



Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera



CompAct

Becerileri güçlendirme – Çocukları koruma

Çocuğunuzun gelişimini destekleme

3–8 yaş arasındaki çocukların ebeveynlerine ve bakıcılarına yönelik broşür

Türkisch / Turc / Turco / Türkçe



ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

Künye

Yayıncı

Kinderschutz Schweiz
Schlösslistrasse 9a
3008 Bern
www.kinderschutz.ch

İçerik Ortağı

Daniela Melone, Yönetici Elternbildung CH
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)
Helen Gebert, Denetmen ve Organizasyon Danışmanı
(bso), Öğretim Üyesi PHBern
Maria Teresa Escolar, Bölge Müdürü Romandie
Elternbildung CH

Kültürel adaptasyon

Sennur Sümer (Tercüme)

İllüstrasyon

Marianne Kauer

Tasarım ve üretim

Patrick Linner (Tasarım)
www.prinzipien.ch
Funke Lettershop AG (Üretim)
www.funkelettershop.ch

2. güncellenmiş baskı Türkçe
© 2022 | Kinderschutz Schweiz
Tüm hakları saklıdır

3-8 yaş arası çocukların ebeveynlerine ve bakıcılarına yönelik broşür 14 dilde mevcuttur. Sipariş verebilir veya www.comp-act.ch adresinden PDF olarak indirebilirsiniz.

Alıntı

Kinderschutz Schweiz (2022). Compact – 3-8 yaş arasındaki çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerinin ve bakıcıları da dahil olmak üzere eğitim becerilerinin geliştirilmesi (2. güncellenmiş baskı).
Bern: Çocuk Koruma Dairesi (Kinderschutz Schweiz)

İçindekiler

Çocuğunuzun gelişimini nasıl destekleyebilirsiniz	5
Çocuğunuzun sevginize ihtiyacı vardır	6
Çocuğunuzun temel ihtiyaçlarını ciddiye alın	8
Çocuğunuzun duygularını ciddiye alın	10
Çocuğunuzun yeteneklerini destekleyin	12
Çocuğunuzun sınırlarına saygı gösterin ve onları destekleyin	14
Ebeveynler olarak birbirinize dikkatli davranın	16
Çocuğunuz için net kurallar koyun	18
Çocuğunuzunuzu değil, davranışlarını eleştirin	22

Çocuğunuzun gelişimini nasıl destekleyebilirsiniz

CompAct, Kinderschutz Schweiz'in siz anne-babalara bir önerisidir. Bu önerinin amacı, çocuklarınızla (3-8 yaş) ilgili başa çıkmanız gereken zor durumlarda sizlere ipuçları vererek ve bu süreçteki püf noktaları vurgulayarak sizlere destek olmaktır. Tüm çocuklar şiddete, ihmal ve istismara maruz kalmadan büyüebilmeli, onların haklarına saygı gösterilmeli ve kişilikleri korunmalıdır. Bu süreçte etkin bir role sahip olan Kinderschutz Schweiz, İsviçre'nin tamamında çocuklar için uzman bir merkez olarak faaliyet göstermektedir.

Elbette bir ebeveyn olarak¹ çocuklarınızın bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı olmasını ve de iyi bir geleceğe sahip olmasını, kendi yaşamlarını idame ettirebilen ve aynı zamanda başkalarıyla birlikte yaşamayı başarabilen insanlar haline gelmesini arzularsınız. Bu amaçla her gün birçok şey yapıyorsunuz ki burada olma nedeniniz de bu zaten. Çocuğunuzun ihtiyaçlarının ve yeteneklerinin farkına varıp onun neyi yapıp neyi yapamayacağını, nelere ilgi duyduğunu, neleri sevip neleri sevmediğini, ne tür sosyal faaliyetlerden haz aldığını bilmelisiniz. Bir veli olarak bütün bunları biliyor olmanız ve takip etmeniz çocuğunuzun sağlıklı bir gelişime sahip olması için çok önemlidir.

Çocuklarla günlük yaşam bazen oldukça zordur!

Günlük yaşamınızda çocuğunuzla birçok güzel an yaşarsınız. Ancak bununla birlikte yorucu ve başa çıkması zor olan bazı durumlarla da karşılaşabilirsiniz. Örneğin çocuğunuz ödevlerini yapmak istemediğinde, yemeğini düzenli bir şekilde yemek istemediğinde veya başka bir çocuğa vurduğunda.

Böyle durumlarda her ne kadar zor olsa da ebeveynlerin sakin kalması ve onların çocuk olduğunu unutmaması gerekir. Bu tür durumlar meydana geldiğinde çocuklar gerekli ilgi ve destekten mahrum bırakılmamalıdır. Yukarıda sayılan türden davranışlar sergileyen çocuğa mükemmeliyetçi bir anlayışla şiddetli tepkiler göstermeniz halinde çocukta onarılması çok zor olan travmalar meydana gelebilir. Unutmayın ki ebeveynler her zaman her şeyi doğru yapamayabilir. Sizler çocuklarınız için bir rol modelsiniz ve her davranışınız çocuk için örnek teşkil eder. Eğer hatalarınızı kabul eder ve çocuktan özür dileyebilirsiniz bu, çocuğunuzun da hata yapması durumunda karşısındakinden özür dilemesini sağlayacaktır.

