

Mutlu Çocuk Yetiştirmek

Her anne babanın temel hedefidir sağlıklı, mutlu, başarılı, kendine güvenen, sorumluluk sahibi bir çocuk yetiştirmek. Anne baba olarak çocuk yetiştirirken dikkat edilmesi gereken kurallara göz atalım.

1.)Çocuğunuza her şartta güvenmeli, seğimlerine saygı duymalı, koşulsuz sevgi vermelisiniz. Kendisine güvenilen ve kararlarına saygı duyulan, sevildiğini bilen çocuk, özgüveni yüksek olacak, kendini ve karşısındakini sevecek, kendi değerini bilmenin yanı sıra değer veren bir birey olacak, onaylanma ihtiyacı duymayacağından istemediği bir hayatı yaşamak zorunda kalmayacaktır.

2.)Çocuğunuzun her işini üstlenmemeli, küçük yaşlardan itibaren fiziksel ve zihinsel gelişimine uygun sorumluluklar vermelisiniz. Ayakkabısını kendisinin giymesine, mamasını üstüne dökerek de olsa kendi yemesine izin vermek gibi küçük sorumluluklar, çocuk için büyük anlam ifade eder. Her yaşta belli sorumluluklarla karşılaşan çocuk hazırcılığa alışmayacak, kendine yetebilmenin derin hazzını alacak, zorluklar karşısında yılmayacak, kendi kendine çözüm üretmeyi öğrenecek, hatalarından ders alarak tecrübe kazanacaktır.

3.)Çocuğunuzu hiçbir zaman kendi kalıplarınıza sokmak için zorlamayın. Sizin doğrularınız en doğru olmayabilir. Çocuk da olsa onun bir birey olduğunu kabul edin ve katı bir otorite ile kendini aşmasını engellemeyin.

4.)Çocuğunuza fırsatlar yaratarak yeteneklerini, karakterini, sevdiği ya da sevmediği şeyleri keşfetmesini sağlayın. Doğrudan yönlendirmek yerine alternatifler arasından seğim yapmasına ön ayak olursanız, kendini tanıma fırsatı bulan çocuk başarılı ve mutlu bir hayat sürecektir.

5.)Çocuklar meraklıdır. Size sağma da gelse, başınızı kaşıyacak zamanınız olmasa da sorularına anlayacağı dilde, yumuşak bir ses tonu ile mutlaka cevap verin. Yanıtlarınızda onun sorduğu kadarıyla yetinin.

6.)Koşulsuz sevgi görmek çocukların en önemli ihtiyaçlarından biridir. Farkında olmadan da olsa başarisına, davranışlarına, kişiliğine yönelik koşullu sevgi göstermeniz ilerideki ruhsal patolojilere zemin hazırlayacaktır. Koşullu sevgi alan çocuk ilerideki ilişkilerinde, sevgi açlığını giderebilmek için sırf sevillebilmek uğruna istemediği şeyleri yapmak zorunda kalacaktır.

7.)Zaman dünyadaki en değerli şeydir. Çocuğunuzla geçireceğiniz zaman çok önemlidir. Zamanın miktarı değil, içeriği ve kalitesi birinci öncelik olmalıdır. Çocuğunuzla vakit geçirirken ilgi ve sevgiyi maksimum vermeli, kendini keşfedebilmesinin önünü açmalısınız. Akşam yemeklerini birlikte yemeniz, haftada hiç olmazsa bir gün farklı aktivitelerle zaman geçirmeniz, yatmadan önce 15-20 dakika ona vakit ayırmanız aile içinde güvenli bağ oluşumunu sağlayacak, bu da çocuğun gelecekteki ilişkilerine olumlu yansıtacaktır.

8.)Mutlu ailede büyüyen çocuk mutlu olur. Anne baba olarak siz ne kadar uyumlu, birbirini seven ve saygı duyan, birbirinizin isteklerini görmezden gelmeyen bir çift iseniz çocuğunuz da o derece olumlu etkilenecektir.

