

- Bir konudaki uyarılarınızı çok fazla tekrarlamaya başladığınızı düşünüyorsanız, tepkinizi sessizce, davranışınızla gösterin.Çocuğunuzu başka çocuklarla/kardeşiyle kıyaslamaktan kaçının. Her çocuğun kişilik özelliklerinin, becerilerinin ve yeteneklerinin birbirinden farklı olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuza asla “yaramaz, sulu göz” gibi sıfatlar yüklemeyin. Yorumlarınızın ve geribildirimlerinizin kişiliğine değil, yaptığı davranışa yönelik olması davranış değişikliğine yardımcı olacaktır.
- Okuldan geldiğinde neler yaptığını anlatmak istemiyorsa, zorlamayın. “Peki, ben sana bugün neler yaptığımı anlatayım o zaman.” diyerek gününüzü paylaşın.
- Yaşları kaç olursa olsun, “aile toplantıları”, problemleri ve problem davranışlar üzerinde konuşmak, çözüm üretmek için önemli fırsatlardır. Problem çözme, işbirliği ve duygu paylaşımı olanağı sağlar.
- Çocuğunuzla her gün mutlaka en az 30 dakika nitelikli zaman geçirin.Çocuğunuzun iyi alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olun. Çocuklar, kendilerinden beklenen davranışların neler olduğunu ve nasıl yapılacağını genelde bilemezler.

- Olumsuz davranışın nedenini düşünün. Çocuk olumsuz davranıyorsa düşündüğünüzün aksine başka nedenleri olabilir. İyice bakıldığında arkasında giderilmemiş bir ihtiyaç olabilir.
- Çocuğunuzun olumsuz davranışından dolayı yaşadığınız olumsuz duyguları ve etkilerini ona belirtin. Çocuğunuza o anki duygularınızı ifade etmek sizi sakinleştirecek ve rahatlatacaktır.
- Siz erişkin ve yetişkin kuşak olarak, önce çocuğunuzun da bir insan olduğunu kabul edin. Ona sevgi ve saygı gösterdiğinizi belirtin.
- Çocuğunuzun giyinişine, süslenmesine ilişkin karar alırken durumu onunla konuşun; onun düşünce ve önerilerine saygı duyduğunuzu uygun bir dille anlatın ve doğrularınızdan ödün vermeyin.
- Aile ve evle ilgili konularda ve sorunlarda çocuğunuzun da düşünce ve önerilerini alın; onunla konuşup tartışmaktan kaçınmayın.Çocuğunuzla yaptığınız konuşma ve tartışmaları onları yıldırarak kesmeyin.
- Konuşma ve tartışmalarda kırıncı ve sert olmaktan kaçının.

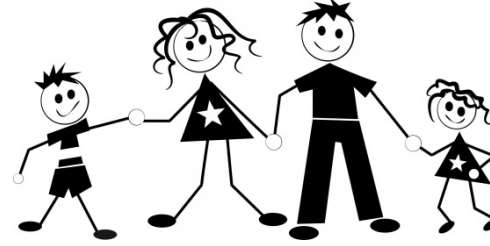
- Çocuğunuza ödül ve ceza verirken tutarlı olun. Kimi kez ödül verdiğiniz bir davranışı başka bir zaman kötüleyip yermekten kaçının.Çocuğunuzla sosyal konular üzerinde konuşurken, anlayışlı, sabırlı, tarafsız ve doğru beklentiler içinde olun.
- Bütün amaç, beklenti ve isteklerinizin hemen o anda tümüyle gerçekleşmeyeceğini bilin.Gence bol bol öğüt vermek yerine, örnek davranışları yapın ya da bulup gösterin.
- Çocuğunuzla duygusal konularda konuşurken, duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmesine açık olun. Duygularını hafife almayın ve duygusal iniş çıkışlarına aşırı tepki göstermeyin. Başarılarını kutlayın ve destekleyici olun.
- Unutmayın! Çocuklar, hangi yaşta olurlarsa olsunlar, kendilerini ifade edebilmek için anne-babalarının yardımına ihtiyaç duyarlar.Anne-babalık sabır ve sevgi ister. Zaten onun için dünyanın en zor mesleğidir...

