



Mutlu ve Başarılı Çocuk Yetiştirmek İçin 7 Temel Beceri

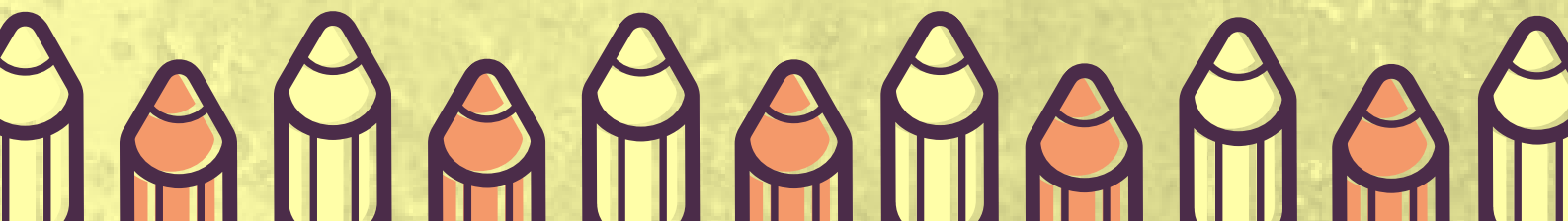
MEVLANA ORTAOKULU
KASIM AYI VELİ BÜLTENİ
/2022

MERVE KARA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
REHBER ÖĞRETMEN

- 01 Mutlu Ebeveyn = Mutlu Çocuk
- 02 Çocuğunuza Dikkatinizi Verin
- 03 Olumlu Davranışlarına Odaklanın
- 04 Sınırlar Koyun
- 05 Fiziksel İhtiyaçlarını Karşılایn
- 06 Hobiye Sahip Olmasını Teşvik Edin
- 07 Aile Ritüelleri Edinin

MUTLU EBEVEYN=MUTLU ÇOCUK

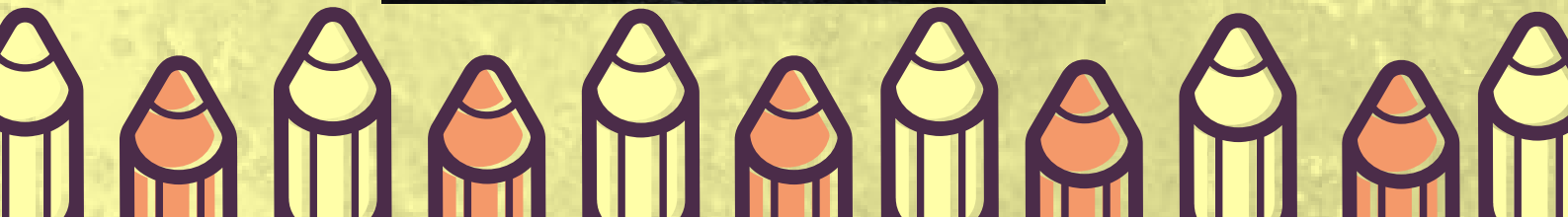
Yapılan araştırmalar mutlu ebeveynlerin, mutlu çocuklar yetiştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.



MUTLU EBEVEYN=MUTLU ÇOCUK

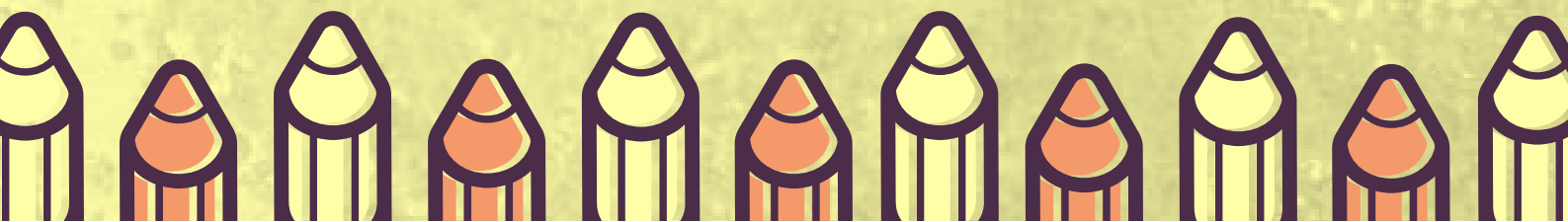
Mutluluğunuzu, Yaşam Kalitenizi Arttırmak İçin:

- Hep olumsuz şeyler düşünmek yerine, sahip olduğunuz şeyler için minnettarlık gösterin. (Fazlası her zaman vardır)
- Kendinizi başarılı hissettiğiniz alanlarla ilgili daha çok çalışma yapın.
- Birlikte zaman geçirmekten hoşlandığınız insanlara ve aktivitelere daha fazla vakit ayırın.
- Başkaları için iyi bir şeyler yapın.
- Kendinize bakım yapın.



