**Etkili ebeveynlik için öneriler**

******

 ***ETKİLİ EBEVEYNLİK İÇİN ÖNERİLER***

Hızla değişen günümüz yaşam koşullarında ebeveynlik becerileri de değişiyor. Çocukların rekabet içinde büyütülmesi onlara yönelik beklentileri arttırırken anne babaların sorumluluklarını da çeşitlendiriyor.  Değişim çağında, ailelerin bu sürece ayak uydurması kaçınılmaz olarak görülüyor. Başarılı, mutlu, kendine ve topluma faydalı, iyi insan yetiştirme kaygısı günümüz aile anlayışında daha yoğunlaşırken, etkili ebeveynlik tartışmalarını da beraberinde getiriyor. Hem akademik başarısı yüksek hem de sosyal bilişsel ve duyuşsal yönden gelişimi tamamlamış bireyler yetiştirmek, hiç kuşkusuz aileler için sonsuz sabır, hoşgörü, özveri ve eğitim gerektiren bir durumdur.

Çocuğun davranışlarından birinci derecede sorumlu olan aile; toplumsal sistemde kabul edilmeyen davranışlarının düzeltilmesinde kritik noktadır. Bu nedenle çocuklar büyürken etken olmaktan öte etkili olmak önemlidir.  Geleneksel alışkanlıklar ve yetiştirme tarzlarıyla, modern bilgilerin çatıştığı günümüz yaklaşımlarında çocuğu doğru yönlendirmek daha da zordur. Birkaç noktada etkili anne- baba olmanın altını çizmek gerekirse:

\*Öncelikle, nasıl bir çocuk istiyorsak o davranışların büyük çoğunluğunu taşımamız gerekir. Bizde olmayanı beklemek yanlıştır. Çocuklar görür ve yaparlar; önce gözlerler sonra taklit ederler. Sözlerden çok davranışlar etkilidir. Öğretimde en etkili yöntem anlatmak değil göstermek, uygulama olanağı vermektir. Çocuğa, doğru davranışı veya bir işin doğru yapma şeklini sabırlı göstermek gerekir. Yaptıklarımız söylediklerimizden daha etkili olduğu için uygun model ve rehber olmak etkililiktir.

\*Çocuklar çok konuşur az dinlerler. Anne babalarında az konuşup çok dinleme konusunda kendilerini geliştirmeleri gerekir.  Çocukla iletişimde vücut diline, yüz ifadelerine ve ses tonuna dikkat edilmelidir. Açık konuşmak, bir şey isterken yada açıklama yaparken olabildiğince sade cümleler iletişimi iyileştirir. Diğer bir nokta, aile ilişkilerinde saygının korunumu sağlanmalı; öfke, hakaret, küçük düşürme gibi olumsuzluklara asla yer verilmemelidir. Kabul edilemez veya kızgınlık duyulan davranışlar mantıklı biçimde açıklanarak kin ve nefretin büyümesi engellenmelidir. Uygun olmayan davranışlarda duygu ve düşüncelerin karşılıklı ifadesi gerilimi azaltarak hoşgörüyü pekiştirir. Sağlıklı iletişim ortamında çocuk büyütülmesi etkililiktir.

\*Anne baba, çocuğun hayatında en güvenilir limandır. Çocuğun huzurlu, sevgi dolu bir ortamda yetiştirilmesi birincil görevdir. Çocuklar karşılıksız sevgi ve şefkate ihtiyaç duyarlar. Çocuğun ruhu, anne babanın mutluluğundan ve evdeki güven ortamından beslenir. Çocuklarla duygusal bağın korunumu, tüm duygularının koşulsuz kabul edilmesiyle mümkündür. Sıkıntı veren duygular sıkıntı veren davranışlara zemin hazırlar. Bundan dolayı duygu ve düşüncelerin özgürce ifadesine fırsat vermek, kabul etmek, çocuğun söylediklerinden çok söyleyemediklerinin de farkına varmak duygusal bağı güçlendirdiği için etkililiktir.