Günlük yaşamda sıkça karşılaşılan bazı durumları sizin için bir araya getirdik. Bunlar, çocuğunuzun gelişimini en iyi şekilde desteklemek için sizlere neler yapabileceğinizi göstermektedir. Bunları uyguladığınız sürece çocuğunuz daha güçlü ve özgüvenli bir şekilde yaşamına devam edecektir.

¹ Ebeveyn: Çocuğa düzenli olarak ve uzun süre bakan anne, baba, büyükanne, büyükbaba, gündüz bakıcıları ve benzeri kişilerdir.

Çocuğunuzun sevginize ihtiyacı vardır

Çocukların çok özel bir şeye ihtiyacı bulunmaktadır: Size!

Çocuğunuz, sağlıklı bir gelişime sahip olmak için sizinle güçlü bir bağa ihtiyaç duymaktadır. Çocuğunuz, size güvenebileceğini ve sizi kızdıran bir şey yapmış olsa bile sizin onu sevdiğinizi bilmesi gerekir. Buna koşulsuz sevgi denir. Çocuğunuz sizin ona olan koşulsuz sevginizi gördüğünde bu onun kendine olan güvenini de artıracaktır. Çocuğunuz ancak bu şekilde güçlü olabilir ve diğer insanlarla iyi ilişkiler kurabilir.

Bir çocuk reddetme ve sevgiden mahrum bırakma yoluyla cezalandırıldığında neler yaşar?

Ebeveynlerin bir tartışma veya anlaşmazlıktan sonra çocuğuyla konuşmaması, o yokmuş gibi davranması çocuk için son derece ağırdır. Bu türden cezalar çocuğu aşağılamayı, küçük görmeyi veya görmezden gelmeyi de içeren psikolojik şiddet biçimleridir.



Bu cezalara maruz kalan çocuk kendisini değersiz hissedecek ve çocuğun gelişimi olumsuz etkilenecektir. Eğer bir çocuk bu şekilde cezalandırılırsa sonuçları düşündüğümüzden daha ağır olabilir. Ayrıca çocuk, ancak uslu olur ve hata yapmazsa sevebileceğine inanmaya başlar ki bu çocuk için büyük bir stres kaynağıdır. Çocuk her davranışında hata yapmamayı aklına koyacak ve doğal olarak ürkek ve korkak davranmaya başlayacak ve yaratıcı girişimler sergilemekten uzak kalacaktır. Sonuç olarak bütün bunlar çocukta özgüven eksikliği meydana getirecektir. Bu tür çocuklar, diğer insanlara güvenme ve iyi ilişkiler kurma noktasında da zorlanmaktadır.

Sevginizi çocuğunuza şu şekilde gösterebilirsiniz

Çocuklar her zaman doğaları gereği deyim yerindeyse güvenli bir limana ihtiyaç duyarlar. Bu limanlar çocuğunuza dünyayı merakla keşfetme imkanı sunarlar. Ebeveynler olarak bu güvenli liman sizlersiniz. Çocuğunuz korktuğunda ve sizden onu korumanızı beklediğinde, onu kucaklayabilir ve korkusunu yenmesini sağlayabilirsiniz. Bizlere saçma gelen davranışlarda bulunduğu anda, her zaman size sığınabileceğini ve onu cezalandırmayacağınıza bilmelidir. Davranışı size uygun gelmeseyse bile, onu bir birey olarak sevdiğinizi ve değer verdiğinizi hissetmelidir. Bir ebeveyn olarak ona sergilemesini istediğiniz davranışları onunla sakince konuşarak ve istenen davranışları onunla beraber yaparak gösterebilirsiniz.

Örnek: Tüm ailenin kıyafetlerini bir saat boyunca ütülerdiniz, katladınız ve bir elbise sepetine koydunuz. Odadan kısa bir süreliğine çıktığınızda, çocuğunuz oynamak için gelip sepeti boşaltır ve kıyafetlerin ütüsü tekrar bozulur. Bu durumda çocuğunuza uygun ve onu incitmeyecek bir üslupla şöyle bir açıklama yapabilirsiniz: «Çok zaman harcadım ve yeniden başlamak zorunda olmam beni üzüyor. Oyun oynamak istediğini görüyorum ve bu harika. Ama bir daha sepete ihtiyacım olduğunda lütfen bana sor.»



Çocuğunuzun temel ihtiyaçlarını ciddiye alın

Tüm insanlar gibi çocukların da temel ihtiyaçları vardır: kabul görme, güvenlik, sevgi, ait olma, özgürlük gibi. Ebeveyn olarak sizler çocuğunuzun bu temel ihtiyaçlarını karşılamasına destek olmalısınız. Çocuklar kabul görmek ve dikkatinizi çekmek için genellikle çok şey yaparlar. Örneğin, ebeveyn olarak sizi kızdıracak şeyleri yapmayı düşünürler. Bu olumsuz bir şey olsa bile sadece dikkatinizi çekmek için sergilenen bir davranıştır ve kabul görme ihtiyacından ötürü meydana gelir.