ÇOCUĞUNUZA DİKKATİNİZİ VERİN

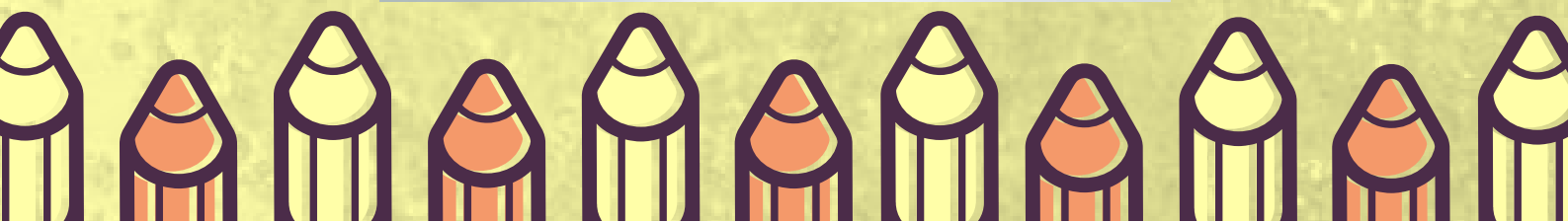
- Göz teması kurun
- Anlatımlarından duygularını yakalamaya çalışın, bunu ona yansıtın.
- Size bir şeyler anlatırken onun yorumunu sorun. (Sence böyle olmaması için ne yapılmalıydı? Bir dahakine nasıl davranırsan farklı olurdu? gibi)
- O an da dinleyemiyorsanız dürüstçe sohbeti erteleyin.



OLUMSUZ DAVRANIŞLARDAN ÇOK OLUMLU DAVRANIŞLARINA ODAKLANIN

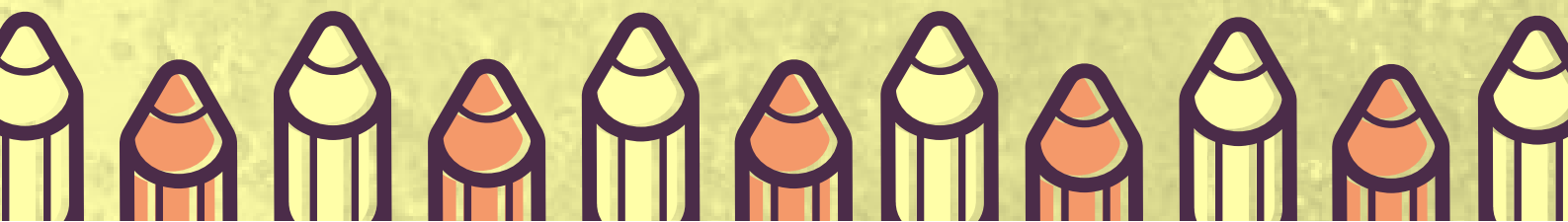
Etkili ebeveynler olumlu bir davranış gördüklerinde bu davranışı takdir etmeyi de bilirler.

Sürekli azarlanan çocuk ben yaramaz bir çocuğum inancına kapılıp olumlu yönde değişimler için adım atmaz. Unutmayalım: iltifatlar kişiliğine değil davranışına yapılmalıdır.



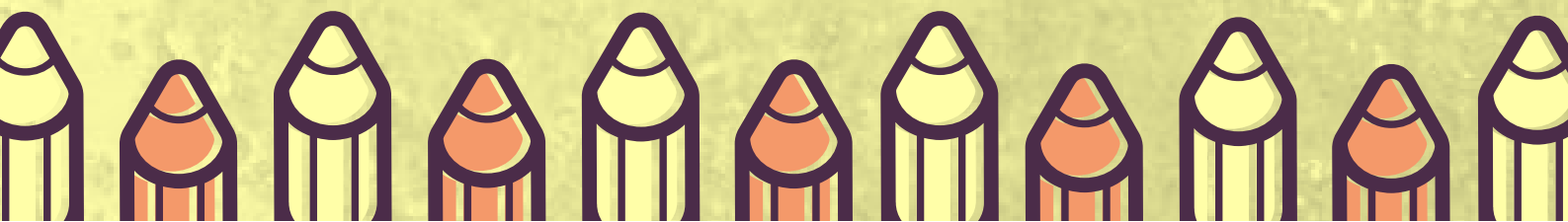
OLUMSUZ DAVRANIŞLARDAN ÇOK OLUMLU DAVRANIŞLARINA ODAKLANIN

Bazen farkında olmadan bir kısır döngüye giriliyor. Anne ve baba çocuğun iyi davranışlarını olması gereken varsayıp, yalnızca kötü davranışlarına tepki veriyor. Ve kayıtsızlık-öfke arasında gidip gelen bir ilişki biçimi ortaya çıkıyor.