9.)Herkes hata yapar. Çocuğunuzun istenmeyen davranışları ve hatalarında doğrudan suçlayıcı ve yargılayıcı olmaktan kaçınmalı, hatalarının farkına varmasına ve sebeplerini keşfetmesine yardımcı olmalısınız. Önemli olan hatalardan ders çıkarmayı başarmaktır.

10.)Çocuğunuzun isteklerini önemseyin, giyeceği, yiyeceği, gideceği, oynayacağı şeylerle ilgili fikirlerini alın. Karar verirken fikri alınan, kendi kararlarını kendi alan çocuğun özgüveni yüksek olur, kendini değerli hisseder, gelişime daha açık olur.

11.)Çocuğunuza elinde olanla yetinmesini öğretin, mükemmeliyetçilik duygusunu aşılamayın.

12.)Doğadaki tüm canlılar için sevgi büyük ihtiyaçtır. Çocuğunuza sevginizi her fırsatta göstermeli, bol bol öpmeli, sarılmalısınız. Sevgi ihtiyacı annesi babası tarafından karşılanmayan çocuk, ileri dönemlerde bu sevgi açlığını dışarıdaki insanlardan karşılamaya çalışacak, bu da yanlış karar ve tercihlere sebep olabilecektir.

- 13.)Çocuğunuza sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırın. Bunun için de önce siz sağlıklı beslenin, kötü alışkanlıklardan uzak durun.
- 14.)Çocuğunuzun yanında asla tartışmayın, kavga etmeyin, birbirinize kötü söz ve hakarete bulunmayın. Çocuklar çoğu kez anne babalarının anlaşmazlıklarında kendilerini suçlarlar.
- 15.)Çocuğunuzun uyku düzenine dikkat edin, gece geç saatlere kadar uyanık kalmasına izin vermeyin.
- 16.)Çocuğunuza iyimserlik aşılayın. Olaylara olumlu tarafından bakabilmeyi öğrenen çocuk daha mutlu bir yaşam sürer.
- 17.)Çocuğunuzu asla kardeşleriyle ve diğer çocuklarla kıyaslamayın. Herkesin kendi yeteneği ve başarılı olacağı alanlar olduğunu bilerek, çocuğu o alanlara yönlendirin.
- 18.)Çocuk eğitiminde temel kurallardan biri ebeveyn olarak davranışlarınızda tutarlı olmanızdır. Anlaşılır, basit kurallarınız olmalı, bunların sebepleri çocuğa anlayabileceği bir dille açıklanmalı, çocukla güç çatışmasına girmeden uygulanmalıdır. Birinizin hayır dediğine diğeri evet dememelidir.
- 19.)Sosyalleşme ve özgüven gelişiminde hobilerin büyük önemi vardır. Çocuğunuzu hobi edinmesi konusunda desteklemelisiniz.
- 20.)Ödül ve ceza sınırını iyi bilmelisiniz. Olumlu davranış ödüllendirilmeli ancak ödül almak için iyi davranış yapmaya yönlendirecek kadar bağımlılık yaratmamalısınız. Zaman zaman sevdiği bir şeyden mahrum bırakmak gibi şiddetten uzak cezalar da çocuk eğitiminde kullanılabilir.
- 21.)Aile içi şiddetten kesinlikle uzak durun. Birbirinize ya da çocuğunuza uygulayacağınız şiddet, onu da ileride zorbalıkla istediklerini yaptırmaya yönlendirecektir.
- 22.)Ailecek, başınıza gelen olumsuzluklarda başkalarını suçlamak yerine önce kendinizi sorgulamayı başarmalısınız.
- 23.)Çocuğun küçük yaramazlıklarına göz yumun. Çamurda oynamak, duvarı çizmek, üstünü ıslatmak gibi eylemler çocuğun hayal gücünü ve üretkenliğini ortaya koyma çabalarıdır. Bunları hemen bastırmamalısınız.
- 24.)Çocuğunuzu arkadaş edinme konusunda destekleyin, sosyalleşmesine zemin hazırlayın. Çocuk sadece size dönük olmamalı, dışarı ile iletişimde bulunmalıdır.
- 25.)Tahammülünüzü zorlayan şeylerle mutlaka karşılaşacaksınız. Bu zamanlarda kontrolünüzü yitirmemeniz çok önemlidir.
- 26.)Çocuğunuza aşırı korumacı davranmayın. Gerekli tedbirleri almalı, ancak ona inisiyatif sahası bırakmalısınız. Kendi ayakları üzerinde durmayı erken yaşlarda öğrenen çocuk, yaşam zorlukları karşısında sağlam durmayı kolayca başarır.
- 27.)Kendi aranızdaki sorunlarda çocuğunuzu asla taraf haline getirmemeli, çift olarak sorunlarınızı çocuğunuza aktarmamalısınız. Aranızda kötü giden şeyleri çocuğunuzu kullanarak düzeltmeye çalışmamalısınız.
- 28.)Erken yaşta müzik ve sporla tanışan çocukların daha mutlu oldukları araştırmalarda sabittir. Çocuğunuzu müzik, spor, satranç, dans, bale gibi bir aktiviteye yönlendirmeniz psikolojik ve bedensel sağlık açısından oldukça faydalıdır.
- 29.)Anne baba olarak çocuklarınız arasında her zaman adil olmalı, taraf tutmamalısınız. Küçük çocuğu koruma eğilimi abartılmamalıdır.
- 30.)Yemek düzeni konusunda hassas davranmalısınız. Yemek saatlerinin düzenli olması, masaya çocuk için de tabak konması, televizyon karşısında yemek yenmemesi, yemeğe ailecek oturulması, yemek konusunda baskıcı ve ısrarlı davranılmaması genel kurallardır.
- 31.)Özür dilemek zayıflık değildir. Hatalı olduğunuzda çocuğunuzdan özür dilemeyi bilmelisiniz.