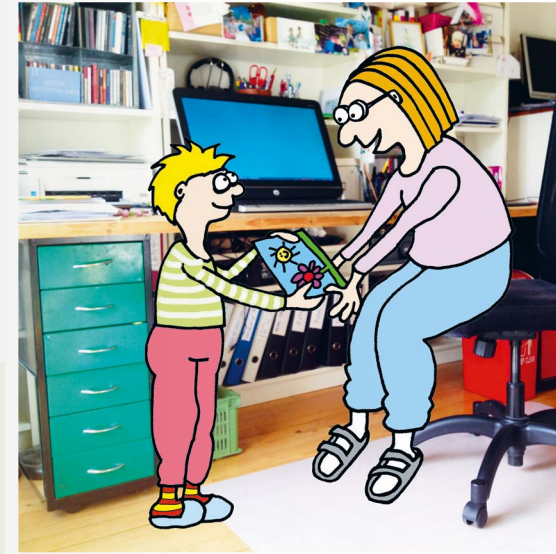
Temel ihtiyaçları yeterince ciddiye alınmayan çocuğa ne olur?

Karşılanmayan temel ihtiyaçlar genellikle çocuğun davranışına yansımaktadır. Bazı çocuklar ebeveynlerine meydan okuyan tarzda göze çarpan davranışlar göstererek, bazıları ise içine kapanarak tepki vermektedir. Temel ihtiyaçlarını ciddiye almadığımızda, çocuk bunların önemli olmadığını düşünerek kendisini yalnız ve değersiz hissedebilir. Bu durumda çocuğun gelişimi zedelenir ve çocuk mutsuz bir yaşam sürmeye başlar. Ayrıca çocukta fiziksel ve psikolojik açıdan ciddi şekilde hastalıklar meydana gelebilir.



Çocuğunuzun temel ihtiyaçlarını şu şekilde karşılayabilirsiniz

Bazen çocuğun meydan okuyan tarzdaki davranışları göze çarpmakta ve sinir bozucu olabilmektedir. Bu türden her "zor" davranışın altında yatan temel bir ihtiyaç bulunmaktadır. Altta yatan bu temel ihtiyaç anlaşılırsa bu, çocuğu daha iyi anlamaya yardımcı olur ve sorunun çözümü için ciddi katkılar sağlar. Çocuk kabul görmek mi istiyor, güvenlik ihtiyacı mı var ya da sevgiye yeterince doymuyor mu? Çocukta bu durumlardan hangisi varsa ebeveynler bunu karşılamaya yönelik adımlar atarak sorunu çözebilirler.



Çocukların olumlu davranışlarına geri bildirim verip sergiledikleri bu davranışları pekiştirmelerini sağlama-ya ve çabalarını takdir etmeye dikkat etmeniz çocuğun gelişimine şüphesiz çok katkı sunar.

Örneğin: «Masayı hazırlamama yardım ettiğin için teşekkürler.» veya «Bu resmi yapmak için çok uğraştığını görüyorum.» ve benzeri ifadeler kullanırsanız çocuğunuzun doğru davranışlar sergilemesi için motivasyonu oldukça yükselecektir.

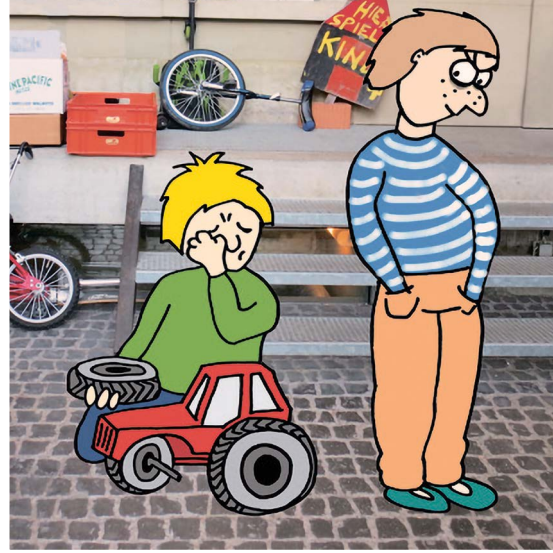
Bir ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte zaman geçirmeniz çocuğunuzun her alanda gelişimine katkı sunacaktır. Burada önemli olan çocuğunuzla çok fazla zaman geçirmeniz değil birlikte geçirdiğiniz zamanın kalitesidir. Saatlerce çocuğunuzla aynı odada oturup hiçbir şey yapmamak tam olarak birlikte vakit geçirmek olarak değerlendirilemez. Ancak bu süre zarfında çocuğunuzla birlikte bir oyun oynamak, birlikte kitap okumak veya resim çizmek çocuğunuzla bir paylaşım vesilesi olacaktır. Özetleyecek olursak; çocuğunuzla birlikte olmak ve onun duygu ve düşüncelerine olan ilginiz ve sevinciniz ona karşı olan sevginizi gösterir. Çocuğunuzun sizinle paylaştığı deneyimler onun için çok değerlidir.

