**ÇOCUKLARA NASIL İYİ MODEL OLUNUR?**

Çocuklar doğdukları andan itibaren tüm ihtiyaçları anneleri veya onlara bakım veren kişi tarafından karşılanır. Bu dönemde çocuklar bakım veren kişiye bağımlıdır da diyebiliriz.

Çocuk çevrenin de etkisiyle karakterinin oluşmaya ve dünyayı keşfetmeye başladığı bir dönemdedir, bu dönemde önce anne ve babalarından daha sonra yakın çevredeki kişilerden etkilenir ve yeni rol modeller seçebilir. Bu nedenle anne ve babalar iyi bir örnek olabilmek için büyük çaba sarf etmelidir.

Anne ve babanın sadece çocuklarına karşı değil, birbirine karşı olan davranışları da çocuğun dış dünya ile kuracağı ilişki için model olmaktadır. Örneğin anne ve babasını tartışırken gören veya duyan bir çocuk aynı davranışı okulda veya herhangi bir ortamda sergileyebilir. Anne ve baba bu tartışmayı bir süre sonra unutsa da çocuklar o kadar kolay unutamayabilirler.

Çocuk gördüğü modeli taklit ederek ve bu davranışları özümseyerek kişiliğini yavaş yavaş oluşturmaya başlar. Anne ve babaların çocuklarından bekledikleri davranış modellerini kendilerinin de uyguluyor olması gerekir. Trafikte olumsuz tutum ve davranışlar sergileyen ebeveynin çocuğunun daha saygılı olmasını beklemesi yada yemek seçen bir anne babanın çocuğundan her yemeği yemesini beklemesi yanlıştır.

**Peki, çocuklara nasıl iyi model olmak gerekir?**

**İşte ebeveynlere öneriler...**

. Eşinize ve aile bireylerine karşı sevgi gösterin ve saygılı davranın.

. Başka insanlara karşı saygılı olun ve sempatik davranın.

. Çocuğunuzun yanında beyaz da olsa yalan söylemeyin.

. Ailenizle TV olmadan yemek yemeye özen gösterin.

. Yemek seçmemeye özen gösterin.

. Sağlıklı beslenin ve spor yapın.

. Öfkenizi ve stresinizi nasıl yönettiğinize dikkat edin ve bunları azaltacak adımlar atın.

. Çocuğunuzun öğrenmesini destekleyin ve ona bu konuda model olun.

. Ailece birtakım etkinlikler planlayın.

. Çocukların yanında kötü alışkanlıklarınızı (sigara içme, alkol alma vb.) sergilemeyin.

. Ailenizle birlikte sosyal sorumluluk projelerine katılın.

. Tüm aile üyelerinin katılacağı okuma saatleri planlayın.

. Anne ve baba olarak çocukların yanında tartışmayın, birbirinizin davranışından rahatsız olduğunuzu yada beklentinizi sözlü bir biçimde ifade edin.

. Aile içerisinde sohbet saatleri yapın.

. Kişisel temizliğinize özen gösterin (diş fırçalama, duş alma, el yıkama vb.)

. Çocuklarınıza sözlerinizle değil davranışlarınızla örnek olun.

. Çocuğunuzu dinleyin ve onu dinlediğinizi belli edin.

. Eve geldiğinizde teknolojik aletlerden olabildiğince uzak durun.

. Evinizde bir düzen oluşturun ve bu düzeni korumaya özen gösterin.

. Çocuklarınız ile bol bol oyun oynayın.

. Onlara sorumluluklar verin ve gözlemleyin.

. Çocuklarınızın nasıl davranmasını istiyorsanız siz de öyle davranın.