



# EBEVEYNLIK BECERİLERİ.



DÖŞEMEALTI TOKİ İLKOKULU



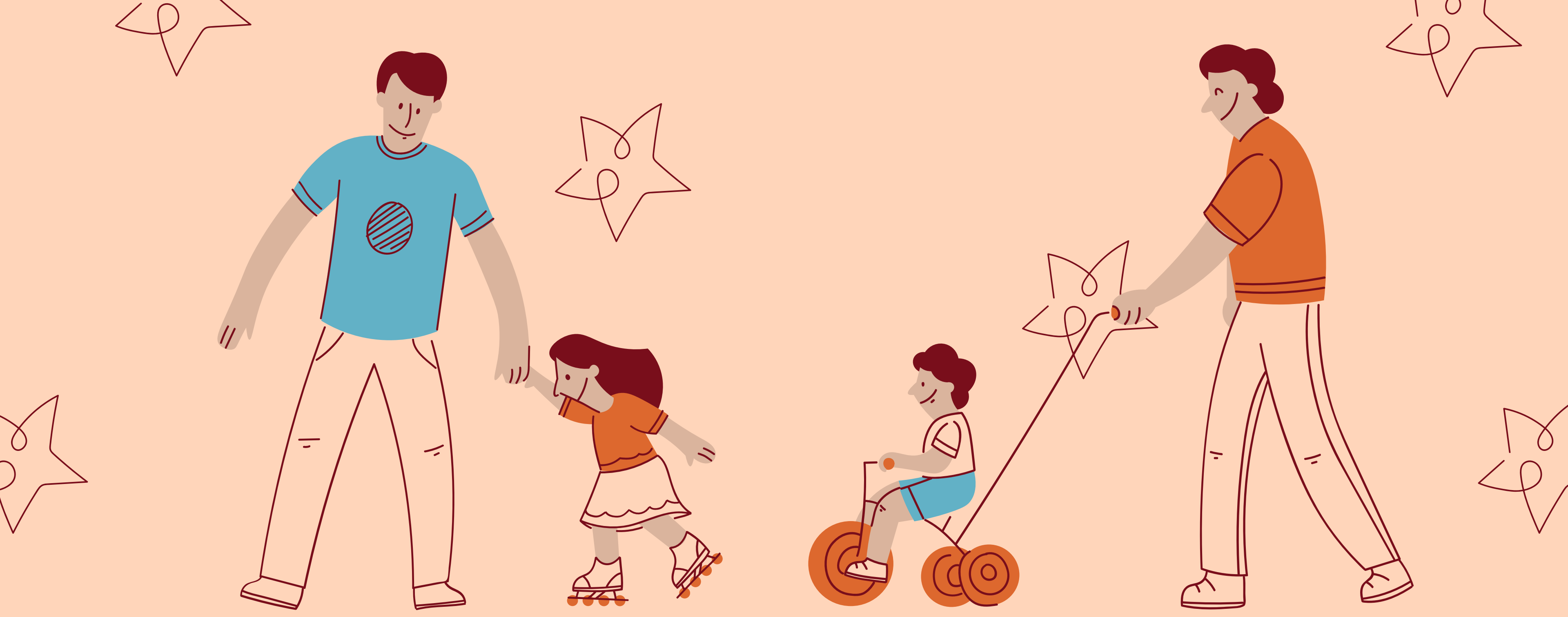
# Başarılı Ebeveynlerin Kendilerine Sorduğu 10 Soru

Çocuğum için iyiyi mi  
yoksa en iyisini mi  
istiyorum?





Bir ebeveyn olarak başarıyı ilişkinin niteliği ile mi yoksa çocuğumu ne kadar etkin kontrol edebildiğimle mi ölçüyorum?



**Çocuğumla gelecekte başarılı olacak biriymiş  
gibi mi konuşuyorum?**



Çocuğuma söylüyor muyum?

·Seninle gurur duyuyorum.

·Sana inanıyorum.

·Yapabilirsin!

·Senin yanımdayım.

·Seni seviyorum.

·Üzgünüm. Hata bendeydi.

·Beni affedecek misin?

