

## İlginizi belli edin

Çocuklara günlük olarak ilgi gösterecek zaman ayırmak, çocuğun hayatında büyük ve önemli bir fark yaratıyor. Düzenli olarak olumlu ilgi aynı zamanda diğer diğer disiplin stratejilerini de daha etkili kılmaktadır.

## Net beklentiler belirleyin

Çocuklar onlardan ne beklediğinizi anlamadığında, beklentilerinizi karşılamaları imkansız olur. En etkili ebeveynler beklentilerini açıklayanlardır.

## Stresi etkili bir şekilde yönetin.

Bir ebeveyn stres altındayken çocuklarına daha kötü davranması daha muhtemel olduğundan, bu sağlıksız bir döngüye yol açabilir. Sağlıklı stres yönetimi için öz bakım, arkadaşlardan ve aileden destek almayı ihmal etmeyin.

Bir ergenin duyarlı, bağımsız ve sorumluluk sahibi bir yetişkin hâline gelmesine yardımcı olmak kolay bir iş değildir. Bu yazıda, çocuğunuza yol göstermede yardımcı olacak bir takım becerilerden bahsetmek istiyoruz.

Ergenlik, birçok değişimin yaşandığı, hem gençler hem de aileleri açısından kafa karıştırıcı olabilen bir dönemdir. Ama bu zorlu yıllar, çocuğunuzu yetiştirme ve sorumlu davranmak üzere teşvik etme bakımından birçok fırsat sunar.

# EBEVEYNLİK BECERİLERİ

## VELİ BROŞÜRÜ

*PALU ANADOLU LİSESİ*

*PSİKOLOJİK DANIŞMALIK  
VE  
REHBERLİK SERVİSİ*

*ESRA NUR YERSİZ*

Aşırı korumacı ve az müdahil olma arasında bir denge bulun. Doğal sonuçlara ancak güvenli olduğu durumlarda izin verin ve çocuklara sağlıklı kararlar vermelerini öğretin.

Nihai hedefiniz, çocuğunuzun güvenlik konularını kendi başına tanımayı öğrenmesidir. Böylece siz ne yapması gerektiğini söylemediğiniz zamanlarda da kendisini koruyabilir

## 1 Sevginizi Gösterin

## 2 Beklentileriniz Makul Olsun

## 3 Kuralları ve Sonuçları Belirleyin

"Yaptığımı yapma, söylediğimi yap" diyen ebeveynler etkili değil. Çocuklar, söylediklerinizi duymak yerine, sizin yaptıklarınızı görerek çok daha fazlasını öğrenirler. Telefon kullanımını ilk önce kendiniz kontrol altına almalısınız, çocuğunuzun her zaman sizi izlediğini hatırlamak önemlidir. Uygun davranışların modellenmesi temel bir ebeveynlik becerisidir.

Etkili ebeveynler sadece sonuçlar ile tehdit etmez, onları uygular. Tutarlılık, çocukların davranışlarını daha iyi yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olmanın hayati bir parçasıdır. Net ve tutarlı sonuçlar çocuğun gelişimine yardımcı olmaktadır.