32.)Çocuğa gereğinde fazla oyuncak almak, pahalı oyuncak almak yerine nitelikli oyuncak almayı tercih edin. Abartılı oyuncak alımı çocukta ileride tatmin duygusundan uzak bir yaşam sürmesine sebep olabilir.

33.)Çocuğunuzun duygularını, korkularını küçümsemeyin ya da görmezden gelmeyin. Bunların normal olduğunu, herkesin yaşayabileceğini ifade etmeli, baş etme konusunda yardımcı olmalısınız.

34.)Çocuktan habersiz bir eşya ya da giysisini atmayın. Çocuklar eşyalarıyla zannedilenden daha güçlü bağ kurarlar. Böyle bir ayrılık psikolojik travma yaratabilir.

35.)Çocuğunuza asla küsmeyin.

36.)Akıllı çocuğum, yakışıklı oğlum, güzel kızım gibi övgüleri dozunda kullanın. Abartılı durumda çocuğunuzun narsistik bir kişilik kazanmasına sebep olabilirsiniz.

37.)Çorabını, ayakkabısını, giysilerini çıkarıp giymek, elini yüzünü yıkamak, yemek yemek gibi eylemleri tamamen siz üstlenmeyin. Çocuk bunu, "sen bunu iyi yapamıyorsun" mesajı olarak algılayarak, özgüven zedelenmesi yaşayabilir.

38.)Çocuğunuzla konuşurken, eğilerek onunla aynı hizada olmanız ve göz teması kurmanız etkili bir iletişim için çok önemlidir.

39.)Çocuğunuzun sabırla dinlemeyi bilin.

40.)Çocuğu uyarırken "sen yaramaz bir çocuksun", "ne kadar dikkatsizsin" gibi doğrudan negatif mesajlar yerine "böyle yaparsan kendine zarar verebilirsin", "bunu yapman beni üzüyor" gibi şahsına yönelik olmayan bir dil kullanmalısınız.

41.)Çocuğunuza asla yalan söylememeli, verdiğiniz sözleri mutlaka tutmalısınız.

42.)Çocuğunuza emir değil, rica ile yaklaşmanız çocuğunuzun pozitif yaklaşımına sebep olacaktır.

Rehberlik Servisi