Çocuğunuzun duygularını ciddiye alın

İnsanlar her gün farklı duygular yaşarlar. Çocuklar da çevrelerinde gelişen olaylar nedeniyle neşeli, öfkeli, üzgün veya korkmuş olabilirler. Biz yetişkinlerden farklı olarak, çocuklar duygularını genellikle doğrudan ve yoğun bir şekilde gösterirler. Biz yetişkinler ise duygularımızı kontrol etmeyi çocuklara nazaran daha iyi beceririz. Çocuğunuz da bunu yıllar içinde öğrenecektir. Bunun için önemli olan ilk koşul, çocukların kendi duygularını tamamen tanıması ve duygularıyla başa çıkabileceklerine inanmalarıdır. Ebeveyn olarak sizler çocuğunuzun bu konuda desteklemeli ve bu süreci daha sorunsuz bir şekilde yürütmesine yardımcı olmalısınız.

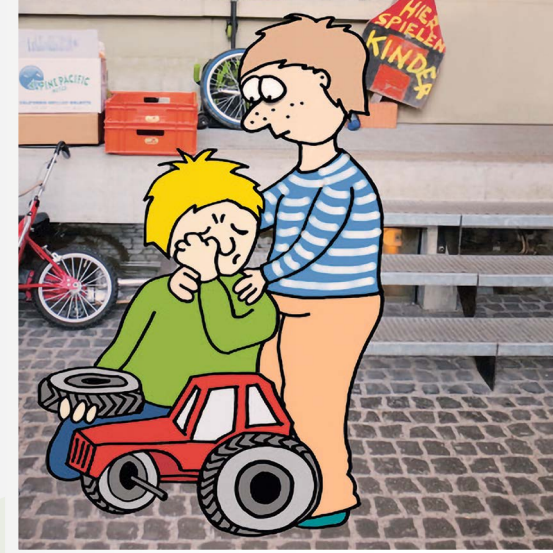
Çocuğunuzun duygularının yeterince ciddiye alınmaması çocukta nasıl bir etki yaratır?

Çocuğunuzun duygularını ciddiye alınmazsa kendisini bir birey olarak dikkate alınmamış ve reddedilmiş hissedebilir. Bu, onun gelecekte insanlarla yakınlaşması ve iletişim kurabilmesinde yıkıcı etki yapabilir. Çocuk, duygularına bir karşılık verilmediğinde duygularını gizlemeye ve kendisini ciddiye almamaya başlayabilir. Bu durum sürekli hale geldiğinde çocuğunuzun özgüveninin gelişimi yeterince desteklenmemiş olacağı için çocukta fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar baş gösterebilir.



Çocuğunuzun duygularını dikkate aldığınızı ona hissettirmek için şunları yapabilirsiniz:

Örneğin çocuğunuz oyun oynarken düştü ve canını acıttı. Bu durumda ona sarılıp «Ah, düştün mü, canın yanıyor mu?» veya buna benzer bir ifade kullanın ve çocuğunuzun sakınlaşacağı kadar yanında olun. Ayrıca fiziksel temas-



ta bulunun çünkü fiziksel temas onun rahatlamasına yardımcı olur. Ancak «O kadar da kötü değil, hadi tekrar ayağa kalk!» derseniz çocuk kendisinin ciddiye alınmadığını düşünebilir.

Ailenizle, arkadaşlarınızla ve tanıdıklarınızla ilişkilerinizde duygularınızı açıkça belirtin. Tüm duygularınızı özgürce ve uygun bir biçimde ifade edin. Tabii ki kendi duygularınızı da ciddiye alarak. Ebeveynler olarak siz, duygularını ifade etme ve bunlarla başa çıkma konusunda çocuklarınız için birer rol modelsiniz. Henüz bir duyguyu tanıyamayan ve doğal olarak ifade etmeyi bilmeyen küçük çocuklara, örneğin şunu söylerseniz onların duygularını ifade etmeyi öğrenmelerine yardımcı olabilirsiniz: «Şimdi çok mutluyum!» veya «Bugün üzgün hissediyorum.» Çevrenizdekilere duygularınızla nasıl başa çıktığınızı söyleyin ve örnek olun. Bunu yapmak için şu şekilde bir ifade kullanabilirsiniz: «Öfkeliyim ve bu yüzden şimdi koşuya gidiyorum.» Çocuğunuz, duygularını uygun şekilde belirtmeyi ve göstermeyi bu şekilde öğrenebilir. Çocuğunuzun şiddetli duygularla nasıl başa çıkacağı konusunda da rehberlik edebilirsiniz. Çocuğunuzun bir duruma öfkelenmesi ama bunu kendisine ve çevresine zarar vermeden dışa vurmalıdır. Örneğin onu öfkeleniren şeyi kağıda yazıp sesli bir şekilde okuduktan sonra kağıdı yırtabilir.

