

1. Öncelikle çocuk bakımının sabır gerektirdiği hiçbir zaman akıldan çıkarılmamalı, çocuklarla ilgili meselelerde Kendimizi frenlemenin onların da fren sistemlerinin gelişimi için hayati önem taşıdığı unutulmamalı.
2. Nasıl ki Çocuk bedeni yeme ve içmeye gereksinim duyar, ruhu da kucaklanmaya ve sarılıp sarmalanmaya ihtiyaç duyar. Fiziksel temastan sakınmayın ve Özellikle küçük Çocuklar olmak üzere onları sık sık bağrınıza basıp sıkı sıkıya kucaklayın.
3. Çocuklarla göz kontağı kurarak konuşmaya dikkat edin. Bel ağrılarınız ya da tıbbi bir probleminiz yoksa çömelip onlarla aynı hizada konuşmaya çalışın. Bu durum onların duygularını daha rahat paylaşmalarını ve sizinle daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağlayacaktır.
4. Duyularınızı çocuklarla paylaşmaktan çekinmeyin. Onlara bazen mutlu, sinirli ya da üzgün hissettiğinizi ve nedenini söylemekten geri durmayın. Ayrıca Bu tür hislerle nasıl baş ettiğinizi de onlara gösterebilirsiniz (Tabi iyi bir baş etme tekniğiniz varsa)
5. Ne pahasına olursa olsun Tutarlı olun. Yapmayacağınız sözü vermeyin, verdiğiniz sözü ise mutlaka tutun. Unutmayın ki çocuklar anne babalarının temsilcilerini içlerine alır ve ömür boyu orda taşır. Sağlam ve kararlı bir iç dünya gelişimi için ebeveynlerin tutarlı olması çok önemli.
6. Bir konu ile ilgili konuşmadan önce, açık uçlu sorular ile onların o konu hakkındaki bakış açılarını ve ne kadar bilgi sahibi olduklarını anlamaya çalışın. Bu durum birbirinizi anlamınızı kolaylaştıracaktır.
7. Çocuklar çok meraklı ve de iyi gözlemcilerdir. Yakinlarda bir yerlerde iken bile davranışlarınıza dikkat edin. Birçok ebeveynin çocuklarını hiç ummadıkları anlarda kendilerini gözetlerken bulduklarını hatırlatmak isterim.
8. Sözlerinizle değil, doğru ve sağlıklı tutum, davranış ve uygulamalarınız ile yol gösterin. Çünkü çocuklar daha çok bakarak ve örnek alarak öğrenir.
9. Tv, telefon gibi cihazların dışarıda tutulduğu, ailecek oturup sohbet ettiğiniz ya da oynadığınız 'aile vaktiniz' olsun. Çalışmalar sırf akşam yemeğini birlikte yemenin bile çocukları bazı psikiyatrik hastalıklar ile uyuşturucu madde kullanımına karşı koruduğuna işaret ediyor.
10. Onlara özel bölgelerini tanıtın ve mahremiyet kavramını anlatın. Ve her şeyden önce mahremiyetlerine siz önem verin. Örneğin çiplak iken gözünüzü kapatıp ya da başınızı çevirip şimdi bakmıyorum diyebilirsiniz.
11. Çocukların duyguları çok değişken ve dalgalıdır. Kolayca sinirlenip, parlayabilir hatta kendilerini kaybedebilirler. Böyle durumlarda siz de çocuk gibi duygusal olarak dalgalanıp parlamayın. Sakin ve rahat bir şekilde cevap verin. Bu tutum çocuğunuzu da rahatlatacaktır.
12. Gel gelelim sıklıkla yanıldığımız bir noktaya. Çocuklara, dayanılmaz dahi görünse, her şartta doğruyu söylemeye çalışın. Çünkü çocuklar çoğu zaman için iç yüzünü bilirler. Onlara doğrusu söylememek endişelerini artırmakla kalmaz, size olan güvenlerini de zedeler.
13. TV, bilgisayar, telefon ve tablet gibi ekranlı cihazların kullanımını sınırlayın. Günlük Ekran süresinin 2 saati aşmamasına dikkat edin ve küçük çocuklar bu cihazları kullanırken bir gözünüz ekranda olsun.
14. Her şeyden önemlisi çocukların sizlerin varlığına da ihtiyaçları olduğunu unutmayın. Bir arada ve birlikte olmaya gayret edin.
15. Bazı gevşeme tekniklerini birlikte deneyebilir, böylelikle sınırlendiklerinde ya da gergin olduklarında nasıl daha kolay rahatlayabileceklerini gösterebilirsiniz. Hatta kendiniz de gergin olduğunuzda bu tür teknikleri onların yanında yaparak rol model olabilirsiniz.
16. Egzersiz ve ekran oyunlarının çocukların hem sinir-kas hem de psikososyal gelişimleri için anne sütü kadar zaruri olduğunu unutmayın. Çocuklarınızla beraber spor yapın ve onları akranları ile vakit geçirmeye teşvik edin.
17. Genel geçer kuralları öğretin. Kendileri ve diğer kişilerin sınırlarının olduğunu ve bu tür sınırların herkesi korumak için olduğunu gösterin. Özel alanlarına keyfice müdahale etmeyin.
18. Sorumlulukları öğretin ve özbakımları ile ilgili meseleleri olabildiğince erken zamanda onlara devredin. Onlara hiçbir sorumluluğun olmadığı, her istediklerinin gerçekleştiği sahte bir dünya tasviri çizmeyin ki dış dünyaya açıldıklarında büyük bir hayal kırıklığı yaşamassınlar.
19. Mükemmel birer anne- baba olmaya çalışmayın. Yeterince iyi bir anne- baba olmaya çalışın.
20. Son olarak çocukların her birinin bütünüyle biricik olduklarını ve her birinin ayrı bir potansiyel taşıdığını unutmayın. İçlerindeki potansiyelin ne olduğunu ve buna ulaşmaları için neler yapabileceğinizi hep sorgulayın. Ve onları sevmekle kalmayın, sayın da.

KAYNAK: Çocuk Psikiyatru [Veysi Çeri](#).