

# Duygusal sağlık konusunda çocuklarınıza örnek olmak

Hepimiz çocuklarımızın sağlıklı ve mutlu – ve düşünceci, ilgili ve nazik olmalarını isteriz.

İyi haber şu ki, kendi davranışlarınız bunu başarmanıza yardım edebilir. Birlikte geçirdiğiniz zaman ve çocuğunuza erken yaşta gösterdikleriniz, çocuğunuza gelecekteki ilişkilerinde destek olur. Siz ve çocuklarınız arasındaki sıcak, tutarlı ve duygusal olarak destekleyici ilişkiler, onları özgüven, bağımsızlık ve duygu ve davranışlarını yönetme becerilerini geliştirmeleri konusunda teşvik eder. Bu beceriler okulda ve sonrasında yararlı olacaktır.

## ÇOCUKLAR HER AN ÖĞRENİRLER

Çocuğunuzun ihtiyaçlarına, sorularına ve ilgi alanlarına yanıt verdiğinizde, sağlıklı bir bağ geliştirirsiniz ("güvenli bağlanma" olarak adlandırılır). Bu, çocukların yeni şeyler keşfederken kendilerini daha güvende hissetmelerine ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Bu destek olmadan, yeni durumlarda ve sosyal ilişkilerde zorluk yaşayabilirler.

Peki, çocuklarınızı kendine güvenli ve uyum sağlayabilir olmaları için başka nasıl destekleyebilirsiniz?

Çocuklar günlük olaylara nasıl tepki verdiğinizi izlediği için annesababaların çocuklarına örnek olmak için her gün fırsatları olur. Çocuklar her zaman gördüklerini anlamlandırmaya çalışır, nasıl düşünecekleri, davranacakları ve tepki verecekleri hakkında küçük ipuçları toplarlar. Duygularınızı dürüstçe gösterip yönettiğinizde, çocuklarınız da bunu nasıl yapabileceklerini görürler.

Sizin örnek olmanız çocuğunuza çatışmayla nasıl başa çıkacağını ve öfke gibi güçlü duygulara kendisini veya başkalarını incitmeyecek şekilde nasıl tepki vereceğini de gösterir. Örneğin, bir hatadan sonra ya da yanlışlıkla incitici bir şey söylediğinizde özür dilerseniz, çocuğunuzun benzer durumlarda duygularıyla baş edebileceğini görmesine yardımcı olursunuz.

Ancak, bu konularda konuşmak için en iyi zaman işlerin sakinleştiği zamandır. Bir çatışma ya da kriz anında, özellikle de çocuk dahil herkes üzgünken, durum hakkında net bir şekilde düşünmek zor olabilir. Sohbet etmek ve çocuğunuzun olayları farklı bir bakış açısıyla görmeye teşvik etmek, bu deneyimleri bir araya getirmelerine olanak tanıyarak öfkeyle baş etmeyi öğrenmelerine ve akranlarına karşı saldırganlığı önlemelerine yardımcı olur.

## SOSYAL BECERİLER VE BAŞARI

Okul öncesi çağda duruma uyum sağlayabilen ve problem çözebilen çocuklar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bunun faydasını görürler. Ergenlik ve yetişkinlik yılları boyunca daha yüksek refah düzeyine, sosyal becerilere ve akademik başarıya sahip oldukları, daha az saldırgan oldukları ve zihinsel sağlıklarının ve sosyo-ekonomik durumlarının daha iyi olduğu görülmektedir.

Aile değerleriniz hakkında konuşarak, herkesin iyi geçinmesi ve sorunları sakince çözmesi için aile kuralları veya beklentileri belirleyerek ve

## Duygusal sağlık konusunda çocuklarınıza örnek olmak

diğer insanlara ve hayvanlara karşı nazik ve kibar olmayı öğreterek çocuklarınızın sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuza empatiyi, olayları bir başkasının bakış açısından görmeyi ve yardıma veya desteğe ihtiyacı olan kişilere karşı şefkatli olmayı gösterin.

### İTEN İYİ HİSSETMEK

Annebabalık, ocuklarınızın yeni beceriler öğrenmesine yardımcı olacak fırsatlarla doludur. Çocuklar en iyi şekilde sık sık pratik yaparak öğrenirler, bu nedenle kklerin ilgi gösterdiği erken aşamalarda, dikkat ve vglerinizle onları teşvik edebilirsiniz. Çocuklar bunları daha sık yaptıkça, övgü yerine onların çabalarının farkında olduğunuzu farklı şekillerde gösterebilirsiniz. Bunu yapmanın etkili bir

yolu, çocuğunuzdan davranışları hakkında neden iyi hissettiğini size söylemesini istemektir. Davranışlarının arkasındaki nedeni söylemek, neyi iyi yaptıklarını anlamalarına yardımcı olur.

Bu şekilde, daha büyük yaşlarda sosyal açıdan sorumlu bir şey yaptıklarında, nezaket, ilgi ve cömertlik gibi değerleri gösterebilme şansı bulmaktan kaynaklı "içsel ödül" diye adlandırdığımız şeyi - o sıcak i parıltıyı - deneyimleyeceklerdir.

Bütün bunlar ve kazandıkları güven, çocukların okulda ve diğer ortamlarda daha başarılı olmalarına ve olmalarını istediğimiz düşünceli, ilgili ve nazik insanlar olmalarına yardımcı olur!