

# İyi bir uyum sağlamakla ilgili 8 konu



Ebeveynler ve diğer yetişkinler için rehber

Fotoğraf:  
Johs Bøe  
Tine Poppe  
Lars Pettersen/Tinagent  
Glenn Røkeberg  
Scanpix Creative

Baski:  
[www.flisatrykkeri.no](http://www.flisatrykkeri.no)

2018



# Çoğunuzu nasıl görüyorsunuz?

Çoğunuzu kendi duyguları, istekleri ve ihtiyaçları olan bir kişi olarak görebilmeniz için o kişinin yerinde olmanın -kendinizi çoğunun yerine koymanın- ne demek olduğunu anlamaya çalışmalısınız. Bilimsel olarak biz buna çocukla **empatik özdeşleşme** kurmak diyoruz. Bu, çoğunuzun yalnızca ne yaptığını görmeniz değil, çocuğunuzun neyi niçin yaptığını ve davranışlarının arkasında hangi ihtiyaç, duygu ve düşüncelerin yattığını anlamaya çalışmanız anlamına da gelmektedir. Bunu anlayabilmek için kendinize şu soruyu sormanız gerekir: Eğer bu çocuk ben olsaydım, ne hisseder, düşünür veya isterdim?

## **Kim olduğunuz, çocuğunuzu nasıl gördüğünüzü etkiler**

Çocuğunuzu nasıl gördüğünüzü belirleyen birçok etken bulunmaktadır. Örneğin çocukken bizzat edindiğiniz tecrübeler de sizi etkiler. Sosyal ve maddi durumunuzun nasıl olduğu da önemlidir. Ayrıca bilinçli veya bilinçsiz olarak taşıdığınız kültürel, dini ve kişisel değerler de etki etmektedir. Tüm bunlar çocuğunuzu nasıl gördüğünüzü etkilemektedir.

## **Çocuğun mizacı da etki eder**

Hepimizin tipik bir duygulanma veya tepki verme şekli - bir **mizacı** - vardır. Ve çocuğunuzun mizacı, kendisini nasıl gördüğünüzü etkiler. Gönlünü etmesi kolay olan, sakin bir çocuk mu, yoksa biraz daha yerinde durmayan bir çocuk mu? Aktif mi? Kendi işini kendi gören biri mi? Ayrıca davranışlarına bakarak çocukları çok kolay bir şekilde yaftalayabiliyoruz. Örneğin bir çocuğun gürültülü, sakin veya zor olduğunu söyleyebiliyoruz. Bazen kendimizi tanımlamalardan bir tanesine tutsak ederek bunun çocuk hakkında edindiğimiz tüm izlenimimizi etkilemesine izin verebiliriz. Çocuğunuzu nasıl algıladığınız, kendisine karşı nasıl davrandığınızı etkiler.

## **Gördükleriniz ve düşündükleriniz, verdiklerinizle bağlantılıdır**

Çocuğunuzu nasıl görüp algıladığınız, çocuğunuzla aranızın nasıl olacağı konusunda belirleyicidir. Bu, çocuğa karşı gösterdiğiniz şefkatin temelini de oluşturur. Bütün çocukların ebeveynleri ile sağlam ve iyi bir ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. Bu, hayatlarını daha sonra üzerine inşa edecekleri yapı temelini oluşturmaktadır.

## Çocuğunuza, onu sevdiğinizi gösterin



İşte sizin gibi çocuğunuzun da kendini güvende hissetmek için sevildiğini ve kendisine değer verildiğini hissetmesi gerekir. Ve işte sizin gibi çocuğunuz da düşünceleri okuyamaz. Bu yüzden hem söz hem de davranışlarınızla ona sevginizi *göstermeniz* önemlidir. Bu, henüz konuşmayı öğrenmemiş olan küçük çocuklar için de geçerlidir. Yine de sevinç ve üzüntü duyabilir, sevgiyi ve geri çevilmeyi algılayabilirler. Hem küçük hem de büyük çocuklar, mimikleriniz ve ses tonunuz gibi şeyler aracılığı ile ne demek istediğinizi algılar ve yorumlar.

### Onu sevdiğinizi çocuğunuza nasıl gösterebilirsiniz?

- çocuğunuzla birlikte gülerek ve gülümseyerek
- çocuğunuzla kucaklaşarak veya omuzuna okşar gibi dokunarak
- onu sevdiğinizi çocuğunuza söyleyerek
- çocuğunuzla birlikte şakalaşarak oyun oynayarak
- konuşurken tebessüm ederek
- çocuğunuzla teselli ederek ve huzurlu olmasına yardımcı olarak
- ...

### Bu hususlar üzerinde düşünün:

- Çocuğunuzla sevdiğinizi ona göstermenin en doğal yolu sizin için nedir?
- Çocuğunuzun, sizin onu sevdiğinizden emin olmasını sizce ne sağlar?
- Çocuğunuzun en çok hangi yönünü seviyorsunuz?
- Çocuğunuza olan sevginizi gösterme konusunda daha iyi yapabileceğiniz bir şeyler var mı?

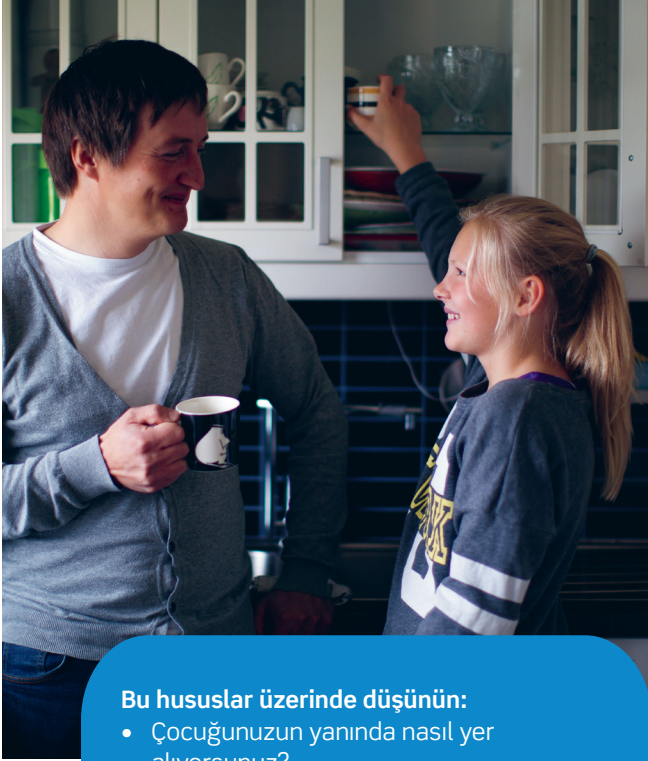
Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteken nasıl uyguladığınızı üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.





A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 parallel lines spaced evenly down the page.

## Çocuğun inisiyatifini görün ve takip edin



### Bu hususlar üzerinde düşünün:

- Çocuğunuzun yanında nasıl yer alıyorsunuz?
- Çocuğunuzun kendisini ihmal edilmiş hissine kapılmasına sebebiyet verecek olan şeyler var mı, mesela cep telefonu veya televizyon gibi?
- Kendisiyle ilgilendiğinizde çocuğunuz nasıl tepki gösteriyor?
- Çocuğunuz iletişim kurmaya çalışıp geri cevap alamadığında buna nasıl tepki gösteriyor?
- Çocuğunuzun beden dili, kendisini nasıl hissettiği hakkında size bir şeyler anlatabilir mi?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteken nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

Çocuğunuzla güzel bir şekilde vakit geçirmek için yalnızca bedenen yanında olmanız yeterli değildir. Aklınızın da orada olması gerekir. Biz yetişkinlerin çoğu kez aklı başka yerlerde olur, bu mesela telefonla meşgul olduğumuz veya yapamadığımız şeyler için endişe duyduğumuzdan dolayı olabilir. Ancak gerçekten çocuğunuzun yanında bulunmak istiyorsanız, kendinizi ona göre ayarlamalı ve çocuğunuzun önem verdiği şeylere, duygu ve düşüncelerine kendinizi vermelisiniz.

Çocuklar kendi fikirlerini takip edebilmeli ve bir şeyleri kendi yöntemleriyle yapabilmelidirler - elbette belirli sınırlar içerisinde. Kendilerini bu şekilde geliştirebilirler. Bu yüzden çocuk adına her şeye sizin karar vermemeniz, bunun yerine çocuğunuzun desteklemeniz ve teşvik etmeniz, fikir üretebilmesi için ona zaman tanımanız önemlidir. Çocuğun inisiyatifini takip ettiğinizde, çocuğunuz kendisinin de inisiyatif alabileceğini, tek başına hareket edebileceğini ve kendisinin de etkili olabileceğini tecrübe eder. Uyumlu bir ilişkide siz de çocuğunuz da eşdeğer olursunuz ve ikinizin de beğenmediğiniz bir şeyi belirtme hakkı vardır. Bu, çocuğunuzun sizi yöneteceği anlamına gelmez. Yetişkin olarak bu uyumun sağlanmasından sorumlu olan sizsiniz.

### Çocuğunuzun inisiyatifini nasıl görebilir ve takip edebilirsiniz?

- çocuğunuzun inisiyatifine olumlu tepki göstererek
- çocuğunuzun yaptıklarına ilgi göstererek
- çocuğunuzun beden dilini doğru yorumlayarak
- çocuğunuzun ne istediğini ve hissettiğini öğrenerek
- çocuğunuzun isteklerine ve duygularına karşılık vererek
- kendinizi mümkün olduğunca çocuğunuzun ruh haline ve isteklerine göre ayarlayarak
- ...



## Çocuğun duygularına iştirak edin

Küçük bebeklerin uyarı sistemlerinin ne kadar hassas olduğu üzerinde düşündünüz mü? Kendilerini huzursuz hissettiklerinde ağlarlar, böylece onları sakinleştirmek için yanlarına gideriz. Yaşça büyük çocukların da duyguların tehlikeli olmadığını, bilakis doğal ve normal bir şey olduğunu anlayabilmeleri için desteğe ihtiyaçları vardır.

Korkan bir çocuk, birisinin kendisine güven vermesine ihtiyaç duyar. Üzgün bir çocuk, birisinin kendisini teselli etmesine ihtiyaç duyar. Aynı şekilde bir ergenin de, yeni başladığı diş teli tedavisinden dolayı utandığı için anlayışla karşılanmaya ihtiyacı vardır.

Gerekli bir sınır koyduğunuz için çocuğunuzun kızması veya hayal kırıklığına uğraması halinde, sakinleşmek için yardımınıza ihtiyaç duyarken aynı zamanda duygularının anlayışla karşılanmasına da ihtiyaç duyar. Örneğin şeker isteyen dört yaşındaki bir çocukla markete gittiğinizde şöyle diyebilirsiniz: “Şu an şeker istediğini anlıyorum, ama olmaz.” Çocuğun duygularını anlıyor olmanız demek, çizdiğiniz sınırları değiştireceksiniz demek değildir. Ancak niçin hayır dediğinizi açıkla ve bunun çocuğunuz için zor olduğunu bildiğinizi anlatırsanız bu, çocuğunuzun çizdiğiniz sınırları kabul etmesini kolaylaştıracaktır.

### Çocuğunuzla konuşun - doğduğu andan itibaren

Küçük bir bebek dahi “duygusal iletişim” dediğimiz şeye sahiptir. Yani duygusal ifadelerle iletişim kurabilir. Göz temasıyla, sevinç ifadeleriyle ve olumlu el-kol hareketleriyle bebeğiniz size bağlanır. Duygusal ifadelerini geri yansıttığınız zaman bebeğiniz, kendisinin ne ifade etmeye çalıştığını kavrayıp anladığını hisseder. Sözcükler olmadan yapılan bu iletişim, çocuğun daha sonraki dil ve sosyal beceri gelişimi ile kendisini güvende hissetmesi ve duygularını iyi



bir şekilde ifade etmesi için önemlidir. Bu yüzden bebeğinizle konuşurken lütfen tüm benliğinizle konuşmaya çalışın - ağzınızla, gözlerinizle ve ellerinizle.

Çocuğunuz büyümeye başladıktan sonra da çocuğunuzla aranızda yakın ve iyi bir iletişim olması önemlidir. Yaşı daha büyük çocuklar da kırılığandır ve sevgiye ve teselliye ihtiyaçları vardır, mümkünse kişisel hususlar hakkında rahatça konuşabileceklerini hissettikleri muhabbetler aracılığı ile yapılmalıdır. Bu yüzden çocuğunuzun size güvenebilmesi önemlidir.

### Çocuğunuzun duygularına nasıl iştirak edebilirsiniz?

- bebeğinizle “konuşmaya” vakit ayırarak
- göz teması kurarak ve bebeğinizin vücut dilini ve çıkardığı sesleri taklit ederek
- çocuğunuz üzgünse onu teselli ederek - ister yeni doğan bir bebek ister daha büyük bir çocuk olsun
- korkuyorsa çocuğunuza güven vererek
- kızdığında çocuğunuzun sakinleştirerek
- çocuğunuz sizinle özel bir şey konuşmak istediğinde ona vakit ayırarak
- ...





## Övgü ve takdir gösterin

Tüm çocuklar, küçük bebekler dahi, oldukları kişi olarak kabul edilmek ve yaptıkları için övgü almak ister. Bu yüzden bunun doğal olduğu durumlarda çocuğunuza övgü verin - küçük şeyler için de. Övgü ve takdir edilme, çocuğunuzun ona bir birey olarak değer verdiğinizi anlaması, iyi bir **özgüven** ve pozitif bir **benlik saygısı** geliştirmesi için önemlidir. Ayrıca övgü, çocuğunuzun kendisini değerli ve bir şeyleri başaran biri olarak hissetmesine yardım eder. Ayrıca neyin ve niçin iyi olduğunu belirtmeniz de önemlidir. Böylece çocuğunuz **gerçekçi bir özgüven** geliştirebilir.

Çocuğunuz başkaları için iyi bir şey yaptığında onu överek sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olursunuz. Bu şekilde çocuğunuz hangi sosyal davranışların iyi ve hangilerinin daha az iyi olduğunu öğrenir.

### Nasıl övgü ve takdir gösterebilirsiniz?

- çocuğunuzu "gördüğünüzü" ona belli ederek - göz teması kurmaya çalışarak
- kendinizi somut olarak ifade ederek, örneğin takdirinizi birlikte yaptığınız bir şey ile bağdaştırarak ("bugün seninle çok güzel vakit geçirdim", "bunu sevdiğini görebiliyorum")



- Çocuğa neyin niçin iyi olduğunu anlatarak ("bu çok iyiydi, çünkü böyle yaparak...", "küçük kardeşine yardım etmen çok güzel, çünkü bu şekilde...")
- onaylayıcı gülümseme, selamlaşma ve pozitif dokunuşlar kullanarak
- ...

### Bu hususlar üzerinde düşünün:

- Sizin için övgü neyi ifade ediyor?
- Birisi sizi övdüğü zaman nasıl tepki gösterirsiniz?
- Çocuğunuza sık sık övgü verdiğinizi söyleyebilir misiniz? (Pratikte bunu nasıl yaptığınıza dair örnekler gösterin.)
- Övgü almaması çocuk için zararlı olabilir mi? Veya çok fazla övgü alması?
- Kendisine övgü ve takdir gösterdiğinizde çocuğunuz nasıl tepki gösteriyor?
- Anne-babasından asla övgü almayan bir çocuğun diğer kişilere karşı tutumu sizce nasıl olur?
- Küçük bir bebeğe nasıl övgü ve takdir gösterebilirsiniz?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteken nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

Özgüven ve benlik saygısı tabirlerini genellikle aynı şeyleri ifade etmek için kullanırız. Benlik saygısı, kendinizi ne kadar sevdiğiniz ve olduğunuz kişi olarak kendinize ne kadar değer verdiğinizle ilgilidir. Özgüven ise daha çok yapabildiklerinizden yola çıkarak kendinizi nasıl değerlendirdiğiniz ve ne yapabileceğinizi düşündüğünüz ile ilgilidir. Gerçekçi bir özgüveniniz olduğunda, ne yapabileceğinize dair doğru bir kaniya sahibsinizdir.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aynı şeye alaka göstermek - aynı deneyime sahip olmak



Ortak bir deneyime sahip olmak, iyi bir temas ve iletişim kurmanın şartıdır, zira çevredeki şeylerle ilgili ortak bir deneyime sahip olmadan birlikte konuşmak veya bir şey yapmak zor olur. Bu, öğrenmek için güzel ve gerekli bir çıkış noktasıdır.

Çocuklar ve yetişkinler genellikle farklı şeylere ilgi duyarlar. Mesela caddenin karşısındaki ekskavatör/iş makinası, çocuk için trafik lambalarının nasıl işlediğini anlatmanızdan daha heyecan verici olabilir. Böyle durumlarda yetişkin olarak çocuk ile aynı şeye ilgi duymanızı sağlayabilir ve böylece çevrenizdeki şeylerle ilgili aynı deneyime sahip olabilirsiniz. Bunu mesela elinizle işaret edip şöyle diyerek yapabilirsiniz: "Şuraya bak!" Veya siz kendi dikkatinizi çocuğun yaşadığı olaya verebilirsiniz. Bu şekilde çocuğun deneyimlerinin de önemli olduğunu göstermiş olursunuz.

Çocuğa dikkatini toplaması için yardımcı olurken yalnızca güzel ve müşterek deneyimlerin temelini atmış olmuyorsunuz. Aynı zamanda çocuğunuzun odaklanma becerilerini geliştirmesine yardımcı oluyorsunuz. Odaklanma, çocuğunuzun bir şeyleri anlaması ve yeni şeyler öğrenmesi için gerekli bir koşuldur.

### Çocuğunuzun dikkatini toplamasına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- içinde bulunduğunuz duruma dair müşterek bir deneyim sahibi olacağınızı düşünerek
- birlikte yaşamanızı istediğiniz deneyime çocuğunuzun dikkatini vermesi için ona yardımcı olarak, örneğin işaret ederek, göz teması kurmaya çalışarak ve "gel" veya "bak" diyerek
- çocuğunuzun ne ile ilgilendiğini takip ederek ve kendinizi çocuğunuza göre ayarlayarak
- ...

### Bu hususlar hakkında düşünün:

- İlginizi çeken bir şeyle ilgili çocuğunuzla birlikte ortak bir deneyiminizin olması için ayıracak vaktiniz var mı?
- Çocuğunuzun dikkatini toplamasına nasıl yardım ettiğinize dair örnekler verin. Çocuğunuz nasıl tepki gösteriyor?
- Dikkatini toplaması için nadiren yardım gören bir çocuğun gelişimi sizce nasıl olur?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikte nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiği dikkat edin.





## Deneyimlerinize anlam katın

Çocuğunuzun, müşterek deneyimlerinizi anlaması ve bunu diğer deneyimlerle birlikte değerlendirebilmesi için neyin isminin ne olduğunu söylemeniz ve nasıl işlediğini anlatmanız önemlidir. Birlikte yaptığınız şeylere karşı pozitif duygular göstererek ve angaje olarak çocuğunuzun da bu deneyimleri hatırlamasına yardımcı olursunuz. Bu şekilde yaptığınızın önemli ve anlamlı olmasını sağlarsınız.

Çocuğunuz “gerçeği” sizinle paylaştığı hissine sahip olduğunda, konuştuğunuz dilin de paylaştığınız bir şey olduğunu ve sözcüklerin başkaları için de aynı şeyleri ifade ettiğinin farkına varacaktır. Hem “ev” veya “yemek” gibi somut şeylerin bir adının olduğunu, hem de duygular gibi görünmeyen şeyleri de adlandırmayı öğrenecektir. Ebeveyn olarak çocuğunuza farklı duyguları anlaması ve isimlendirmesi için yardımcı olmanız önemlidir. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: “Sanırım küçük kardeşin dâhil olmadığı için üzüldü.”

Büyük çocukların da anlamakta zorluk çektikleri bir şeyler yaşadıklarında konuşacak birilerine ihtiyaçları olur, mesela mobbing (bezdiri) durumunda, birisinin vefat etmesi halinde veya medyada çıkan dramatik olaylar karşısında.

### Çocuğunuzun bir şeye anlam vermesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- birlikte edindiğiniz deneyimler hakkında çocuğunuzla konuşarak
- gördüğünüz şeyleri tasvir edip isimlendirerek
- bir şeyin nasıl işlediğini çocuğunuza göstererek



### Bu hususlar hakkında düşünün:

- Pratikte bunu nasıl yaptığınıza dair örnekler verin. Çocuğunuz nasıl tepki veriyor?
- Bir çocuk, yaşadıklarını anlamlandırması için kimseden yardım görmezse, bu çocuğun durumu sizce nasıl olur?
- Farklı yaşlardaki çocuklara bir şeyin anlamını nasıl anlatabiliriz (yeni doğmuş bir bebek, 3 yaşında bir çocuk, 14 yaşında bir çocuk)?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteyken nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

- birlikte yaptığınız şeylere karşı şevk ve ilgi göstererek
- ...

Çocuğunuzun gördüğü veya tecrübe ettiği şeyi adlandırarak, çocuğunuzun etrafında olun bitenleri anlamasına, dil gelişimine, başkalarıyla uyum sağlayabilmesine ve kendini daha emin hissetmesine yardımcı olursunuz. Aslında bu, çocukların çok küçük yaşlarından itibaren üzerinde hiç düşünmeden sık sık yaptığımız bir şeydir.



## Bağlantı kurmak



Çocukların en önemli öğretmenleri anne-babalarıdır. Çevrelerindeki şeylere merak duymayı ve bilmedikleri şeyleri araştırmayı onlara ebeveynleri öğretir. Çocukların öğrenimi okula başlamalarından çok daha önce başlar.

Sahip olunan bilgi ve tecrübeleri geliştirmek ve bunları başka şeylerle bağdaştırmak, çocukların **zihinsel gelişimi için** (yani öğrenme becerilerinin gelişimi için) önemlidir. Daha önceki deneyimlerini yenileriyle bağdaştırmakta çocuğunuza yardımcı olursanız ("hatırlıyor musun...", "bu yüzden şimdi..."), çocuğunuz bağlantıları daha iyi anlar ve **soyut** kelime ve kavramlara daha yatkın olur. Çocuğunuzla birlikte dışarıda yürümekte olduğunuzu ve karşınıza bir kedi çıktığını düşünün. Kediye işaret ederek onun kaplanla akrabalığı olduğunu anlatabilirsiniz. Çocuğa da soru yöneltebilirsiniz: "Kedi ile bir kaplan arasında bazı benzerlikler görüyor musun?" Bu şekilde çocuğunuzun bağlantıları görmesine, içinde bulunduğu yer ve zamanın ötesini düşünmesine yardımcı olursunuz. Çocuğün **bilişsel fonksiyonlarını** geliştirmesi çok önemlidir, yani anlama, öğrenme ve düşünme becerilerini. Bu ayrıca dilsel gelişim için de önemlidir.

### Çocuğunuzun bağlantı kurması için ona nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- bir şeyin gerçekleşme sebebini bularak, açıklayarak ve anlatarak
- çocuğunuzun deneyimleri hakkında onunla konuşarak
- başka bir deneyimle kıyaslama yaparak ve benzerlikler ile farklılıkları bularak
- geçmiş ve gelecek arasındaki bağlantı kurarak
- birlikte edindiğiniz tecrübelere dair hikayeler oluşturup bunları anlatarak
- birlikte edindiğiniz deneyimler hakkında çizim yaparak, şarkı söyleyerek ve resimlere bakarak
- ...



### Bu hususlar üzerinde düşünün:

- Pratikte bunu nasıl uyguladığınıza dair örnekler verin.
- Bir, yedi veya on iki yaşındaki bir çocuğa bağlantı kurması için nasıl yardımcı olabilirsiniz?
- Neler olduğuna dair nadiren açıklama duyan bir çocuğun gelişimi nasıl olur?
- Sizce çocuğunuz soru sorduğunda durup ona neyin ne olduğunu açıklamakta başarılı mısınız?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteken nasıl uyguladığınızı üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Planlama



Çocuğunuzun irade kontrolünü geliştirmesine yardımcı olacak şeylerden bir tanesi, ileriye görebilmesi ve öngörülebilirlik duygusuna sahip olmasıdır. Etkinlikleri çocuğunuzla birlikte adım adım planlayarak onun kendi başına planlama yeteneğinin gelişmesine ve hedef yolundaki her bir adıma hâkim olmasına katkı sağlıyorsunuz. Ormanda gezintiye çıkmak birlikte planlaması uygun olan bir etkinlik olabilir. Üşümek için yanımıza ne almalıyız? Ne kadar yiyeceğe ihtiyacımız var? Nereye gideceğiz? Bilimsel olarak biz buna **bilişsel harita** diyoruz.

Bilişsel haritalar, çocuğunuzun uzun süreli olarak aynı hedefe odaklanmasına da yardımcı olur. Uyumak, yemek yemek ve ders yapmak gibi devamlı yapması gereken şeylere dair çocuğunuzun iyi rutinler oluşturmasına yardım ederek, hayatında düzen ve öngörülebilirlik sağlaması için kendisine önemli bir enstrüman vermiş olursunuz.

### Kendi ayakları üzerinde durması için çocuğunuza nasıl yardım edebilirsiniz?

- çocuğunuza kademe kademe plan yapmayı öğreterek
- çocuğunuzun sizin yardımınızla ulaşabileceği hedefler koyarak
- devamlı yapılan işler (uyumak, yemek yemek, ders yapmak vs.) için güzel rutinler oluşturarak
- ...

### Bu hususlar üzerinde düşünün

- Çocuğunuzun kademe kademe plan yapmasına nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteyken nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

## Destekleme



İyi bir gelişim göstermek için tüm çocukların desteklenmeye ihtiyacı vardır. Biz ICDP’de **kademeli destek** kavramını kullanıyoruz. Bu kavram, ihtiyacı olduğunda çocuğunuzu desteklemeniz, ancak çocuğunuz yaptığı şeyin üstesinden gelmeye başladığında bu desteği geri çekmeniz anlamına gelmektedir. Çok fazla destek çocukları yapabilecekleri şeylere dair tereddüt duymaya sevk edebilir ve yeni bir şeyler deneme konusunda sürekli yardıma ihtiyaç duymalarına sebep olabilir. Çok az destek verilmesi ise bir şeyi başaramadıkları için kendilerini aptal hissetmelerine yol açabilir.

Çocuklara bisiklet sürmesini öğretmek kademeli desteğe dair güzel bir örnektir: Bisikletin arka bagajını tutarız, ancak çocuğun dengesini sağladığını hissettiğimizde bırakırız. Çocuk dengesini kaybetmeye başladığında ise hızlıca tekrar tutarız.

### Çocuğunuzu iyi bir şekilde nasıl destekleyebilirsiniz?

- çocuğunuzu tam kararınca destekleyerek
- çocuğunuzda başarı hissi ve bağımsız biri olduğu duygusunu oluşturarak
- ...

#### Bu hususlar üzerinde düşünün:

- Çocuğunuza nasıl çok fazla destek vermiş olursunuz?
- Çocuğunuza çok az destek verdiğiniz oluyor mu?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteken nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.



## Kolaylaştırma

Küçük yaştan itibaren çocuklar kendilerini farklı durumlara göre ayarlamayı öğrenirler. Örneğin evdeyken, anaokulunda veya okulda davrandıklarından daha farklı davranırlar. Bazen kendilerini ayarlamak için yardıma ihtiyaçları vardır, örneğin oyun parkında veya okul bahçesinde bir ihtilaf çıktığında. Bu durumda bir yetişkin olarak **durum düzenlemesi** dediğimiz şeyi uygulayabilirsiniz. Bu, çocuk yerine olaya müdahale edilmesi, örneğin oyunun çerçevesinin veya kurallarının değiştirilmesi anlamına gelmektedir. Çocuklar durumun değiştiğinde işlerin daha iyiye gittiğini hissettiği zaman, kendi duruşlarıyla ilgili de daha iyi stratejilere sahip olurlar.

### Çocuğunuzun kendini ayarlamasını nasıl kolaylaştırabilirsiniz?

- çocuk yerine duruma müdahale ederek
- belirlenen çerçeveyi ve kuralları değiştirerek
- bir durumun üstesinden gelmenin farklı şekilleri ile ilgili çocuğunuzla konuşarak
- ...

#### Bu hususlar üzerinde düşünün:

- Çocuk yerine olaya müdahale etmek niçin akıllıcadır?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikteyken nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiği dikkat edin.



## Pozitif sınır getirme



Duygular bulaşıcıdır. Özellikle bir çocuğun kırgınlığı kolayca bir yetişkinde de kırgınlık oluşmasına neden olabilir. Biz yetişkinler için ise zor olan, çocuktan önce kendimizi sakinleştirmemizdir. Zira bir çocuğu kontrol etmek için önce kendimizi kontrol edebilmeliyiz. Bu yüzden kırgın olsak dahi sınır koyarken sakinliğimizi korumamız önemlidir.

Çocuklara sınır koymak zor olabilir, ancak **ahlak anlayışı, empati** ve sorumluluk hissi geliştirmeleri için bu belirleyici niteliktedir. Yasaklar ve ceza ile tehdit etme gibi **negatif sınırlamalar** uzun vadede pek işe yaramaz. Çocuğunuzun sınırlamalardan değerli bir şeyler öğrenmesini istiyorsanız **pozitif sınırlama** dediğimiz şeyi yapmalısınız. Bu, sınırları çocuğunuzun faydalı ve mantıklı olarak algılayacağı bir şekilde koymanız demektir. Bunu da niçin sınır koyduğunuzu açıklayarak ve çocuğunuza yapabileceği başka alternatifler sunarak başarabilirsiniz. Yaşça büyük olan çocuklarla sınırların nereye çizileceğini müzakere etmek iyi bir fikir olabilir. Bu şekilde kendilerinin de söz sahibi olduklarını ve ciddiye alındıklarını hissederler.

Çocuğunuz için pozitif sınırlar çizdiğinizde, neyin doğru ve yanlış olduğunu anlamasına yardımcı olursunuz. Böylece çocuğunuz doğru kararları kendisi verebilecek duruma gelir, örneğin mağazadayken hırsızlık yapmamak gibi -

cezadan korktuğu için değil, bunun yanlış bir şey olduğunu bildiği için.

### Çocuğunuza nasıl pozitif sınırlar koyabilirsiniz?

- niçin sınır koyduğunuzu açıklayarak
- çocuğunuza alternatifler sunarak
- müzakereyi bir araç olarak kullanarak
- ...

### Bu hususlar üzerinde düşünün:

- Çocuklar için sınırlar niçin önemlidir?

Bunları günlük hayatta çocuğunuzla birlikte nasıl uyguladığınız üzerinde düşünün ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