Çocuğunuzun yeteneklerini destekleyin

Bütün çocuklar meraklıdır ve bunun doğal sonucu olarak her şeyi bilmek ve öğrenmek isterler. Bu onların gelişimi için itici bir güçtür. Bu amaçla, çocuklar yaşlarına uygun deneyimler yaşayabilecekleri ortamlara ihtiyaç duyarlar. Çocuklar bu tür ortamlara girdiklerinde becerilerini uygulayabilme ve geliştirebilme fırsatı bulmaktadırlar. Bu aşamada çocuklardan beklentiler ne çok yüksek ne de çok düşük olmalıdır. Diğer yandan çocuklar yeteneklerini farklı tür ve şekillerde geliştirirler, özellikle de oyun oynarken veya okuldayken. Bu ortamlardayken pratik yapabilir ve henüz yapamadığı bir şeyi başardığında mutlu olabilir. Böylece bir şeyler yapabildiğini ve bir şeyleri yerine getirdiğini görür. Bu, bir sonraki aşamaya cesaret etmesi için önemli bir ön koşuldur.

Yetenekleri yeterince desteklenmeyen çocuğa ne olur?

Ebeveynler çocuğunun iyi bir okuldan mezun olarak, iyi bir meslek sahibi olmasını isterler. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun başarılarıyla ilgilenmeniz önemlidir. Ancak, beklentiler çocuğunuz için ulaşılabilir olmalıdır. Beklentiler çok yüksek olursa, çocuğunuz yeterli olmadığı izlenimine kapılacaktır. Bu onun özgüveni için za-



rarlıdır ve performansı düşebilir, bazen pes eder ve şöyle düşünür: «Ben nasıl olsa yapamam!» Beklentiler çok düşük olduğunda ise çocuk çok az dikkate alınmadığını hisseder ve bir noktada takılı kalır.

Çocuğunuzun yeteneklerini şu şekilde destekleyebilirsiniz:

Çocuğunuzun yeteneklerine yönelik olarak destekleyebilmeniz için öncelikle onu gözlemlemeniz gerekir: Çocuğunuz neler yapmaktan hoşlanır? Nerede efor sarf etmekten zevk alır? Hangi şekilde iyi öğrenir? Gözlemlerinize dayanarak çocuğunuzun çok iyi tanımalısınız. Nerede destek ve teşvike ihtiyaç duyduğunu ve nerede yoluna yalnız devam etmesi için ona zaman tanıyacağınızı bilmelisiniz. Günlük yaşamda çocuğunuzun adım adım

üstesinden gelebileceği küçük fırsatlar yaratabilirsiniz. Böylece kendi yeteneklerine olan güveni oluşur. Örneğin, çocuğunuz bir şeyi açamamaktadır. Onu kendiniz açmak yerine, biraz açıp kalan kısmını çocuğunuzun açmasına izin verebilirsiniz.

Çocuklar özgürce ve yetişkin gözetimi olmadan oynadıklarında çok iyi öğrenirler. Çocuğunuza dünyayı kendi başına keşfetmesi için zaman tanıyın. Çocuğunuz yakınlığınıza ve desteğinize ihtiyaç duyduğunda onun yanında olun.



Çocuğunuzun sınırlarına saygı gösterin ve onları destekleyin

Biz yetişkinler gibi çocukların da sınırları vardır. Bu sınırlar güvenlik ve koruma sağlar.

Yetişkinler bazen iyi niyetle bir çocuğun sınırlarını aşarlar. Örneğin, onlardan büyükannelerini selamlamak için öpmelerini istemek, istemedikleri bir şeyi yapmaya teşvik etmek veya çocuğu başka bir çocuktan özür dilemeye zorlamak gibi. Sınırlar her kişi için farklı olmaktadır.

Bu nedenle çocuğun tepkisine dikkat etmek önemlidir.

Sınırları göz ardı edilen bir çocuğa ne olur?

Bir çocuğun sınırları sürekli olarak göz ardı edilir veya aşılsa, çocuk bu durumun önemli psikolojik ve fiziksel sonuçlarıyla karşı karşıya kalır. Çocuk, kendi bedenine sahip olamayacağını ve kendi başına hareket edemeyeceğini düşünür. Çocukta utanma meydana gelir. Çocuk yetişkinler tarafından yönlendirilir. Kendi sınırlarının hiçbir değerinin olmadığını düşünür. Sıkıntıya katlanmaya ve ona karşı koymamaya başlar. Böylece çocuk başkalarının kendisine karşı zararlı davranışlarına örneğin cinsel istismara karşı daha savunmasız hale gelir.



Çocuğunuzun sınırlarına şu şekilde saygı duyabilir ve destekleyebilirsiniz:

Sizin ve diğer yetişkinlerin çocuğunuzun sınırlarını tanıması, desteklemesi ve koruması önemlidir. Bir ebeveyn olarak çocuğunuza sınırlarını öğrenmesinde yardımcı olabilirsiniz. Aile içinde bu konu hakkında açıkça konuşmakta yarar vardır. Ayrıca kendi sınırlarınız ile ilgili konuşun ve sınırlarınız aşıldığında neler hissettiğinizi anlatın ve sizin sınırlarınıza da saygı gösterilmesini isteyin.

