

Nasıl Davranabilirsiniz?

Çocuğunuzu dinleyin: O konuşurken başka bir işle uğraşmadan göz teması kurarak dinleyin. Böylece çocuğunuz sizinle konuşmak için istekli olur.

Gerçekçi beklentileriniz olsun: Beklentilerinizle çocuğunuzun özellikleri uyumlu olmalıdır.

Çabasını takdir edin: Sadece sonuçlara odaklanmayın, çocuğunuzun azmini de destekleyin.

Duygularını önemseyin: Üzüldüğünde, yorulduğunda ya da korktuğunda yanında olduğunuzu hissettirin.

Kıyaslamayın: Çocuğunuzu başkalarıyla değil kendi içindeki gelişimiyle değerlendirin.

Destekleyici Davranışların Çocuğa Etkileri

- Okul ve arkadaş çevresinde daha sağlıklı ilişkiler kurar.
- Düşüncelerine değer verilen çocuk kendi kararlarını almada daha cesur olur.
- Ailesiyle güvenli ve destekleyici bir ilişki kurar.
- Kendini ifade edebilen çocuk değerli ve yeterli hisseder.



Davranışlarımız Çocuğumuzu Nasıl Etkiliyor?

Sözlerimiz geçer
ama
etkisi kalır.



**AMASYA ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**

Niyetiniz İyi Ama Sonuçları Her Zaman İyi mi?

Ebeveynler çocuklarının başarılı, mutlu ve saygın bireyler olmasını ister ancak bu hedefe ulaşırken kullanılan yöntemler çocukların psikolojik sağlığına ve ebeveynle ilişkisine zarar verebilir.

Fark Etmeden Çocukları Yaralayabilen Davranışlar

- > Sürekli eleştirmek ya da küçümsemek
- > Yüksek beklentilerle baskı kurmak
- > Başarıya bağlı sevgi göstermek
- > Kıyaslama yapmak
- > Sürekli müdahale ve kontrol etmek

Çocukları Olumsuz Etkileyebilen Cümleler

- “Sen zaten hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorsun!”
- “Kardeşin senden daha akıllı!”
- “Ağlamayı kes, abartıyorsun!”
- “Ben senin yaşındayken bunları yapabiliyordum”
- “O alanda hiçbir iş bulamazsın, bizim dediğimizi seç”
- “Sen ne anlarsın biz senin iyiliğini düşünüyoruz”
- “Sana kaç kere söyledim”



Destekleyici Cümleler

- “Olur böyle şeyler, tekrar deneriz.”
- “Senin de farklı yeteneklerin var.”
- “Üzgün olman normal, istersen anlatabilirsin.”
- “Zamanla öğrenirsin, çabalayacağına inanıyorum.”
- “İş imkanlarını birlikte düşünelim.”
- “Bu mesleğin artı ve eksilerine bakalım.”
- “Unutmuş olabilirsiniz, tekrar konuşalım.”

