, olumlu davranışlarını gördüğünüzü gösterin. Örneğin, bir çocuk ağladığında annesinden ilgi görüyorsa, bu yöntemi kullanmaya devam edebilir. Aynı şekilde, okuldan geldiğinde elini yıkadığı zaman annesi bu davranışını övüyorsa, ilgiyi sürdürmek için bu olumlu davranışa devam edecektir. Olumlu davranışlarını görürseniz ve gördüğünüzü ona gösterir veya hissettirirseniz bu davranışları yeniden yapacaktır.

- **Kurallarınızda ve ilişkilerinizde devamlılık gösterin**

Gerekli olduğuna inandığınız bir kısıtlamayı, çocuğunuzun ‘yalvarmalarıyla’ değiştirmeyin. Kuralların devamlılığı olmalıdır, yoksa çocuğunuz kurallarınızı hiç ciddiye almaz. Gerekli durumlarda siz kendi koyduğunuz kuralları çocuğunuzla konuşarak değiştirebilirsiniz, kendi koyduğunuz kuralların esiri olmayın. Gerekliğinde değiştirin. Bu durumun neden gerektiğini ona açıklayın.

- **Yaşamını planlayın**

Çocuk gün içinde ne yapacağını bilsin. Çocuk ne zaman yemek yiyeceğini, ne kadar TV seyretmeye izinli olduğunu, ne zaman yatması gerektiğini bilsin. Bu programı birlikte hazırlayın.

- **Birlikte olduğunuz zamanı kaliteli hale getirin**

Çocuklarınızla zaman geçirin, onlarla oynayın, konuşun, spor yapın, yemek yiyin. Unutmayın, çocuklar sizinle zaman harcarken, sizi örnek alarak, yeni ve doğru davranışlar öğreneceklerdir.

- **Sorumluluk verin**

Yaşına uygun görevler verin onların sorumlulukları olsun. Örneğin, 10 yaşındaki bir çocuk ödevlerini zamanında yapabilmeli, yatağını toplayabilmeli, sofranın toplanmasına yardım edebilmelidir. Diş fırçalamak, el yıkamak, çantasını hazırlamak ve son kontrollerini yapmak onun görevleridir.

- **Ahlaki kuralları öğretin**

Dürüstlük, saygı, nezaket gibi kavramları aile ortamında kullanarak, örnekler vererek, hikâyeler anlatarak öğretin. Bu kavramları, tutarlılık ve devamlılıkla pekiştirin. Örneğin, yalan söylemenin yanlış olduğunu öğretmek istiyorsanız, onarlın yanında yalan söylemeyin. Unutmayın, ahlaklı insan olmanın tohumları önce aile ortamında atılır. Onun yanında yalan söylemek zorunda kaldı iseniz bu durumun ne anlama geldiğini ona açıklayın.

- **İlgi ve sevgi göstermekten kaçınmayın**

Sevginizi söylemekten ve göstermekten kaçınmayın. Araştırmalara göre, her gün sevgi gören çocuklar daha az stres hormonu salgılıyor ve huzursuz olduklarında, stres reaksiyonları ile daha kolay baş edebiliyorlar.

- **Güven verin**

Size güvenebileceğini bilsin. Sözlerinizi tutun, tutamayacağınız sözler vermeyin. Onu koşulsuz sevdiğinizi anlatırsanız, çaresiz kaldığında, hata yaptığında, kendisini yalnız hissettiğinde güveneceği kişinin anne-babası olduğunu anlatın, sizinde ona güvendiğinizi gösterin. Tatsız durumları da size anlatmaktan kaçınmamasını sağlayın, hoşgörü gösterin, espri yapın. Hoşgörüyü ve espriyi ilişkilerinizde kullanın

- **Meraklı olmasını teşvik edin**

Okumanın, merakın onun için ne kadar faydalı olduğunu tahmin edemezsiniz. Birlikte kaliteli zaman geçirmeye özen gösterin, fıkralar anlatın, şiir yazın, yarışmalar yapın, oyunlar oynayın.

- **Kendinize değer verin**

İyi anne-baba olabilmek için sizin de huzurlu ve mutlu olmanız şarttır. Mutlu yetişkinler çocuklarına, iyi örnek olurlar. Hobilerinize zaman ayırın, birbirinize değer verdiğinizi, sevgi ve saygınızı gördüklerinde onlar da size mutlu olacak ve ileriki yaşlarında ise sizi taklit edeceklerdir.