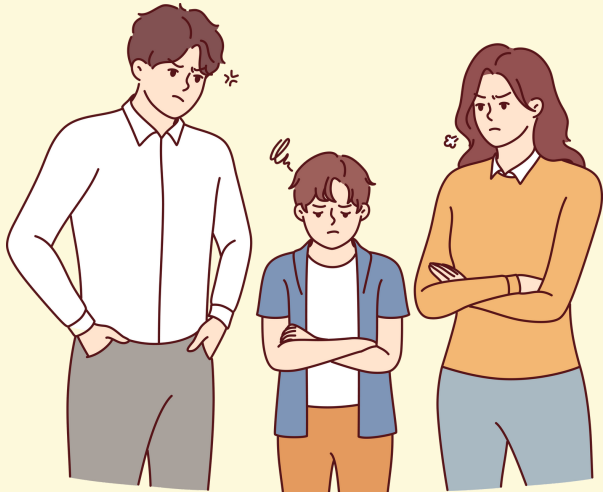


Günümüzdeki yaşam koşulları çoğu anne ve babanın çalışmasını gerektirdiğinden, ebeveynler çocuklarıyla birlikte geçiremedikleri zamanları onların her isteklerine evet diyerek telafi etme eğiliminde olabiliyor. Oysaki çocukların hayır cevabına küçük yaşlardan itibaren alışmaları hem karakter gelişimleri hem de gelecekleri açısından önem taşıyor.

Bu noktada çocuğunuzla kural ve sınırları önceden belirlemelisiniz.



## Kural Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli

- 1.Çocukların anlaması ve rahat bir şekilde uygulaması için kuralların net olması önemlidir. Kural sayısı ideal seviyede olmalıdır. Çok fazla kural, çocukların özgür hissetmesine engel olabilir.
- 2.Ebeveynlerin birlikte karar vermesi, çocuğun da kural konulurken söz hakkı olması gerekir. Aile içinde birlikte karar verilen sınırlar, daha etkili sonuç verir. Anne ve babanın aynı tarafta olması, çocuğun güvende hissetmesi için faydalıdır.
- 3.Tutarlı bir davranış sergilemek, ebeveynlerin dikkat etmesi gereken en önemli noktadır. Duygu durumuna veya yaşanan olaylara göre kuralları değiştirmek, çocukların kararsız kalmasına neden olabilir.



# Çocuğumuza Hayır Diyebilmek



İdil Rehberlik ve Araştırma Merkezi

4.Aile içinde konulan kurallara herkes uymalıdır. Ebeveynler, çocuklara bu konuda örnek olmalı ve yol göstermelidir. Sınırlar sadece çocuk için geçerli olursa kurallara uymak konusunda sıkıntı yaşanabilir.

### **Tutarlı Kurallar Konulduktan Sonra Hayır Diyebilmek İçin...**

- İlk "Hayır" ınıızı söylerken kararlı olmalısınız, yani bir kez söylemek yeterlidir. Çocuğunuzun istediğini neden alamayacağını gerekçelerini açıklayın. Eğer ilk "Hayır" işe yaramıyorsa, başka bir yaklaşım deneyin.



- Çocuğunuz koyulan kurallara rağmen, yine bir tutturma davranışı sergilediğinde sizin soğukkanlı davranmanız önemlidir. Ağlamasını ya da öfkesini gidermek için istediğini yapmak yerine; onu sakinleştirip ya da sakinleşmesini bekleyip onunla konuşun.

- Hayır derken seçenekler sunmak çocuğunuzun, onun isteklerini geri çevirmedeğimize ikna edebilir. Örneğin: "Hayır canım, şeker yiyemezsin, onun yerine bir elma yiyebilirsin." demek bir seçenek sunar ve elmanın şekere kıyasla sağlık için faydaları hakkında bir açıklama için kapı açar.

- Kararlı olduğunuzu hissettirin. İstenilen davranışı anlatırken "lütfen, rica etsem" gibi söylemler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile , ".....yapmanı bekliyorum" deyin.



Böylece çocuğunuz sizin kararlı ve yetkin olduğunuzu görecektir.

- Eşinizle verdiğiniz yanıtlarda tutarlı olmalısınız. Bazen bir ebeveyn "Hayır" der fakat çocuk "Evet" için diğer ebeveyne gider. Bu nedenle anne babalar olarak sürekli iletişim halinde olmalısınız.