

BİLİNÇLİ AİLE

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ VELİ BÜLTENİ

POZİTİF EBEVEYNLİK

Pozitif ebeveynlik aile içinde sevgi ve şefkate dayalı olumlu ilişkileri teşvik eder; anne ve babaların çocuklarına olumlu bir rehberlik sunmasını hedefler.

Pozitif ebeveynliğin ilkelerinden biri çocuklara merak, keşif, araştırma ihtiyaçlarını karşılayacakları güvenli ve ilgi çekici bir çevre sağlamak, pozitif bir öğrenme ortamı yaratmaktır. Anne ve babalar çocuklarının ilgi alanlarını teşvik ettiklerinde ve olumlu davranışlara geri bildirim verdiklerinde, çocuklar bu olumlu davranışları sürdürme eğiliminde olurlar. Bir diğer ilke, çocuklarla ilgili gerçekçi beklenti ve inançlardır. Bu beklentiler ve inançlar çocuğun yaşına, gelişim özelliklerine ve kişilik özelliklerine uygun olmadığında iletişim problemleri çıkması olasıdır.



Pozitif ebeveynlik ile büyüyen çocukların okul başarıları daha yüksek, arkadaş edinmeleri daha kolay ve kendileriyle ilgili düşünceleri de daha olumlu olur. Ayrıca yetişkinlik dönemlerine de daha az davranış problemleri veya duygusal problem taşırlar. Pozitif ebeveynlik yaklaşımı sayesinde, anne ve babaların kendilerini daha güvenli ve daha az stresli hissettikleri görülmüştür. Bu sayede anne ve baba arasında daha az çatışma yaşanmaktadır.



Ebeveynler olarak birer birey olduğunuzun farkında olmanız ve kendinize de zaman ayırmanız iyilik halinizi korumanız için çok önemlidir. Kendi ihtiyaçlarınızı karşıladığınızda çocuklarınıza karşı da daha sabırlı, anlayışlı, tutarlı ve ulaşılabilir olursunuz.

POZİTİF DİSİPLİN

Ailede herkes için ve çocuğunuza özel kurallarınız var mı?

Kurallara nasıl karar veriyorsunuz?

Bu kurallara uyulmazsa sonuçları net mi, yoksa değişiyor mu?

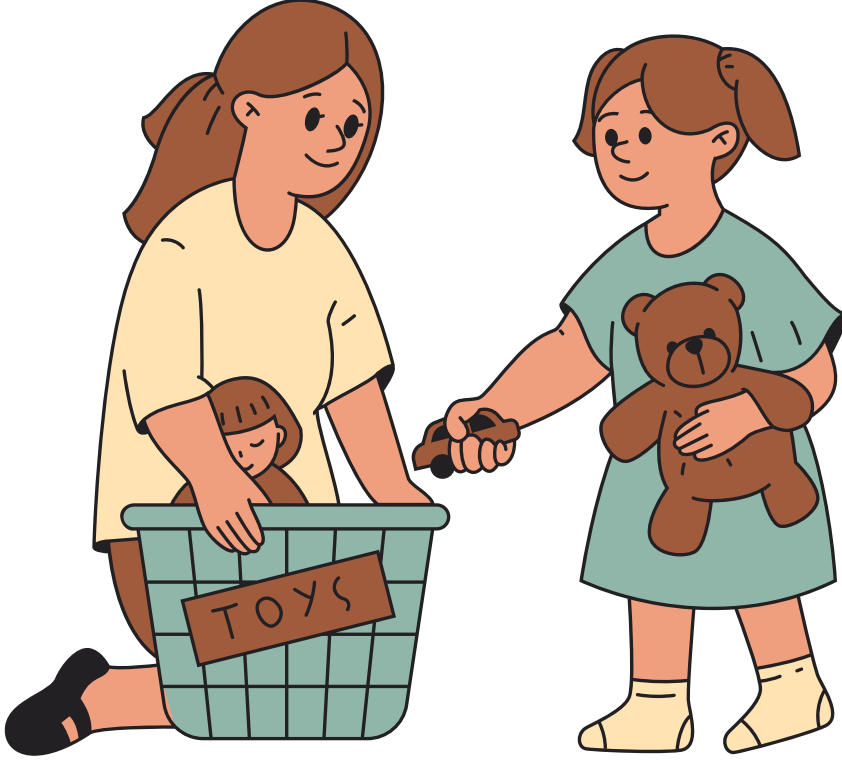
Koyduğunuz kurallardan taviz verdiğiniz veya esnettiğiniz oldu mu? Olduysa ne sıklıkla?

