



İlişkiler sayesinde güçlü olmak



Temas ve bedensel yakınlık

Küçük çocukların, anne, baba ve güvendiği kişiler ile bedensel yakınlık kurmaları çok önemli bir konudur.

- Çocuğunuz, sıcaklığınızı hissetmeye, sesinizi duymaya ve yüz ifadelerinizi izlemeye bayılır. Bebeğınızı sık sık kollarınızda taşıyın, onu okşayın ona dokunun, ona bakın ve onunla konuşun.
- Çocuğunuz, ilgi ve yakınlıktan sıkıldığı zaman bunu size belli eder. Çocuğunuz esniyor, sizden uzaklaşıyor ya da gözlerini ovuşturmaya başlıyor ise artık dinlenmesi gerektiğini gösteriyordur.
- İlk zamanlarda bebek arabanız, gezerken bebeğiniz yüzünüzü görecektir şekilde tasarlanmış olmalıdır.



Güven ve Güvenilirlik

Küçük çocukların her zaman onların ihtiyaçlarına yanıt verecek tanıdık, her zaman yanlarında olan ve güvenilir kişilere ihtiyaçları vardır.

- Bebeğiniz ilk andan itibaren sizinle „konuşur“: sesler, yüz ifadeleri, hareket ve ağlayarak. Bu yüzden, çocuklarınızdan gelen bu sinyallere dikkat edin.
- Çocuğunuzun neye ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışın ve en hızlı şekilde yerine getirin. Çocuğunuz kendisini bu sayede güvende hissedecek ve bir şeyler yapabildiğini görecektir ve anlayacaktır.
- Bebekleri bilmedikleri yeni bir dünyaya en iyi, güvendiği bir kişinin kollarından adım atabilir.



İlgi ve Diyalog

Küçük çocuklar düzenli olarak yetişkinlerin dikkatlerini tamamen onlara vermelerine ihtiyaç duyar.

- Günlük yaşamınızda düzenli olarak sadece çocuğunuzla ilgilenin.
- Çocuğunuz ile konuşun. Bebeğinin gördüğü nesnelere adlandırın. Çocuğunuza, o anda yaptıklarınızdan söz edin.
- Çocuğunuz daha bebeklik döneminden itibaren dikkatle sizi dinlemeye başlar. Yüzünüzü izler ve ara sıra bazı sesleri taklit etmeye çalışır. Bu sesleri siz de şakacı şekilde tekrarlayın: Çocuğunuz ile ilk „konuşmalarını“ bu şekilde gelişir.



Güvenli Bağ Kurma

Küçük çocuklar, endişeli, üzgün ve ürkek olduklarında yanlarında güvendikleri tanıdık bir kişiye ihtiyaç duyar.

- Bebekler, yaklaşık 8. aydan itibaren güvenilir ve daha az güvenilir insanlar arasında ayırım yapmayı öğrenirler.
- Çocuğunuz o zaman, daha az tanıdık insanlara karşı daha ürkek ya da uzak davranmaya başlayabilir. Bu kişiler, aile üyeleri de olabilir.
- Çocuğunuzun duygularını önemseyin ve ciddiye alın ve güven kazanabilmesi için ona zaman ayırın. Çocuğunuz, güvendiği kişiden uzaklaşmak için ilk adımlarını atma cesaretini kazanabilmesi için, her zaman bu kişiye geri dönebileceğini bilmelidir.



Benzersizliğin Tanınması

Küçük çocuklara kendi kendilerini geliştirme imkanı tanınmalıdır.

- Her çocuğun doğumdan itibaren kendi mizacı ve kendi yapısı vardır. Çocuğunuzun bu benzerliğini kabul edin. Çocuğunuzun başka çocuklar ile karşılaştırmayın.
- Sizin için bazen zor da olsa, çocuğunuza, belirli bir hızda gelişmesine izin verin.
- Ayrıca, çocuğunuzun iyi olduğu konulara da dikkat edin ve çocuğunuzun sevincini onunla paylaşın.



Kendi yeteneğine güven duymak

Küçük çocukların öz deneyime ve kendi başlarına bir şeyler başardıkları hissini duymaya ihtiyaç duyar.

- Çocuklar erken yaşlardan itibaren birçok şeyi kendileri yapmak isterler. Çocuğunuzun, örneğin eviniz ve oyun parkı gibi çevrelerini güvenli bir ortamda kendisinin keşfetmesine izin verin.
- Öz deneyim, çocuğunuzun kendine güvenmesini sağlar. Bu husus, başarılı öğrenmenin en önemli temelidir.
- Bu sebeple çocuğunuza, giyinme ve soyunma gibi günlük işleri de kendi başına yapması için zaman tanıyın.



Uyarıcı geliştirme ortamları

Küçük çocuklar, çeşitli duysal deneyimlere, çok hareketliliğe ve diğer çocuklar ile tecrübeler edinmeye ihtiyaç duyar.

- Çocuğunuzun tava, kepçe, kağıt veya kutu gibi zararsız olan gündelik nesnelere ile oynamasına ve kendi doğaları ile deneyler yapmalarına izin verin. Çocuğunuz bu esnada çok şey öğrenecektir.
- Küçük çocuklar ayrıca çok fazla hareket etmek ister. Çocuğunuzun, dışarıda günde en az bir saat oyun oynaması ya da hareket etmesi onun için çok iyi olacaktır. Bu durum, fiziksel ve zihinsel gelişimini destekler.
- Çocuğunuza daha erken yaşlardan itibaren başka çocuklar ile düzenli bir şekilde bir araya gelme imkanı sağlayın.



Oryantasyon

Küçük çocuklar hayatlarında netliğe ve kendilerini yönlendirebilecekleri bir rol modeline ihtiyaç duyarlar.

- Düzenli günlük rutinler ve tekrarlanan ritüeller, çocuğunuza güvelli bir çerçeve ve ortam sağlar. Mümkün olduğu kadarı ile düzenli ortak aile yemekleri ve düzenli yatma saatleri belirlemeye özen gösterin.
- Çocuğunuzun, ikinci yaşına basması ile net kuralları olması gerekir: Çocuğunuz, neyi yapabileceğini ve neyi yapmasının yasak olduğunu bilmelidir. Çocuğunuza kuralları anlattırsanız bunlara uyması daha kolay olur. Ama: Sabırlı olun! Çocuğunuz, bu kuralları öğrenmek ve bunlara uymak için çok zamana ihtiyaç duyacaktır.
- Çocuğunuzun ilk ve en önemli rol modelleri sizsiniz. Ancak mükemmel olmak zorunda değilsiniz.



Konuşma ile teşvik

Küçük çocuklar, doğdukları andan itibaren onlarla konuşan insanlara ihtiyaç duyar.

- Çocuğunuza şarkılar söyleyin ve ona, o anda neler yaptıklarınızı anlatın. Ona hikayeler anlatın ve onunla resimli kitaplara bakın.
- Her anne baba için geçerli olan bir kural: Çocuğunuz ile kendi dilinizde konuşun. Ebeveynlerin dili, çocuğunuzun ileride farklı diller öğrenmesinin temelidir.
- Ebeveynler iki farklı dilde konuşuyor ise, her ikisi de çocukla kendi dilinde konuşmalıdır.



Medya'nın dikkatli kullanımı

Küçük çocuklar daima ebeveynlerinin pür dikkatlerine ihtiyaç duyar.

- Çocuğunuz ile birlikteyken medya molaları verin. Televizyonu kapatın ve cep telefonu, bilgisayarınızı vs. bir kenara koyun.
- Üç yaşından küçük çocuklar ekran medyaları ile meşgul olmamalıdır. Bu durum onları bunaltabilir ve huzursuz edebilir.
- Ekran medyaları ile büyümeyen bir çocuk hiçbir şey kaçırmaz- tam aksine: çocuğunuzun öğrenmek için insanlar ile doğrudan temas, çok hareketlilik ve oyun oynamak için zamana ihtiyacı vardır.



Çok sabır

Küçük çocukların çok sabra ve kendilerini ne şekilde rahatlabileceklerini bilen ebeveynlere ihtiyaçları vardır.

- Ebeveynler bazen çocuklarının bakımında sınırlarını zorladıkları bir noktaya gelir ve içlerinden onu dövmek ya da sallamak gelir. AMA: Bu çok tehlikelidir: Asla çocuğunuza vurmayın ya da onu sallamayın!
- Çocuğunuz sizi umutsuzluk durumuna getirip delirtiyorsa bir mola verin. Çocuğunuzun güvenli bir ortamda olduğundan emin olun ve sakinleşmeye çalışın.
- Sınırlarınızın sürekli olarak zorlandığını hissediyorsanız, sürekli bir rahatlama yöntemi bulmanız çok önemlidir.

**Hızlı yardım ve öneri: Ebeveyn acil servisi (24 saat)
0848 35 45 55.**



Tanıdık ve özenli bakım

Küçük çocukların aile dışından da gelen teşvik ve güvenilirdir ve tanıdık insanlara ihtiyaçları vardır.

- Çocuğunuza akrabalarınızın, çocuk bakıcılarının ya da bakım merkezlerinin bakması da onlar için bir zenginliktir. Bu ek bakımın güvenilir olmasına ve sürekli değişmemesine dikkat edin.
- Çocuğunuzun, yeni bir bakıcıyı tanıması ve ona güvenmesi için zamana ihtiyacı olur. Bu nedenle yavaş ve dikkatli bir alıştırmaya süresinin olması büyük önem taşır.
- Çocuğunuzun bakıcısı ile sürekli olarak bilgi alışverişinde bulunun.



İlişkiler sayesinde güçlü olmak

Bir çocuk, doğduğu andan itibaren anne babası ve diğer tanıdık insanlar ile yakın ve iyi bir ilişkiye ihtiyaç duyar. Çocuk ne kadar çok sevildiğini ve anlaşıldığını hisseder ise, o kadar fazla gelişir, öğrenir ve bağımsız olur.

„İlişkiler sayesinde güçlü olmak“ çocukların; yaşamlarının ilk yıllarında nelere ihtiyaçları olduğunu ve - çocuklarının hayatta güçlü ilerleyebilmesi için- anne ve babaların, doğumdan itibaren çocukları ile güçlü bir bağı nasıl kuracaklarını gösterir.

„İlişkiler sayesinde güçlü olmak“ aynı zamanda, anne ve babaların da kendi ihtiyaç ve ilişkilerini de gözden kaçırmaması gerektiği anlamına gelir. Anne ve babalar da sürekli olarak- tek başına, çift olarak ve arkadaşlar ile- kendilerine zaman ayırırlar ise onlar da çocukları ile geçirecekleri günlük hayat için güç kazanır.

Yararlı Linkler

www.elternbildung.ch
www.muetterberatung.ch
www.elternnotruf.ch
www.projuventute.ch
www.profamilia.ch
www.kibesuisse.ch
www.plusplus.ch
www.budgetberatung.ch
www.binational.ch
www.schreibabyhilfe.ch
www.muetterhilfe.ch
www.migesplus.ch
www.migraweb.ch
www.telme.ch
www.afm-geneve.ch
www.afmr.ch
www.jumeauxetplus.ch
www.monbebepleure.ch
www.formation-des-parents.ch
www.a4k.de/elternfilme.html
www.kinder-4.ch

Önerilebilecek kitapların bir listesini www.elternbildung.ch/mediathek.html isimli web sitesinden bulabilirsiniz

Baskı Bilgileri - Künye

© Elternbildung CH, Zürich, 2014

Fikir ve toplam konsept: Maya Mulle

Konsept ve metin: Katharina Wehrli

Çizimler/ Resimler: Jörg Saupe

Uzman grubu üyeleri: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic, Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz, Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch, Susanne Stefanoni, Urs Ziegler

Tercüme: Interserv AG

Grafik: Peter Lichtensteiger

Baskı: Koprint AG, CH 6055 Alpnach Dorf

„İlişkiler sayesinde güçlü olmak“ hakkındaki Leporello ve detaylı bilgileri içeren Broşür aşağıdaki dillerde mevcuttur: Arnavutça, Arapça, Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca, İtalyanca, Portekizce, Rusça, Sırpça-Hırvatça/Boşnakça, İspanyolca, Somali dili, Tamil dili, Tigrince, Tayland dili, Türkçe.

Bilgi ve sipariş için:

www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html

„İlişkiler sayesinde güçlü olmak“, Elternbildung CH ile Jacobs Foundation' un ortak projesidir.



elternbildung ch
formation des parents ch
formazione dei genitori ch

JACOBS
FOUNDATION
Our Promise to Youth