

## NASIL ETKİLİ EBEVEYN OLURUM

Etkili bir anne-baba olmak için ilk önce kendi davranışlarınızı gözden geçirin.Sizler kendi alanınızı toplayın.Kendi alanımız bilinçaltındaki biriktirdiğimiz anılar yaşanan travmalar kültürel ve davranışsal maruz bırakıldığımız yanlış anne baba tutumları oluşturur.İdeal bir ebeveynin kendi anne ve babasının hatalarından ve eksikliklerinden yola çıkarak çocuğunun ihtiyacına göre doğruyu bulması gerekir.

Peki neler bizlere yardımcı olabilir ?

- Kötü anılarınız belleğimizde çöp kutusunda birikir. Bazen boşaltmanız kendinizi sıfırlamanız gerekir.
- Pek çok şeyi kendi anne babamızdan öğreniyoruz, tıpkı şimdi sizin çocuğunuza öğrettiğiniz gibi ancak unutmayın ki anne babamız kendi anlayış, bilgi ve farkındalıkları çerçevesinde yapabildiklerinin en iyisini yaptılar.
- Çocuğunuza “Hayır” diyorsanız bunun gerçek bir “Hayır” olduğundan ve duruma göre değişebilir bir cevap olmaması gerekir.Sizler ebeveyn olarak tutarlı olmak zorundasınız.
- Bütün çocuklar, kurallarımızı ve beklentilerimizin tam olarak ne olduğunu belirlemek için sınırlarımızı test eder, zorlarlar. Fakat hepsi aynı yolu kullanmazlar, onlara neyi zorlayacaklarını biz anne-babalar öğretiriz. Çoğunlukla yaramız neredeyse oraya dokunurlar.
- Ebeveynler çocuklarının yanlış bir seçim yapması halinde karşılaşacakları deneyimleri yaşamamasını engeller ya da sonuçlarını kendileri göğüslerse önemli bir öğrenme sürecini de engellemiş olurlar.
- Rica eden, yalvaran, kandırmaya çalışan ebeveynler gerçekte çocuklarına “Yapman gerekeni ne zaman istiyorsan, o zaman yap.” demiş olurlar.
- Özellikle sabahları rutine dönmüş iş geciktirmeleri tamamen anne-babayı zorlamak ve pazarlık masasına çekmek için yapılan tutumlardır.
- Yapılan bir işin sonunda hep bir ödülün olması, çocukların pazarlık etme şansını artırır ve bir süre sonra kaynaklarınızın bu rüşvete yetmeyeceğini anlarsınız ama artık çok geçtir.İstmeden çıkarıcı ve bencil çocuklar yetiştirmeye sebep olursunuz.
- Eğer kurallarınız konusunda çocuğunuzla tartışmaya tutuştuysanız ya da kurallarınızın gevşetilmesi konusunda aranızda bir çekişme yaşıyorsanız bu aynı zamanda kurallarınızın “tartışılabilir” olduğunu da kabul ettiğiniz anlamına gelir.
- Hatalı davrandığınızda onlardan özür dileyin. Bu çok insanidir ve kusur işleyebileceğini göstermekle kalmaz bu kusuru düzeltebilmesi için onu cesaretlendirir.Özür dileyen çocukta empatik düşünebilme becerisi gelişir.
- Çocukların bazen kötü davranışlarda bulunmalarının tek sebebi daha kabul edilebilir davranışları ya da doğru problem çözme yöntemlerini bilmemeleridir. Bunun

için ona doğru davranışı sergileyebilmesi için ihtiyacı olan seçenekleri onun anlayabileceği kadar basitleştirip, belki parçalara bölüp göstermektir.

Biz Psikolojik Danışmanların önerdiği ideal ebeveyn tutumu olarak demokratik anne baba tutumunu her zaman örnek gösteririz. Son olarak , sizler için birkaç cümleyle bu ideal tutum hakkında bahsedelim.

## **Demokratik Anne Babalar**

- Hoşgörü üzerine kurulmuş bir aile yapısı vardır. Sınırlar belirgindir. Bu sınırlar dâhilinde çocuğun özgürlük alanı tanınır.
- Bu nedenle sınırlar dâhilinde az kontrol vardır.
- Ebeveynler çocuklarını içten desteklerler.
- Sakin ama tutarlı tepkiler verirler.
- Çocuğa yaşına uygun bağımsız davranabileceği alan bırakırlar.
- Bu tür ebeveynlerin çocukları arkadaş canlısı ve başarılı çocuklar olurlar.

BÜŞRA GÜNGÖR

PSİKOLOJİK DANIŞMAN