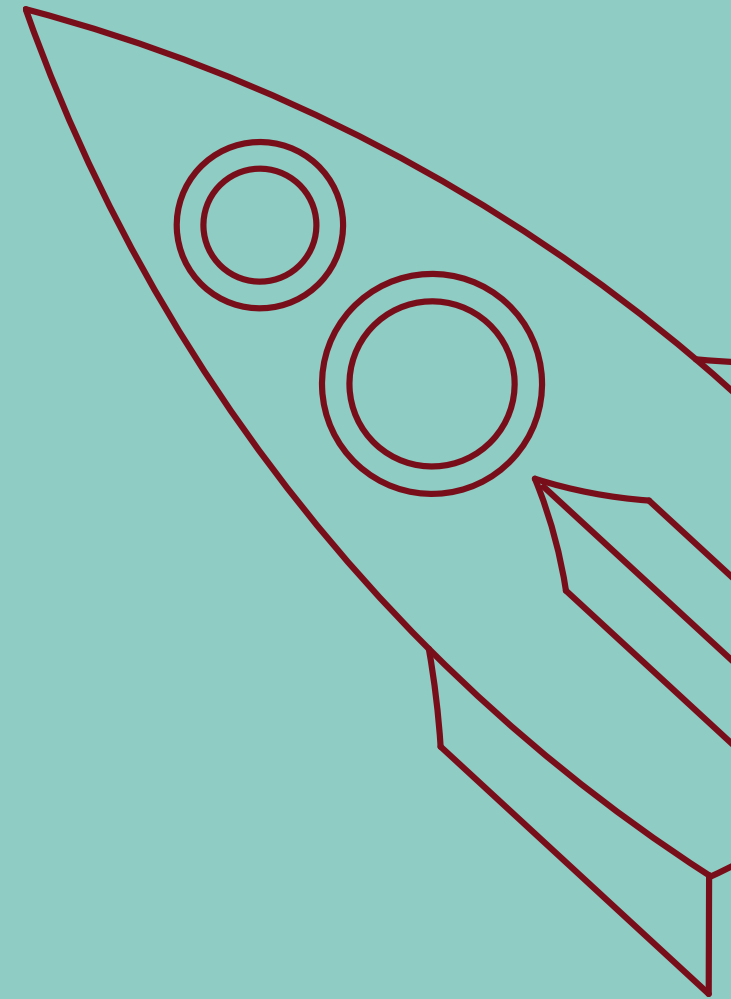
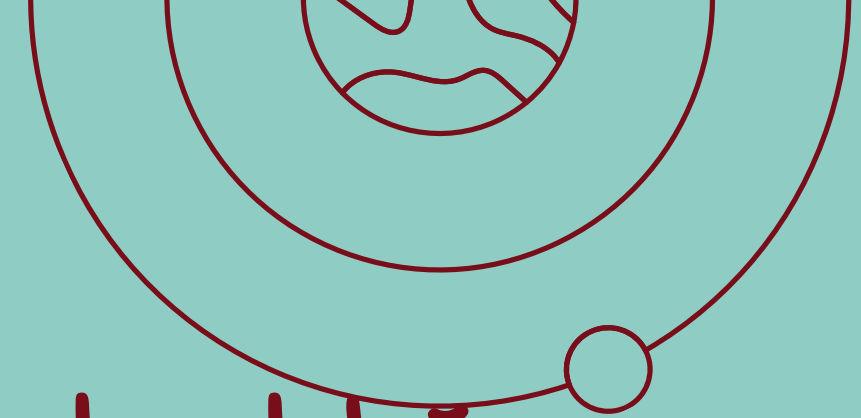
·Teşekkür ederim.

·Sen ne düşünüyorsun?

Sırf ben başarılı hissedeyim  
diye mi çocuğumun başarılı  
olması için uğraşıyorum?



Çocuğum adına değil ona karşı sorumlu olduğumun farkında mıyım?





Çocuğumun sergilemesini  
istediğim davranış konusunda  
örnek oluyor muyum?





Çocuğumun ne yaptığına mı  
yoksa nasıl bir insan haline  
geldiğine mi daha çok  
odaklanıyorum?

Her ögüdümü SEVGİYLE bitiriyor muyum?



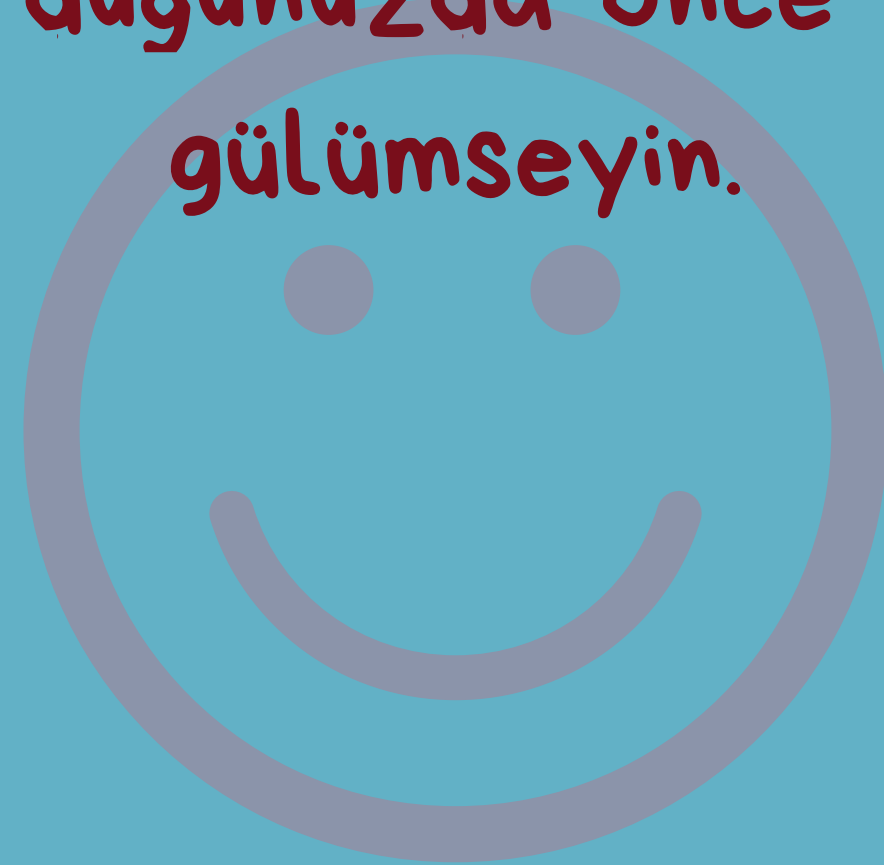


Çocuğumdan bir söz vermesini mi istiyorum yoksa onu bir şeyler yapmaya zorluyorum muyum?

A yellow clipboard with a decorative top edge featuring a yellow and red diamond pattern. The main body of the clipboard is a large yellow rounded rectangle containing four rows of writing lines. Each row consists of a small white square checkbox on the left, followed by a horizontal dashed line for writing. The clipboard is set against a light blue background.



**1.Gün: Gülümseme**  
Çocuğunuz ile her göz kontağı  
kurduğunuzda önce ona  
gülümseyin.





## 2. Gün: Sesi Kontrol Etme

Ev içerisinde ne zaman ses seviyesi yükselir ise siz ses tonunuzu düşürün.

Çocuğunuzdan veya eşinizden daha sakin bir ses tonu ile konuşmasını rica

edin. Sizin sakin ses tonunuz

karşınızdakinin de sakinleşmesine

yardımcı olacaktır.





**3. Gün: Odaklı Zaman**  
Çocuğunuza ayırdığınız zaman diliminde kafanızı meşgul edecek tüm etkenlerden (yarın işte yapmanız gerekenler, telefondaki mesajlarınız gibi) arınmaya çalışın ve sadece o anda çocuğunuz ile olun.



#### 4. Gün: TeŖvik Yardımı

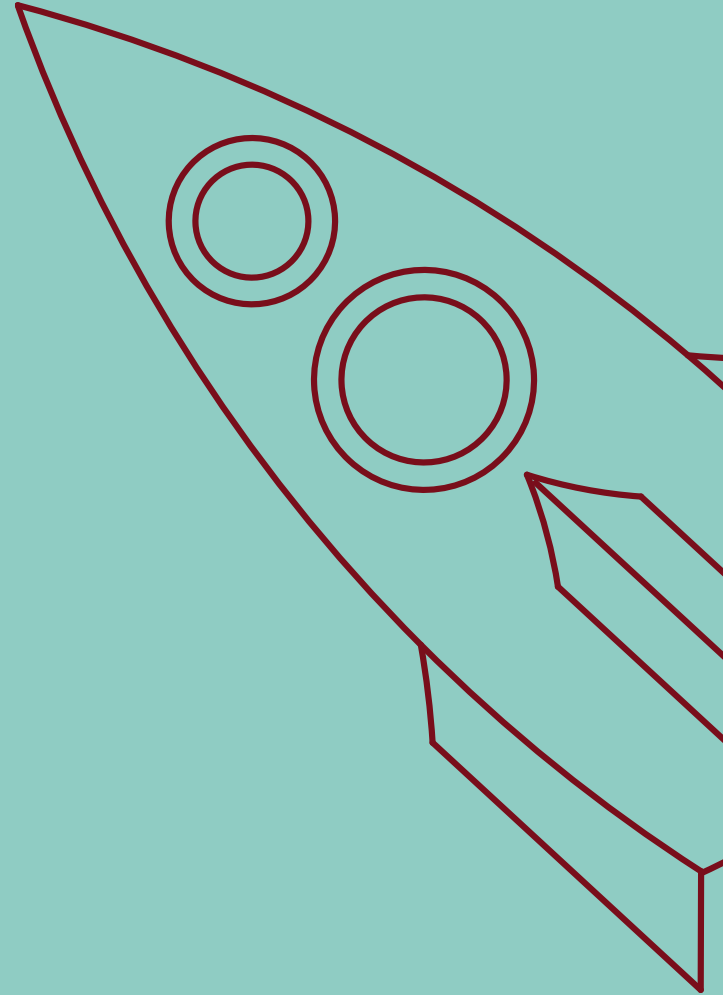
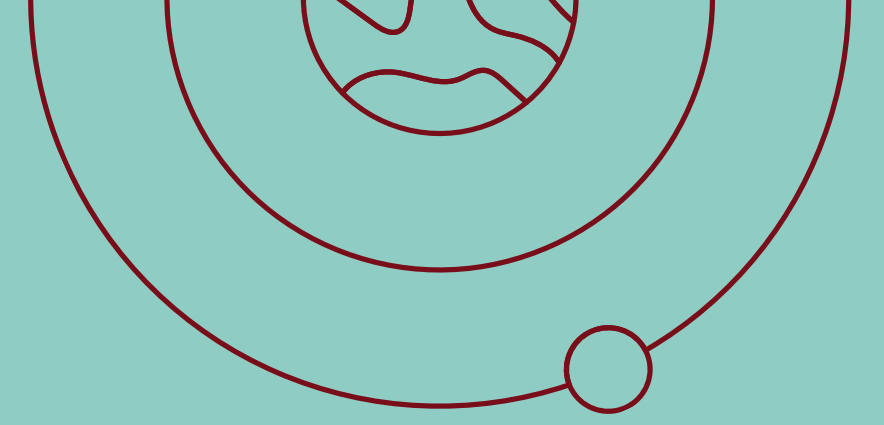
Çocuğunuz sizden yardım istemedikçe yaptığı Ŗeylere müdahale etmeyin. Gerektiđinde sözel olarak ona destek verin ve ne zaman yardıma ihtiyacı olursa orada olduğunuzu hatırlatın.

Çocuđunuzun deneme-yanılma-başarma sürecini takdir edin.



## 5. GÜN: Kendini Değerlendirme

Bir not kağıdı ve kalem alıp ebeveynlik becerilerinizin güçlü ve zayıf yönlerini not edin. Geliştirmek istediğiniz yönlerinizi nasıl destek alarak geliştirebileceğinize dair somut çözümleri not edin. Listenizi son olarak önem sırasına koyun ve ilk maddeden bugün başlayın.