Çocuğunuzla onun sınırları hakkında konuşun. Hangi tür temasları hoş veya rahatsız edici buluyor? Kim temas edebilir, kim edemez? Örneğin, diğer insanları selamlarken nasıl davranmalıdır? Çocuğunuz istemediği bir şeyi yapmaya zorlamayın. Çocuğunuz bir şeyi yapmak istemediğinde sebebini sorun ve bunun üzerine eğilin.

Bir çocuğun sınırlarını korumak için çok cesaretli olması gerekir. Bu noktada sizin desteğinize ihtiyacı vardır; eğer bunu yaparsanız o, rahatsız edici dokunuşlara karşı kendini koruyabilir. Çocuğunuzun kendi sınırlarını savunmasına bu şekilde yardımcı olabilirsiniz.



Örnek: Büyükanne çocuğu selamlamak üzere öpmek ister. Çocuk bundan rahatsızdır. Çocuğa büyükannesiyile selamlaşmasını arzuladığını söyleyin. Büyükanneye de çocuğun farklı bir selamlama istediğini söyleyin. Örneğin elle öpücük göndermek gibi. Ayrıca çocuğunuza selamlamalarda eşlik edin.

Ebeveynler olarak birbirinize dikkatli davranın

Çocuklar iyi gözlemler ve yetişkinlerin birbirlerine nasıl davrandıklarının farkındadırlar. Aile içindeki havayı çok iyi hissederler. Ebeveynler birbirlerine dikkatli davrandığında çocuklar kendilerini güvende ve emin hissederler.

Ebeveynlerin zaman zaman birbirleriyle tartışmaları normaldir. Bu tartışmalarda saygılı olunmalıdır. Çocuk, rol model aldığı ebeveynlerinden bunları öğrenir ve diğer insanlara karşı kendi davranışında kullanır. Yani çocuk zor durumlarla başa çıkmak için kendince çok şey öğrenir.

Çocuk, ebeveynleri arasındaki bir şiddete şahit olursa ne olur?

Ebeveynler birbirleriyle tartıştıklarında, gerçekten çok öfkeli olabilirler. Anlaşmazlıklarını psikolojik veya fiziksel şiddetle çözerlerse, çocuklar kendilerini çaresiz ve korku içinde hissederler. Genellikle ebeveynlerin kavgasından ötürü kendilerinin suçlu olduklarını düşünürler. Örneğin, ebeveynlerin birbirlerine hakaret etmesi, konuşmaması veya fiziksel şiddet kullanması çocuk için rahatsız edici olur. Ebeveynler arasında şiddet yaşanması, çocuk için bir tür psikolojik şiddettir.



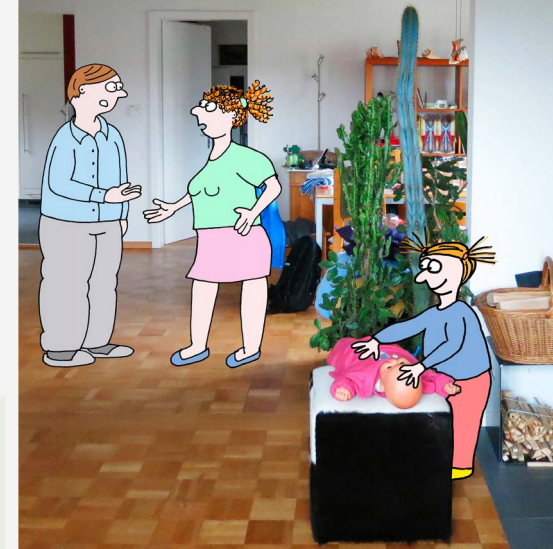
Çocuklar çoğu durumda, örneğin aynı mekanda olmaları bile ebeveynler arasında şiddet olduğunu anlarlar. Bu büyük bir strese neden olur. Çocuk bu durumda sıkıntılı, huzursuz, korkmuş olabilir ve agresif şekilde tepki verebilir. Ya da korkudan hiç tepki vermez. Ebeveynler arasında yaşanan şiddete tanıklık etmesi, çocuğun yetişkinliğine kadar uzanan sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Çocuğunuzu şu şekilde destekleyebilirsiniz:

Çocuklar için evler bir emniyet ve güven yeridir. Ebeveynler olarak birbirinizle tartışabileceğinizi ve daha sonra tekrar barışabileceğinizi çocuğunuza gösterebilirsiniz. Ancak vurmadan veya bağırmadan. Çocuğunuzun, bir tartışmadan sonra sizlerin tekrar birbirinize yaklaşabildiğinizi ve birbirinizden özür dileyebildiğinizi görmesi faydalıdır. Bu, çocuğunuza sağlıklı bir gelişim için ihtiyaç duyduğu iç güvenliği sağlar. Unutmayın ki çocuğunuz için bir rol modelsiniz.