\*Takdir etmek tehdit ekmekten çok daha önemlidir. Disiplin yaklaşımlarında olumsuz davranışların üzerine gidilip ceza verilerek değil, olumlu davranışların takdir edilerek çoğaltılabileceği unutulmamalıdır. Çabaya odaklamak, çabanın desteklenmesi ve takdir edilmesi davranışı iyileştirir. Disiplin, çocuğun sınırlarını ve sorumluluk alanlarını kavramasını sağlar. Kontrol teknikleri ve kurallar çocuğun yaşına ve gelişimine uymalıdır. İstenmeyen davranışları görmezden gelmek dikkat çekip ilgi uyandırmadığı için bir süre sonra yok olacaktır.

Bu süreçte kararlı ve tutarlı olmak, ihtiyacı olduğunda ana destek sağlayarak yol göstermek;  korkutmaktan, gözdağı vererek cezalandırmaktan çok daha etkilidir.  Tutarlı olmak; en zoru da budur. Anne baba olarak şartlar, koşullar, ayrı kimlikler, duygusal yada ruhsal durumlar tutarlı davranış göstermeyi zaman zaman zorlasa da disiplin sağlamada öncelikli adımdır. Karşılaşılan olumsuz durumlarda pes etmemek, başarısızlık anında geri çekilmemek, süreci yeniden düzenleyerek hatalı noktaların ayırdına varmak durumu iyileştirir.  Anne babanın aynayı kendine çevirmesi, çocuğun davranışından çok kendi tutum ve davranışlarına yoğunlaşması etkililiktir.

\*Yaşa bağlı gelişim özelliklerine dikkat etmek gerekir. Bebeklik döneminden itibaren nasıl ki fiziksel gelişim basamağını her ay takip ediyorsak, çocukluk ve ergenlik döneminde de hangi alanlarda neye ihtiyacı olduğu, güçlü ve zayıf yönleri bir bütün olarak gözlenmelidir. Akademik gelişimin yanı sıra  bilişsel, sosyal ve duygusal alanların takibi, gelişim eksikliklerinde erken önlem alınmasını sağlar.  Eksik kalan gelişim alanına yoğunlaşılarak, zorlandıkları konularda uzman yardımı almak, kendilerini kötü hissettikleri noktada destek sağlamak önemlidir.

Bu konu ayıca sorumluluk duygusunun gelişimini de etkiler. Sorumluluk duygusu zorluklarla baş edebilme, kendi problemlerine çözümler sağlama yönünden desteklenmesi ve öğretilmesi gereken bir alandır. Çocuğun hayata hazırlanmasına temel oluşturarak, başarısını ve mutluluğunu etkiler.  Etkili ebeveynlik çocuğun sorumluluk duygusunu cesaretlendirir, öz güveni besler ve aile-çocuk ilişkisini güçlendirirler.

\*Önemli noktalardan bir diğeri de çocuğun doğuştan var olan merak duygusunun köreltilmemesidir. Yaşamı boyunca öğrenme merakını bir tutkuya çevirebilmek, öğrenmeyi ihtiyaç haline getirebilmek önce ailede sonrada okulda şekillendirilen bir olgudur. Karşılaştığı soruları cevaplandırmaktan öte soru soran, sorgulayan, ilişki kuran, anlamlandıran, düşündüren, ilgi uyandırılan bir çerçevede çocuk yetiştirmek etkililiktir.

\*Evrensel ve toplumsal değerler konusunda yol gösterici olmak, ahlaki değerlerin kazanımı, vicdan ve merhamet duygusunun gelişimine yönelik tedbirler almak ailenin sorumluluğundadır. Var olanı koruma, haklarını savunma konusunda ön ayak olmak, insani değerleri ve empati becerilerini geliştirmesine fırsatlar sağlamak etkililiktir.

\*Son olarak, çocuğunun sağlıklı kişilik yapısı zemininin aile tarafından oluşturulduğu unutulmamalıdır. Yüksek benlik algısına sahip, kendi kendini yönetebilen, öz denetim sahibi, doyumlu bireyler olabilmesi çocuğun yetiştirilme yaklaşımlarına bağlıdır. Bunun için çocukla birlikte büyümek, kendini eğiterek geliştirmek, değişim ruhunu yakalamak gerekir. Çocuğun büyüme serüveninde aile, kendini ne kadar iyiye yönelik geliştirirse çocuk ta o kadar sağlıklı büyüyecektir. Çocukların ileride iyi birer yetişkin olabilmesi, bizlerin iyi birer anne-baba olmasıyla yakından ilişkilidir.

  **Larende Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi**