

ÜCRETSİZ EBEVEYN KAYNAĞI

# Ebeveyn Bilgilendirme Dosyası

*Duyguyu anlamak, davranışın altındaki ihtiyacı görmek, sınır koymak ve evde bağlantıyı güçlendirmek için temel ilkeler*

2-12 yaş arası çocukların ebeveynleri ve bakım verenleri için

Hazırlayan

**Psikolog Feyza Mert**

Çocuk • Ergen • Ebeveyn

## Davranış yalnızca görünen kısımdır

Çocuk davranışları; gelişimsel beceriler, beden durumu, duygular, çevresel talepler, ilişkiler ve öğrenilmiş alışkanlıkların birleşimiyle ortaya çıkar. Sınır koymak önemlidir; fakat davranışın ne anlattığını anlamak, sınırın nasıl uygulanacağını belirler.

### Bakış açısı

"Bu davranışla ne elde etmeye çalışıyor?" sorusunun yanına "Şu anda hangi becerisi yetmiyor veya hangi ihtiyacı duyulmuyor?" sorusunu da ekleyin.

## Önce bağlantı, sonra yönlendirme

Yoğun duygulanım sırasında çocuğun düşünme, bekleme ve esnek davranma kapasitesi azalabilir. Yetişkinin sakin sesi, kısa cümleleri ve öngörülebilir sınırı çocuğun yeniden düzenlenmesine yardım eder.

1. **Yaklaşın:** Güvenli bir mesafede, çocuğun hizasına yakın durun.
2. **Adlandırın:** "Oyunun bitmesine çok kızdın."
3. **Sınırı söyleyin:** "Vurmana izin vermeyeceğim."
4. **Seçenek verin:** "Yastığa bastırabilir ya da ayağını yere vurabilirsin."
5. **Sonra konuşun:** Sakinleşme sonrasında olanı kısaca gözden geçirip bir sonraki planı yapın.

*"Duygu kabul edilir; zarar veren davranış sınırlandırılır."*

## Duygu koçluğu için 5 adım

1. Kendi bedeninizi fark edin ve ses tonunuzu yavaşlatın.
2. Çocuğun duygusunu gözlemleyin; kesin hüküm yerine merak kullanın.
3. Duyguyu adlandırın: "Kırılmış olabilirsin."
4. Duyguyu geçerli kılın: "Bunu istemen anlaşılır."
5. Davranış sınırı ve çözüm: "Tableti kapatmak zor; süre bitti. Kapatmayı sen mi yaparsın, ben mi?"

## Sınır koymanın kısa formülü

### 1. Duygu / istek

"Daha uzun oynamak istediğini biliyorum."

### 2. Net sınır

"Ekran süresi bitti."

### 3. Kabul edilebilir seçenek

"Şimdi kapatmayı sen yapabilirsin ya da ben kapatabilirim. Sonra birlikte atıştırmalık hazırlayabiliriz."

### İyi bir sınır nasıl görünür?

- Kısa, anlaşılır ve yaşa uygundur.
- Yetişkinin gerçekten uygulayabileceği bir sonuç içerir.
- Tehdit, aşağılama veya korkutma içermez.
- Her durumda kusursuz tutarlılık değil, genel olarak öngörülebilirlik sağlar.
- Çocuğun duygusunu değiştirmeye çalışmaz; güvenliği ve davranışı düzenler.

## Cümleleri dönüştürme

| Otomatik tepki                | Daha düzenleyici seçenek                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| "Ağlayacak ne var?"           | "Çok hayal kırıklığına uğradın."                     |
| "Kes sesini."                 | "Seni dinleyeceğim; önce sesimizi biraz alçaltalım." |
| "Hep böylesin."               | "Bugün hazırlanmakta zorlandın."                     |
| "Uslu durursan seni severim." | "Seni seviyorum; bu davranışa izin vermiyorum."      |
| "Kardeşin gibi ol."           | "Senden beklediğim şu: Oyuncağı sırayla kullanmak."  |
| "Ben söylemeden yapmalıydın." | "Bir sonraki sefer hatırlamana ne yardım eder?"      |

## Olumlu davranışı fark etmek

Genel övgü yerine gözleme dayalı geri bildirim, çocuğun hangi davranışının işe yaradığını anlamasını kolaylaştırır.

- "Harikasin" yerine: "Oyuncaklarını kutularına ayırdın."
- "Aferin" yerine: "Zor olsa da sıranı bekledin."
- "Ne kadar akıllısın" yerine: "Farklı bir yol deneyip çözüm buldun."
- "Uslu çocuksun" yerine: "Kızginken ellerini güvenli tuttun."

## Günlük bağlantı: 10 dakikalık özel zaman

Her gün mümkün olan bir zamanda, telefonsuz ve başka görev olmadan 10 dakika çocuğun seçtiği güvenli oyuna eşlik edin. Öğretmek, soru yağdırmak veya oyunu daha "doğru" hâle getirmek yerine izleyin, betimleyin ve çocuğun liderliğine alan açın.

- "Kırmızı parçayı en üste koydun."

- “Bu kuleyi yaparken çok dikkatli çalışıyorsun.”
- “Bu oyunda kararları sen veriyorsun.”
- “Bozulunca yeniden denemek istedin.”

### Sınır gerektiğinde

“Duvara çizmene izin veremem. Kâğıda çizebilir ya da tebeşiri bırakabilirsin.”

## Rutinler neden işe yarar?

Öngörülebilir rutinler, çocuğun sırada ne olacağını tahmin etmesine yardım eder. Her dakika programlanmak zorunda değildir; özellikle geçişler için basit ve tekrar eden işaretler yeterli olabilir.

| Geçiş            | Küçük destek                                                                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Oyundan çıkma    | 10 ve 5 dakika önce haber verin; son oyunu seçmesine izin verin.             |
| Sabah hazırlanma | 3-5 adımlı görsel sıra kullanın; aynı anda tek yönerge verin.                |
| Ekran kapanışı   | Süreyi baştan belirleyin; zamanlayıcı ve sonraki etkinliği önceden söyleyin. |
| Uyku             | Her akşam benzer sırada kısa rutin: toparlanma, bakım, kitap, ışık.          |
| Evden çıkma      | Gerekli eşyaları bir gece önce hazırlayın; son dakika talebini azaltın.      |

## Ebeveynin kendi düzenlenmesi

Çocuğun duygusuna eşlik etmek, ebeveynin hiç öfkelenmemesi anlamına gelmez. Hedef, duyguyu fark edip güvenli davranışı seçebilecek kadar yavaşlayabilmektir.

1. Ayaklarınızı yere bastığınızı fark edin.
2. Sesinizi bilinçli olarak bir kademe düşürün.
3. Uzun açıklama yerine tek cümlelik sınır kullanın.
4. Güvenlik varsa kısa ara isteyin: “İki dakika sakinleşip geleceğim.”
5. Hata yaptıysanız onarın: “Bağırمام doğru değildi. Sınırım aynı, ama bunu daha sakin söyleyebilirdim.”

## Davranış gözlem formu

Bir hafta boyunca yalnızca 2-3 olayı not edin. Amaç suçlu bulmak değil, örüntüyü görmektir.

**Öncesinde ne oldu?** *Açlık, yorgunluk, geçiş, talep, kardeş, ekran vb.*

**Çocuk ne yaptı?** *Yorum değil, gözlenebilir davranış*

**Yetişkin ne yaptı?**

**Sonuçta ne oldu? Davranış ne kazandırdı veya neden uzaklaştırdı?**

**Bir sonraki sefer değiştirebileceğimiz tek küçük şey**

## Haftalık aile planı

- ☐ Bu hafta koruyacağımız tek rutin: \_\_\_\_\_
- ☐ Her gün 10 dakikalık özel zaman için en uygun saat: \_\_\_\_\_
- ☐ Sık kullandığımız sınır cümlesi: \_\_\_\_\_
- ☐ Çocuğumuzun çabasını fark edeceğimiz davranış: \_\_\_\_\_

□ Ebeveyn olarak destek isteyeceğimiz kişi: \_\_\_\_\_

## Ne zaman profesyonel destek?

Davranış veya duygusal belirtiler kalıcıysa, şiddetleniyorsa, çocuğun gelişimini ve günlük işlevini belirgin biçimde etkiliyorsa ya da aile baş etmekte zorlanıyorsa değerlendirme almak uygundur. Ani ve belirgin değişimler, travma şüphesi, kendine zarar ifadeleri, şiddet veya güvenlik riski varsa gecikmeden destek alın.

## Kaynaklar ve ileri okuma

Bu dosya, aşağıdaki kurumsal ve mesleki kaynaklardaki güncel genel bilgilerden yararlanılarak özgün biçimde hazırlanmıştır.

[Harvard Center on the Developing Child - Executive function and self-regulation](#)

[Harvard Center on the Developing Child - Serve and return](#)

[American Psychological Association - Helping children manage emotions](#)

[UNICEF - Positive parenting](#)

### Önemli not

Bu materyal genel bilgilendirme ve kişisel kullanım içindir. Psikolojik değerlendirme, tanı veya tedavinin yerini tutmaz. Çocuğunuzun güvenliğiyle ilgili acil bir risk varsa bulunduğunuz yerdeki acil yardım hizmetlerine başvurun.

© 2026 Psikolog Feyza Mert. Kaynak gösterilmeden ticari amaçla çoğaltılamaz.