Eşinizle sorunlarınız varsa, kantonunuzdaki bir danışma merkezinden destek alın:

> <https://www.kinderschutz.ch/it/consultori.html>



Çocuğunuz için net kurallar koyun

Birlikte yaşamın kurallarıyla her yerde karşılaşırız. Bu kurallar çocuklara güvenli ve emniyetli bir ortam sağlar. Kurallar sayesinde belirli durumlarda nasıl davranacaklarını bilirler ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenirler. Bir çocuğun evde öğrendiği kurallar dışarıda da önemlidir. Böylece çocuk diğer insanlara karşı nasıl davranacağını öğrenir.

İyi tesis edilen ve kararlı bir şekilde uyulan kurallar, çocuğun ehil bir kişi olmaya yönelik gelişimini destekler ve bu, aile içinde birlikte yaşamak için önemlidir. Temizlik yapmak veya ev ödevi yapmak gibi günlük konularda her zaman tartışmalar yaşanmamasına katkı sağlarlar. Bu çok fazla emek ve sabır ister. Ayrıca çocuğa yönelik tehlikeyi önlemeye de yardımcı olurlar.

Çocuğa hiç kural konulmadığında ne olur?

Hiçbir kural konulmadığında, çocuk kararsız, istikrarsız ve kişiliği zayıf hale gelir. Yaşamında kendi yolunu kaybetmiş, ezilmiş ve şaşkına dönmüş hisseder. Ondan ne beklendiğini ve nasıl davranması gerektiğini bilemez. Bu, büyük hayal kırıklığına ve dolayısıyla saldırganlığa, şiddete ve sorunlu tüketim davranışına yol açabilir. Bir çocuk her zaman istediğini yaparsa, diğer insanlarla ilişkilerinde sorun yaşayacaktır. Örneğin, diğer kişilerin ihtiyaçlarına karşı merhametsiz hale gelebilir.



Kurallar ustalıkla nasıl konur?

Ebeveynler olarak, çocuklarınız için koyacağınız birçok kurala zaten kendiniz halihazırda uyuyorsunuz. Bu, çocuğunuza nasıl davranacağı konusunda yol göstermektedir: Sonuçta siz onların rol modelisiniz.

Kurallar sonuçlara bağlı olduğunda çocuğa yardımcı olur. Bu sonuçlar, çocuğa kuralların bağlayıcı olduğunu gösterir, onlara emniyet sağlar ve onların çevreye uyumunu kolaylaştırır. Kuralların sonuçları arasında *doğal* ve *mantıksal sonuçlar* olmak üzere bir ayrım bulunmaktadır.

Doğal bir sonuç sizin etkiniz olmadan meydana gelir. Bu nedenle kurallar koymanıza gerek kalmaz. Çocuk, davranış ve sonuçlarına bağlı olarak edindiği tecrübelerle öğrenir.

Örnek: Soğuk bir sonbahar günü ve çocuğunuz sizinle parka gitmek istiyor. Çocuğunuza soğuk olduğu için kalın bir ceket giymesini söylüyorsunuz. Ancak çocuğunuz ceketsiz dışarı çıkmak istiyor ve çıkıyor. Çocuğunuz parka gittikten 15 dakika sonra üşümeye başlıyor. Bir yandan soğuk olduğundan, diğer yandan da oynamaya devam etmek istediğinden ağlamakta ve artık ceket olmadan dışarı çıktığında üşüyerek rahatsız olduğunu kendi kendine sizin etkiniz olmadan öğrenmektedir.

Mantıksal sonuç ise sizin ve çocuğunuz arasındaki ortak kuralların birlikte kararlaştırılmasıdır. Çocuğunuz karda söz hakkına sahip olursa, kurala uymaya daha da istekli olur. Çocuk kendisinin de etkili olduğunu düşünür.

Sonuçlar çoğu durumda uygulanmalıdır. Ancak esnek de olabilirsiniz. Çocuğunuz böylece sizin güvenilir olduğunuzu ancak inatçı olmadığınızı öğrenecektir. Bununla birlikte, çocuklar genellikle uygun olmayan davranışları nedeniyle ebeveynleri tarafından cezalandırılırlar ancak bütün bunlar olurken neyi yanlış yaptıklarını anlamamaktadırlar. Bu nedenle sonuçlar cezalardan daha anlamlıdır ve mümkünse daha önceden çocukla konuşulmalıdır.

Örneğin çocuk akşam yemeğinden önce çikolata yemek ister. Çocuğun günde bir kez bir tatlı yiyebilmesi konusunda anlaşabilirsiniz. Şimdi çikolata yemek istiyorsa bu, yemekten sonra tatlı yemeyeceği anlamına gelir. Bu şekilde çocuk kendisi karar verebilir. Çocuk çikolataya karar verirse, tutarlı olun ve daha sonra tatlı vermeyin.



