

ÇOCUĞUNUZLA SAĞLIKLI İLETİŞİM KURMAYA ÇALIŞIN

Onunla değişik konularda sohbet etme ortamı oluşturun.

- ne oldu?,
- nasıl oldu?,
- ne zaman?,
- ne hissettin ?" vb. iletişim başlatıcı sorular sorarak iletişim kurun. Özellikle çocuklarınızla kuracağınız iletişimde bu tarz sorulardan yararlanın. .

'SEN DİLİ' KULLANMAK YERİNE 'BEN DİLİ' KULLANMAYI DENEYİN

Ben dilinde duygular konuşur.

.....yaptığında.....hissediyorum veyapmanı istiyorum diyerek hislerimizi ona iletmiş oluruz.

Örneğin;

- Sen arkadaşlarınla kavga ettiğinde ben sana zarar geleceği için endişeleniyorum. Bu yüzden onlarla sorunlarını konuşarak halletmeni istiyorum.
- Yorgun olduğum zaman canım seninle oyun oynamak istemiyor, dinlendiğim zaman oynayabiliriz.

MUTLU EBEVEYN
MUTLU ÇOCUK

EBEVEYN ÇOCUK İLİŞKİSİ



OLUMLU DAVRANIŐI YAKALAYIN

Çocukların olumlu davranışlarına odaklanmanız ve onları takdir etmeniz çok önemlidir.

Takdir edilen davranışın tekrar etme olasılığı yüksektir. Sizlerin de istediği budur.



Sizi çok da rahatsız etmeyen bir davranış görmezden gelmeniz, onun yerine olumlu davranışlara odaklanmanız daha değerli olacaktır.

SINIRLAR KOYUN

- Sınırsız, çok izin verici olunan bir ortamda büyüyen çocuklar huzursuz ve stresli olur.
- Araştırmalar sürekli azarlanan çocukların davranışlarının daha da kötüye gittiğini göstermektedir.
- Ailede herkes için geçerli kuralları belirleyin ve bu kuralların mantığını açıklayın
Yerine getirmeyeceğiniz tehditlerden kaçın

- Diyelim ki odasını toplamıyor:
Sevdiği bir oyuncak,
yanlışlıkla ayağının
altında kırılıversin.
“Yavrum çok özür
dilerim yanlışlıkla oldu.
Oyuncaklar yerinde
olsaydı basmazdım tüh.”
diyerek durumu toparla.
“Oyuncaklarını
toplamazsan, yemekten
sonra dondurma
yiyemezsin.” gibi tehdit
içerikli yöntemden daha
etkilidir.**

ÇOCUĞUNUZA DİKKATİNİZİ VERİN

- Anlatımlarından duygularını yakalamaya çalışın, bunu ona yansıtın.
- Size bir şeyler anlatırken onun yorumunu sorun.
(Sence böyle olmaması için ne yapılmalıydı? Bir dahakine nasıl davransan farklı olurdu? gibi)



DUYGULAR VE DAVRANIŞLARIN YÖNETİLEBİLİR OLDUĞUNU ÖĞRENİN

- Öncelikle doğru davranış için rol model olmayız,
- Hissettiği duyguların gerçek olduğunu ancak bu duyguyla verilen tepkilerin- davranışların farklı farklı olabileceğini anlatın .