Pozitif disiplin, pozitif ebeveynliğin başka bir önemli ilkesidir. Disiplin, anlam olarak olumsuz algılansa da aslında olumsuz bir kelime değildir. Çocuklar sınırlara, çerçeveye ve şefkatli bir disipline ihtiyaç duyarlar.



Çocuğa tam olarak ondan ne beklendiğini anlatmak, kuralları ve sonuçlarını net bir şekilde ortaya koymak (okul çağı ve ergenlik için bazı kuralları birlikte belirlemek, kurallara uymadığında ne olacağını birlikte karar vermek) önemlidir.

Tutarlı, öngörülebilir, tahmin edilebilir pozitif disiplin yöntemleri, çocukların davranışları için sorumluluk almalarını ve diğerlerinin ihtiyaçları ile ilgili farkındalık kazanmalarını sağlar. Anne babaları tutarlı olan çocuklar, daha az problemlili davranış gösterir.



Pozitif disiplin ceza odaklı değildir, olumlu davranışı görme ve pekiştirmeyi hedefler. Çocuk duygusal bir ihtiyaçtan dolayı problemlili bir davranış gösteriyorsa, o ihtiyacın olumlu yollarla giderilmesini sağlar. Katı olsa da çocuğu şefkatle sakinleştirirken kararlardan taviz vermez. Kararlı bir disiplin, çocukların davranışlarının sonuçlarını anlamasına ve sorumluluk almasına yardımcı olur. Çocuk, bu sonuçları sevgi dolu bir ortamda deneyimleme olanağı bulur. Böylece kendini güvende hisseder, farklı davranışlar karşısında ne bekleyeceğini bilir. Davranışlarını kontrol etmelerine destek vererek kendini kontrol etme becerilerini geliştirir.

ROL MODEL OLMA

Çocuğunuzun büyüyünce sizin gibi olmasını ister miydiniz?

Hangi özelliklerinizi almasını isterdiniz?

Peki, almasını istemediğiniz özellikleriniz var mı?

Bunları değiştirmek için neler yapabilirsiniz?

Ebeveynler çocuklarının en önemli rol modelleridir ve onlar üzerindeki etkileri çok büyüktür. Çocuğunuz zaman içinde, yetişkinliğinde dahi taşıyacağı pek çok değer, davranış ve düşüncenizi benimseyecektir. Tıpkı sizin ebeveynlerinizden aldığınız değer ve davranış kalıpları gibi. Problemlerle nasıl başa çıktığınız, duygularınızı nasıl ifade ettiğiniz, kaygılı olduğunuzda neler yaptığınız, özel günleri nasıl kutladığınız, bağımlılık yapıcı maddelere karşı tutumunuz onların ilerideki değer ve davranışlarını etkileyecektir. Özellikle bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışlarda çocuğunuza olumlu örnek olmanız, onların da olumlu tutum ve davranışlar sergilemelerini sağlayacaktır.



Unutmayın, ideal aile yoktur. Her ailenin kendi problemleri olabilir, herkes hata yapabilir. Önemli olan hata yaptığınızda durumu nasıl yönettiğinizdir. Hata yaptığınızın farkında olmanız ve çocuğunuza hata yapılabileceğini, önemli olanın telafi etmek ve hatalardan ders çıkarıp ileride tekrarlamamak olduğunu vurgulamanız önemlidir.