**MUTLAKA YAPILMASI GEREKENLER**

**1. Onu sevin. Öperek, başını okşayarak, sevdiğinizi söyleyerek sevginizi gösterin. Şımartmak ve sevmek arasında önemli bir fark vardır. Çocuğunuzu çok sevdiğinizi göstermek onu şımartmaz.   
Araştırmalara göre, her gün sevgi gören çocuklar daha az stres hormonu salgılıyor ve huzursuz olduklarında, stres reaksiyonları ile daha kolay baş edebiliyorlar.   
2. Bol bol sarılın. Dokunmanın sadece ruh sağlığı için değil, beynin gelişimi için de çok faydalı olduğu ispatlanmıştır.  
3. Onu özveriyle dinleyin. Bütün dikkatinizi vererek, kesmeden, yargılamadan dinleyin.  
4. Sabırlı olun. (Gerekirse içinizden 10 ve bazen 100’e kadar sayın.)  
5. İstekleri ve ihtiyaçları arasındaki farkı bilin. Her istediğini yerine getirmek doğru değildir.   
6. Ona şefkat gösterin.  
7. Hatalarına karşı hoşgörülü olun.  
8. Ona sorumluluklar verin. Kendilerini işe yarar hissederler.  
9. Arkadaşlarını tanıyın.  
10. Hobi sahibi olmasına sağlayın.  
11. Bağımsızlığa teşvik edin.   
12. Verdiğiniz sözleri tutun, tutamayacağınız sözler vermeyin. Böylelikle size güvenebileceğini öğrenir.  
13. Onlara model olun.   
Saygılı ve nazik olmalarını istiyorsanız, siz de öyle davranın.   
Yalan söylemenin yanlış olduğunu öğretmek istiyorsanız, onların yanında yalan söylemeyin.  
14. Korkularınızla ve kaygılarınızla baş etmeyi öğrenin ki çocuklarınız sizin korkularınızı öğrenmesin.   
15. Kendisini ifade etmesi için destekleyin. Pasif veya agresif olmadan  ihtiyaçlarını ve isteklerini söyleyebilmesi için yardım edin.  
16. Yaratıcılığını teşvik edin. Olaylara bakış açısı, çocukken henüz sansüre uğramamıştır. Kendilerini ifade etmelerine izin verin.   
Yaratıcılığını öldürmeyen  kişilerin her zaman daha mutlu ve başarılı olduğunu unutmayın.  
17. Olumluya odaklanın. Başarılarını, olumlu davranışlarını görün ki, sadece olumsuz davranışlar yaptığında dikkatinizi çektiğini zannetmesin. Devam etmesini istediğiniz davranışlara daha fazla ilgi gösterin.  
18. Disiplin öğretin. Davranışlarını mümkün oldukça pozitif disiplinle şekillendirin. Ceza sisteminden çok ödül sistemini kullanın.   
Cezalandırılmış çocuklar, cesareti kırılmış çocuklardır.   
Cesareti kırılan çocuklar daha fazla yanlış davranışa yönelirler.  
19. Yaşamınızda genel kurallar olsun ve bu kurallara ailece uyun. Kuralları olan aileler daha huzurlu ve çatışması daha az ailelerdir.   
20. Büyümesi ve gelişmesi için gerekli alanı ve desteği verin. Seçimlerine, tercihlerine, duygularına saygı gösterin. Düştüğünde her zaman onu tutacak bir anne-baba olduğunuzu hissettirin.**

**KESİNLİKLE YAPILMAMASI GEREKENLER**

**1. Çocuğunuza küsmeyin.**

**2. Ona yalan söylemeyin.**

**3. Ona asla vurmayın. Fiziksel disiplinin işe yaramadığı, aksine zarar verdiği artık birçok araştırma tarafından ispatlandı.  
4. Onu aşağılamayın.  
5. Sevginizden mahrum etmekle tehdit etmeyin.  
6. Hatalarına abartılı tepkiler vermeyin. Hata yapsa bile ona destek olmaya devam edin ki hatalarını düzeltmek için motivasyonu olsun.  
7. Her yaptığını eleştirmeyin, mükemmel olmasını beklemeyin. Unutmayın, mükemmellik peşinde koşan  kişiler her zaman yenik ve eksik hissederler.  
8. Huyunu veya davranışını etiketlemeyin: “Çok sıkılgandır”, “Çok yaramazdır”, “Çok beceriklidir” gibi. Etiketler eşyalar içindir, çünkü eşyanın başka bir şey olma şansı yoktur. Oysa insanların değişme, gelişme, büyüme, iyileşme kapasiteleri vardır.  
9. Onunla dalga geçmeyin, alay etmeyin, hatalarına gülmeyin.  
10. Yanlış yaptığınızın farkına vardığınızda doğru olduğunuzu ispatlamaya çalışmayın, gerekirse hata yaptığınızı kabul edin.  
11. Her işini yapmayın, çözümleri hep siz bulmayın, yoksa kendine yeten bir yetişkin olamaz.  
12. Size saygısızlık yapmasına izin vermeyin. İlişkinizde mutlaka sınırlarınız olsun. Arkadaşı olmadığınızı ona öğretin. Arkadaş ve anne-baba rolünün arasındaki farkı bilsin.   
13. Özel hayatınızı onunla konuşmayın, o sizin en iyi arkadaşınız değil. Eşinizle, ailenin diğer fertleriyle, arkadaşlarınızla, patronunuzla yaşadığınız sıkıntıları onunla paylaşmayın. Bu onun için yaşına uygun olmayan bir yük olabilir. Duygusal anlamda da olgunluk anlamında da size destek verecek donanımda olmadığı için bu onu üzmekten başka bir işe yaramaz.  
14. Hiçbir zaman eşinizle çocuğunuzun arasına girmeyin. Onu korumayın. Eşinizin yanlış bir davranışını onun yanında düzeltmeye çalışmayın. Eşinizi onun yanında aşağılamayın. Bırakın meselelerini kendileri halletsin.   
15. Hayatınızın  ne kadar zor olduğu konusunda çocuğunuza devamlı şikayette bulunmayın. Destek ihtiyacınız varsa ev içindeki sorumluluklarını ona öğretin ve yerine getirmesini sağlayın. Şikayet ederek onun kendiliğinden size yardımcı olmasını beklemeyin.   
16. Onunla kavga etmeyin. O sizinle tartışmaya çalışsa bile buna izin vermeyin.  
17. Onunla inatlaşmayın.   
18. Duygularını, şikayetlerini yok saymayın, “Bir şey olmaz”, “Bunda üzülecek bir şey yok”, “Çok abartıyorsun” gibi cümleler, onun kendisini güvenle ifade etmesini engeller.  
19. Her şeye “Hayır” demeyin. “Hayır” diyeceğiniz konularda hiçbir zaman fikir değiştirmeyeceğinize emin olduktan sonra “Hayır” deyin.   
20. Yanlış yaptığında onunla uzun konuşmalar yapmaktan kaçının. Bir süre sonra sizi dinlememeye başlayacaktır.**