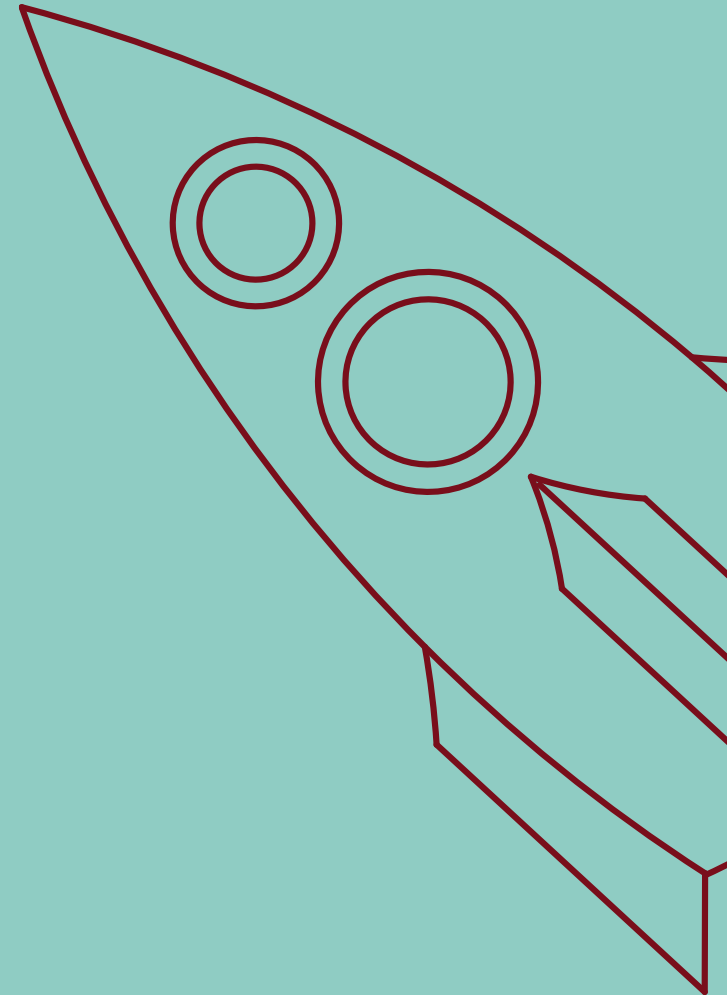
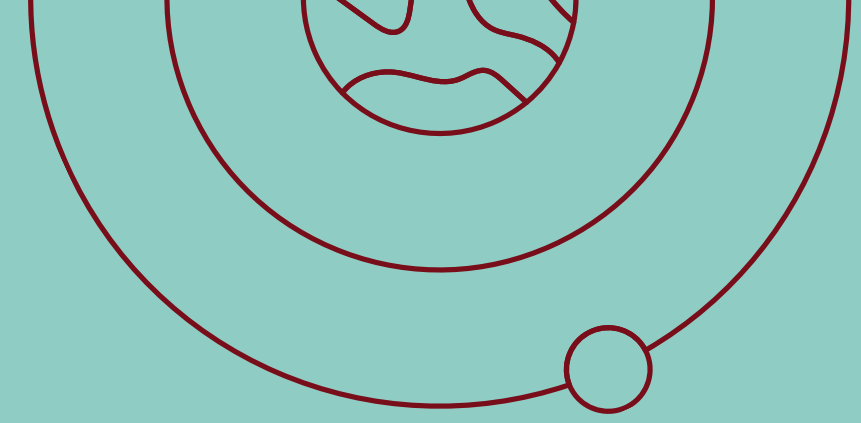
6. Gün: Açık Konuřma  
ocuęunuzdan bir şey  
isterken veya ona açıklama  
verirken net olun.  
Olabildięince açık ve sade  
cümleler kurun.



## 7. Gün: Günü Planlamak

Gününüzü daha verimli geçirmek için organize olun.

Yapılması gerekenleri mutlaka öncelik sırasına koyun ve daha sonra yapılması gerekenler için yardım alabilir misiniz diye düşünün. Cevabı evet ise kimden yardım isteyeceğinizi maddenin yanına not edin. Güne başlarken yaptığınız listeyi size yardımcı olacak kişiler ile paylaşın. Böylece kendinize ve çocuğunuza daha verimli zaman ayırabilirsiniz.



**Bonus Gün: Özür Dilemek**  
Çocuğunuzu kıracak bir şey yaptığınızda çocuğunuzdan özür dileyin. O gün fazla öfkelenmiş, kendinizi kontrol edememiş olabilir veya verdiğiniz sözü tutamamış olabilirsiniz. Bu tür durumları telafi edilebileceğini unutmayın.





Emine DUVAN  
Psikolojik Danışman