## Kelime açıklamaları

soyut	düşünülen bir şey; varlığı duyularla algılanamayan; somutun zıt anlamlısı
takdir etmek	çocuğunuza olduğu kişi olarak değer verdiğinizi göstermek
empati	kendini bir başkasının yerine koyabilmek ve ne hissettiğini anlamak
empatik özdeşleşme	başka birinin yerinde olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamak
duygusal iletişim	duygusal ifadelerle iletişim kurmak
çocukla iyi bir uyum sağlamak	şefkat ve yakınlık göstermek, ama aynı zamanda beklentilerle gelmek ve sınır koymak
kademeli destek	ihtiyacı olduğunda çocuğa destek olmak, ama çocuk hakimiyet kurmaya başladığında bu desteği doğru zamanda çekmek
zihinsel gelişim	öğrenme becerilerinin gelişimi
bilişsel fonksiyonlar	anlama, öğrenme ve düşünme becerileri
bilişsel harita	hedefe götüren basamakları planlama ve adımlara hakim olma becerisi ile ilgilidir
ahlak anlayışı	doğru ile yanlışın, güzel ve çirkin davranışın arasındaki farkı anlamak
negatif sınır koyma	yasaklar ve ceza tehditleri ile sınır getirmek
pozitif sınır koyma	çocuğun faydalı ve mantıklı olarak algılayacağı bir şekilde sınır çizmek
gerçekçi özgüven	ne yapabileceğinize dair doğru kaniya sahip olmanız
övmek	çocuğun yaptığı bir şeyi takdir ettiğinizi göstermek
benlik saygısı	kendinizi ne kadar sevdiğiniz ve olduğunuz kişide hangi değeri gördüğünüzle ilgilidir
özgüven	yapabildiklerinizden yola çıkarak kendinizi nasıl değerlendirdiğiniz ve ne yapabileceğinizi düşündüğünüz ile ilgilidir
durum düzenlemesi	çocuğun hakimiyeti için bir şeyin çerçevesini veya kurallarını değiştirmek
mizaç	doğuştan gelen tipik duygulanma veya tepki verme şekli
iştirak etmek	ortak olmak, katılmak

# Birlikte iyi olmak için birlikte hareket etmek

Bir çocuğu yetiştirmek, üstlenebileceğiniz en önemli ve en zor görevlerden biridir. Çocuğunuz sizin minik bir versiyonunuz değildir, yavaş yavaş kendi kimliğini geliştirmekte olan ve bağımsızlaşan bir bireydir. Yetişkin olarak sizin göreviniz çocuğunuza destek olmak ve net, güvenilir ve sevgi dolu bir ebeveyn olmaktır. Çocuğunuza sevgi ve şefkat gösterirken aynı anda çocuğunuzun bağımsız ve güvende olabilmesi için bazı beklentilerinizin olması ve bazı sınırlar getirmeniz gerekir. Yetişkinler ve çocuklar arasında **iyi bir uyum sağlanması** ile kastettiğimiz şey budur.

## **ICDP - birlikte iyi bir şekilde vakit geçirmeniz için yardımcınızdır**

ICDP (International Child Development Programme-Uluslararası Çocuk Gelişimi Programı), pek çok ülkeden gelen uzman kişilerce hazırlanmış bir ebeveyn rehberlik programıdır ve yılların bilimsel araştırmalarına dayanmaktadır. Ebeveynlerin karşılaştıkları güçlükler ve ebeveynler ile çocuklar arasında iyi ve olumlu bir iletişim kurulmasına yönelik stratejiler hakkındadır. Bu programa katılarak gruplar halinde diğer ebeveynler ile görüşebilir ve tecrübe ve görüşlerinizi karşılıklı olarak paylaşabilirsiniz. Bu şekilde ebeveyn olarak kendinizden daha emin olmanızı sağlayabilir ve çocuğunuza kasıl nasıl davranacağınıza dair yeni fikirler edinebilirsiniz.

## **“İyi bir uyum sağlamakla ilgili 8 konu” isimli rehber, hem grup toplantıları**

için bir çalışma kitabı hem de toplantılardan sonra faydalı olabilecek bir “hatırlatma” kitabıdır. Bu rehberle çocuk gelişiminin nasıl olduğu, hangi gelişim aşamasında neye ihtiyaç duydukları hakkında biraz bilgi sahibi olabilirsiniz. İlerledikçe bazı konular üzerinde düşünmeye teşvik edilirsiniz. Bu, bir durumu yeni bir açıdan görmenize yardımcı olabilir ve karşılaştığınız somut sorunların üstesinden nasıl gelebileceğinize ve çocuğunuzla olan ilişkinizi nasıl daha iyi geliştirebileceğinize dair size bazı fikirler verebilir.

Rehber, çocukların yetiştirilmesine dair “kesin cevaplar” içermemektedir, yalnızca ebeveynlik rolünüzde kendinizden daha emin olmanızı sağlayabilecek bir araçtır.

Çalışma sırasında rehberle not düşünmeniz ve grup toplantılarında aktif ve angaje olmanız tavsiye olunur.

Sizi bekliyoruz!

## **Daha fazla bilgi sahibi olmak ister misiniz?**

**[bufdir.no](http://bufdir.no)** ve **[foreldrehverdag.no](http://foreldrehverdag.no)** sayfalarında çocuk ve ebeveyn ilişkisi hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.