

SÖYLEYİN

YAPIN

DENEYİN

SORU SORUN - TARTIŞMAYA ÖNCÜ OLUN

Söyleyin: “Günün nasıl geçti?”
Kendi gününüzden bahsedin.

Neden: Çocuklarınızın paylaşmasına ve kendilerini yanlarında güvende hissettikleri kişiler tarafından duyulmasına olanak verir. Güven ve kontrol duygularının pekiştirilmesini sağlar. Ortaya çıkan problemleri çözmeyin, sadece dinleyin.

SAKİNLEŞİN

**Çocuğunuzla konuşmadan önce sakinleşin.
Kendinize uyguladığınızı çocuğunuza modelleyin.**

Neden: Çocuklar yetişkinleri model alırlar. Eğer yetişkinler sakinleşebiliyorlarsa sakinleşebilirler. Siz sakin olamıyorsanız çocuğunuzun olmasını bekleyemezsiniz. Kendinize bir mola yeri bulun, derin nefes alın ve en önemlisi eğer siz haksızsanız özür dileyin. Mutlaka “Şu an sakinleşmek için zamana ihtiyacım var. Bu konuyu sakinleştikten sonra konuşabilir miyiz?” deyin. Gergin olduğunuz anlarda ortamdaki uzaklaşmanın bir “terk” olmadığını, daha sağlıklı konuşmak için geri döneceğinizi bildirmenin önemli olduğunu unutmayın.

SAMİMİ VE MERAKLA SORU SORUN

Çocuğunuz sizinle konuşmaya çalıştığında ne sıklıkla lafını kestiğinizi, açıklama yapmaya ve öğüt vermeye çalıştığınızı veya savunmaya geçtiğinizi fark edin.

Konuşmanız gerektiğiniz zaman, **az konuşun çok sorun.** “Bana bir örnek verebilir misin?” “Hepsi bu kadar mı?” gibi sorular sorun.

Neden: Çocuğunuz dikkatli ve iyi bir şekilde dinlemek, ona iyi bir dinleyicinin nasıl olması gerektiğini gösterecektir.

ÇOCUĞUNUZ HAKKINDA BÜYÜK VE KÜÇÜK ŞEYLERİN FARKINA VARIN VE GERİ BİLDİRİM VEREREK GELİŞMELERİNE DESTEK OLUN

Söyleyin: “Kurabiyeni arkadaşınla paylaştığında ne hissettin?” “Bugün çok çalıştın. Nasıl hissediyorsun?” “Bugün telefonda konuşurken benimle ilgilendiğin için teşekkür ederim. İlgini ve desteğini hissetmek beni mutlu etti.” “Bugün senin için zor olan bir konuyu çözmek sana nasıl geldi, ne hissettin?”

Neden: Çocuğunuz yargılamadan, geri bildirim vererek hatta bu geri bildirim kendi kendilerine vermelerini sağlayarak özdenetim ve kendi duygularını ve yeteneklerini fark etmelerine yardımcı olun.

OYUN OYNAYIN

Berberer boyama yapın veya oyun oynayın.

Neden: Aile ile vakit geçirmek için zaman ayırmak oldukça önemli. Herkesin elektronik cihazlardan, telefonlardan, akşam yemeği hazırlamaktan ve derse yetişmekten uzak, tadını çıkarabileceği bir etkinlik seçmek işbirliğine dayalı bir deneyim sağlar. Oyun oynamak, aile bireylerinin birbirini desteklemesine ve güven duygusunun geliştirilmesine yardımcı olur. Zamana ve mekana bağlı kalmak çocukların seslerinin duyulmasına imkan verir. Birlikte oyun oynamak ve yaratmak, konuşmak ve paylaşmak için harika bir yoldur.

OLUMLU İLETİŞİM DİLİ KULLANIN

**Ne yapmamalıya değil ne yapmalıya odaklanın.
(Hayır, yapma, dur gibi kelimeler kullanmamaya çalışın.)**

“Koltukta zıplama” yerine “yerde zıpla”, “bağırma” yerine “sessizce konuşabilirsin”, “yolda uzaklaşma” yerine “bana yakın yürü”, deyin.

Neden: Çocuklarla olumlu iletişimde “yapma/yapamazsın”dan çok, “yap/yapabilirsin” içeren cümleler kullanın. Başka bir deyişle, çocuğa ne yapmaması gerektiğinden çok, ne yapması gerektiğini söyleyin. Olumlu iletişim, anlayışı ve uyumu artırır ve güç mücadelelerini azaltır.

DUYGULARINI SORUN VE KABUL EDİN

Söyleyin: “Nasıl hissediyorsun?” “.... mı hissediyorsun?” “.... hissediyormuşsun gibi geliyor” “Muhtemelen ... hissediyorsun”

**Bir duyguyu tanımak ve kabul etmek oldukça önemlidir.
Kendi duygularınızı dahil etmeden o duyguyu kabul edin.**

Neden: Çok basitmiş gibi gözükse de, çocuğunuza hissettiği duyguyu tarif ettirmek, bir iki kelime bile olsa, beynin “düşünme, kişilik, kontrol” bölümünü devreye sokarak etkiyi duygulardan uzaklaştırır. Beynin bu kısmı, duyguları düzenler ve duyguların adını koyabilmek o duyguyla başatmanın ilk adımınıdır.

EĞİLİN

Çocuğunuzla konuşurken onunla aynı hizaya gelin ve göz teması kurun. Yere oturun. Gözlerinin içine bakın.

Neden: İki kişi de aynı seviyede ve göz teması kurabiliyorsa iletişim çok daha etkilidir. Çocuklarla aynı seviyede olarak daha güvende hissetmelerine, kontrol sahibi olmalarına ve sizinle daha iyi iletişim kurmalarına yardımcı olursunuz. Bu, aynı zamanda sizin onlar için orada olduğunuzu ve gerçekten onları önemseydiğinizi gösterir. Yetişkinler eğer çocuklarla fiziksel olarak aynı seviyede çocukların paylaşma, problem çözme ve konuşma olasılıkları daha yüksektir.

DESTEK & BAĞLANTI

“Sana bugün kim yardım etti/destek oldu?”
“Bugün hiç kimseye yardım ettin mi/destek oldun mu?”
“Beraber yardım edebileceğimiz/destek olabileceğimiz kimse var mı?”

Neden: Çocuğunuza ilişkilerde nezaketin değerini öğretin. Nezaket üzerine düşünmek, başkalarına yardım etmek, destek olmak, bağlantılar kurmak olumlu eylemlerin farkında olunmasını sağlar ve bu eylemlerin daha fazla gerçekleşmesine olanak verir.

SESLİ DÜŞÜNÜN

Risk almayı, dayanıklılığı, problem çözmeyi, bir aksaklıktan nasıl kurtulacağınızı, fikrinizi nasıl değiştireceğinizi ve nasıl yönetebileceğinizi bulmak için sesli düşünün.

Söyleyin: Hafta içinde karşılaştığınız problemleri ve onları nasıl çözdüğünüzü paylaşın. Unutmayın her karşılaştığınız sorunun üstesinden gelmiş olmanız gerekmez. Eğer varsa, kazanımlarınızı çocuğunuzla paylaşın.

Neden: Çocukların; yetişkinlerin de hata yaptıklarını, hayal kırıklığı yaşadıklarını ve zorluklarla mücadele ettiklerini görmelerine izin vermek önemlidir. Hemen çözemeyecekleri problemlerle karşılaştıklarında kendilerini yalnız hissetmeleri onları konudan uzaklaştırabilir. Hayal kırıklığı süreci normalleştirildiğinde çocuk bundan örnek alarak fayda sağlar.

YENİ BİR ŞEY ÖĞRENİN

Daha önce ailenizden hiçbirinizin yapmadığı bir şey yapmayı deneyin. Bu bir yemek tarifi, lego modeli, maket araba olabilir. Karşılaştığınız zorlukları ve yaptığınız hataları tartışın.

Neden: Hatalar beyninizi güçlendirir!

Yeni beceriler öğrenmek ve desteklenen, güvenli bir ortamda risk almak için fırsatlar yaratmak özgüven ve problem çözme becerilerini geliştirmek için oldukça önemlidir.

BAŞKA BİR KÜLTÜRÜ DENEYİMLEYİN

Başka bir ülkenin ya da kültürün yemeklerini servis eden restoranların bir listesini çıkartın. Çocuğunuzun gitmek istediği restorani seçmesine izin verin. Restorana gitmeden önce, o ülke hakkında bilgi edinmek için zaman ayırın. Restoranda menüden çocuğunuza çekici gelen farklı yemekler sipariş edin. Çocuğunuzun hangi yemeği sevdiği veya sevmediği ve restoranın ortamı ve dekorasyonu hakkında ne düşündüğü üzerine konuşmak için zaman ayırın.

Çocuğunuzun oynamadığı oyuncakları ayırıp, daha az oyuncakları olan çocuklarla paylaşması konusunda yüreklendirin.

Neden: Alishkin olduğunuzdan farklı insanları, mekanları tanımak, farklı şeyleri deneyimlemek ve takdir etmek empati geliştirilmenin ilk adımıdır.