Sonuç mümkünse davranıştan hemen sonra gelmeli ve davranışla ilişkilendirilmelidir, çünkü çocuklar anı yaşarlar. Çok istense bile bazen karşılıklı konulan kurallara uyum hemen oluşmayabilir. Çünkü çocuklar bazı şeyleri tekrarlamak ve pratik yapmak zorundadır. Bazen bu çok sabır gerektirir. Çocuğunuz sonuca karar verirse, ona sevgiyle eşlik edin ve onu yalnız bırakmayın. Çocuğa destek olmayı önermeniz de mantıklı olabilir. Örneğin tatlı yediğinde yemekten sonra tekrar tatlı yiyemeyeceğini hatırlatmak veya oyununun bitiminden on dakika önce etrafı toparlamaya başlaması için bir hatırlatma yapmak.

Kuralların devamlı gözden geçirilmesi gerekir. Özellikle bir kurala nadiren uyulduğunda. Çünkü kurallar çocuğu bunalıyor olabilir veya çocuğun yaşına (artık) uygun olmayabilir. Öte yandan çocuğunuzla birlikte az sayıda ama anlamlı kurallar koyun. Çünkü çocuklar kurallar çok olduğunda bunların birçoğunu hatırlayamayabilir. Kurallara uyum noktasında çocuklarda küçük bir ilerleme fark ettiğinizde ve onları takdir ettiğinizde çocuklar mutlu olur.

Çocuğunuzu değil, davranışlarını eleştirin

Çocuğunuzu sevseniz bile, yaptığını her zaman hoş karşılamayabilirsiniz. Özellikle çocuğunuza aynı şeyi defalarca söylemek zorunda olduğunuzda bu çok yorucu olur. Anne babalar bazen kızgınlıkla şöyle söylerler: «Çok sinir bozuyorsun!» ya da «Anlamayacak kadar aptal mısın?» Bu tür ifadeler herkesi, özellikle de çocukları incitmektedir. Onların kendine saygısına zarar verir. Bir çocuğun, her zaman kendisine değer verildiğini ve koşulsuz olarak sevildiğini bilmesi gerekir. Bu, kendine olan saygısı, güveni ve dolayısıyla sağlıklı gelişimi için önemlidir.

Sürekli eleştirilen bir çocuğa ne olur?

Bir çocuk, ebeveynlerinden veya bakıcısından kendisiyle ilgili sık sık kötü şeyler duyduğunda, bunlara inanmaya başlar. Zamanla değersiz olduğunu düşünür. Birçok ebeveyn, çocuklarının bu tür sözlerden ne kadar etkilendiğini bilmemektedir. Hiçbir şey yapamayacağını ya da aptal olduğunu düşünen bir çocuğun kendine olan güveni giderek azalır. Bu ise nihayetinde çocuğun davranışları üzerinde kötü bir etki oluşturur ve bazı çocuklar ürkekleşip, pasifleşirken bazıları ise giderek öfkeli olur ve saldırganlaşır. Genellikle (okuldaki) performansları düşer. Daha az başarı ve daha az kabul görme, daha da fazla korku ve geri çekilme veya öfke ve saldırganlığa yol açar.



Çocuğunuz yerine davranışı nasıl eleştirilir?

Çocuğunuzun davranışına kızdığınızda, birkaç kez derin nefes alıp verin. Böylece biraz sakinleşirsiniz. Ayrıca kendinize zaman kazandırabilir ve çocuğunuzun hangi davranışlarda bulunmasını istediğinizi düşünebilirsiniz. Neyi istemediğimizi söylemek bizim için genellikle daha kolaydır ancak bu, çocuğun davranışlarını değiştirmesine yardımcı olmaz. Bu nedenle, istediğiniz davranışın adını koymaya çalışın. Özetle, olumlu dil kullanın.

Örneğin «Odamı bir daha dağınık bırakma!» demek yerine «Odamı derli toplu bırakman beni mutlu eder.» türünde bir ifade kullanılabilir.

Böylece, çocuğunuza yaşam yolculuğunda yanına çok önemli bir şey verebilirsiniz: Güçlü bir özsaygı duygusu. Kendisine ve yeteneklerine inandığı için günlük yaşamın zorluklarıyla çok daha iyi başa çıkabilecektir. Bu sayede, yeni şeyler öğrenmeye motive olur ve başarısızlık veya hayal kırıklıkları durumunda bile çabuk vazgeçmez.





Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

**Çocukları koruyalım.
Çocukları güçlendirelim.**

**İsviçre'deki çocukların
güçlü sesiyiz.**

Bağışlarınızla Kinderschutz Schweiz'ı destekleyebilirsiniz.

Çevrimiçi: kinderschutz.ch/spenden



ÇOK TEŞEKKÜR EDERİZ ❤️

Kinderschutz Schweiz

Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern
Telefon +41 31 384 29 29

www.kinderschutz.ch
info@kinderschutz.ch

[f](https://www.facebook.com/kinderschutzschweiz) / [y](https://www.youtube.com/kinderschutzschweiz) / [i](https://www.instagram.com/kinderschutzschweiz) / [t](https://www.tiktok.com/kinderschutzschweiz) / [kinderschutzschweiz](https://www.tiktok.com/kinderschutzschweiz)
[t](https://www.tiktok.com/kinderschutzschweiz) / [kinderschutz_ch](https://www.tiktok.com/kinderschutzschweiz)