SINIRLAR KOYUN

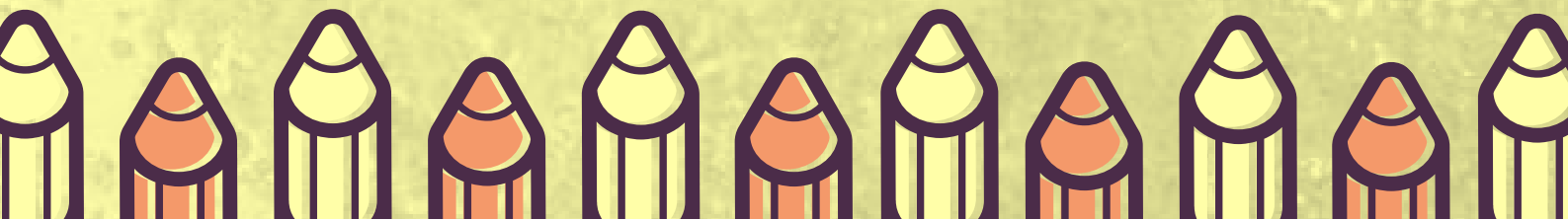
- Sınırsız, çok izin verici olunan bir ortamda büyüyen çocuklar huzursuz ve stresli olur.
- Araştırmalar sürekli azarlanan çocukların davranışlarının daha da kötüye gittiğini göstermektedir. Huzur ve sakinlik aynı şekilde geri döner.
- Ailede herkes için geçerli kuralları belirleyin ve bu kuralların mantığını açıklayın
- Yerine getirmeyeceğiniz tehditlerden kaçının.



FİZİKSEL İHTİYAÇLARINI TAM OLARAK KARŞILAYIN

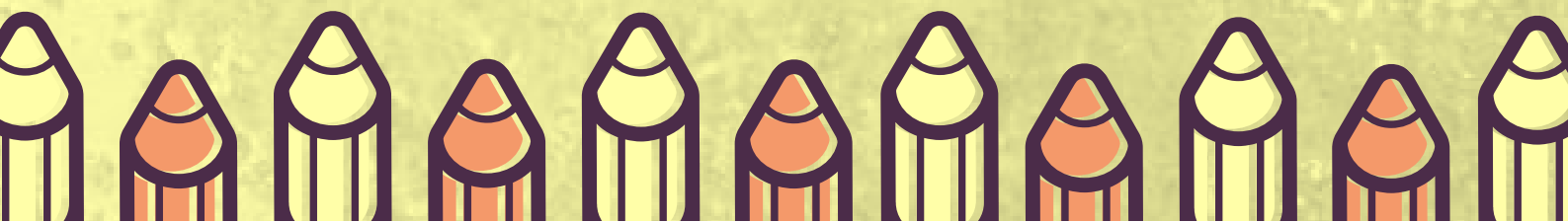
7-11 yaş arası çocuklar günde 10-11 saat uykuya ihtiyaç duyarlar.

- Yeterli uyumayan çocuklar gergin ve huzursuz olur.
- Uyku ritüelleri olmalı.
- Öğünlerde, masada birlikte yemek yemeyi alışkanlık haline getirmesine yardımcı olun.
- Sağlıklı bir beyin gelişimi ve hormonal denge için paketli gıdalardan uzak tutun



HAYATTA EN AZ BİR HOBİYE SAHİP OLMASINI TEŞVİK EDİN

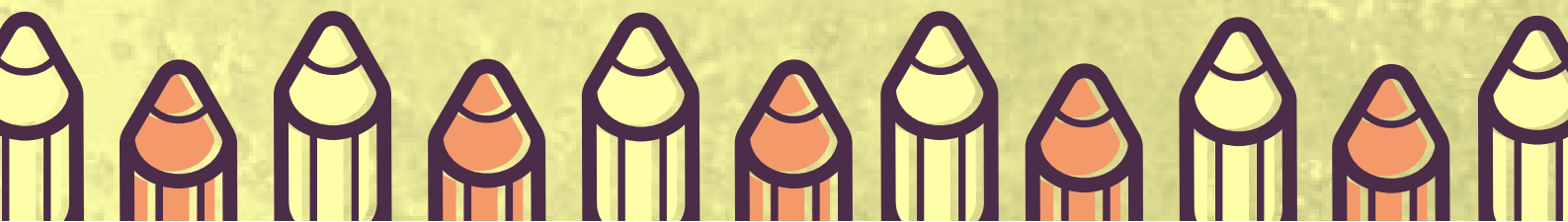
- İş ve aile dışında bir hobiyle ilgilenen insanların daha mutlu olduğu araştırmalarla ortaya koyulmuştur



AİLE RİTÜELLERİNİZ MUTLAKA OLMALI

Aile geçmişinizi çocuğunuzla paylaşın

- Aile içi kutlamalara yer verin,
- Ailede belli günleriniz önemli olmalı ve bunu çocuğunuza da hissettirmelisiniz,
- İşe gitme, okula gelme konusunda her sabah hazırlık ritüelleriniz de olmalı.





MERVE KARA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
REHBER ÖĞRETMEN

MEVLANA ORTAOKULU