AİLE İÇİ İYİ BİR İLETİŞİM ORTAMI İÇİN ÖNERİLER

Hayme Ana Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi



Derya ALIMCI
Rehber Öğretmen



- Çocuğunuzun ne zaman konuşmaya uygun olduğunu tespit edin (örneğin, yatma zamanında, yemekten önce, arabada) ve onunla konuşmak için fırsat yaratın.
- Konuşmayı siz başlatın; bu davranış onun hayatında olup bitenlerle ilgili olduğunuzu hissettirir.
- Her hafta çocuklarınız ile birebir yapabileceğiniz bir aktivite bulmaya özen gösterin ve bu sürede başka bir iş yapmaktan kaçının.
- Çocuğunuzun ilgi alanlarını öğrenin (örneğin, favori müzikleri ve aktiviteleri) ve ilgilendiğinizi gösterin.
- Konuşmaya direk soru sormak yerine, kendi düşüncelerinizi ifade ederek başlayın. Söylediklerine büyüklük taslamadan, içtenlikle ilgi gösterin.
- Çocuğunuz korkuları hakkında konuşurken, ne iş yapıyor olursanız olun bırakın ve onu dinleyin.
- Anlaşılması imkansız gibi gelse de onların açısından görmeye çalışın. Tepki ya da karşılık vermeden önce, sözlerini bitirmelerine izin verin. Çocuğunuzun sözlerini tekrar ederek doğru anladığınızdan emin olun.

- Gereksiz sert tepkilerden kaçınmın; eğer en önemsiz konularda bile kızgın ya da savunmada görünürseniz, çocuklar iletişim kapılarını kapatırlar.
- Kendi düşüncelerinizi ifade ederken, çocuğunuzunkileri değersiz göstermeyin; farklı fikirlere sahip olmanın kötü olmadığını ve onun düşüncelerine de saygı gösterdiğinizi hissettirin.
- Kimin haklı olduğunu ispat etme duygunuza engel olun. Onun yerine "Bana katılmadığını biliyorum ama ben böyle düşünüyorum" diyerek yaklaşın.
- Konuşma sırasında kendi duygularınız yerine çocuğunuzun duygularına yoğunlaşın.
- Çocuğunuza sizden ne beklediğini sorun. Bir konu hakkında tavsiyenizi mi, sessizce kendisini dinlemenizi mi, duyguları konusunda yardım etmenizi mi yoksa bir probleminin çözümünü mü istiyor.
- Çocuklar taklit ederek öğrenir, dolayısıyla nasıl bir örnek olduğunuza dikkat edin; çünkü çocuklar öfkenin nasıl kontrol edildiğini, problemlerin nasıl çözüldüğünü ya da negatif duygular ile nasıl baş edildiğini size bakarak öğrenir.

- Dinlemek ve konuşmak çocuğunuz ile sağlıklı bir ilişki kurabilmenin en önemli anahtarıdır. Başka sorunlarla uğraşırken çocuklarla sağlıklı bir iletişimi korumak zor olabilir; fakat kendi sorunlarınızın çocuğunuzun yaşadıklarından daha önemli olduğunu düşünmeyin. Onların yaşadığı sorunları küçümsemeyin.
- Çocuğunuz ile konuşun; ders vermeyin, eleştirmeyin, tehdit etmeyin ya da duygularını incitecek sözler sarf etmeyin. Çocuğunuz sorunun sadece küçük bir kısmını anlatarak sizi test ediyor olabilir. Ne söylediklerini dikkatle dinleyin, daha fazla konuşmak için cesaretlendirin ve bütün hikâyeyi duymadan peşin yargıya varmayın.
- Çocuklarınıza ilişkin görüş ayrılıklarınızı çocukların önünde tartışıp, onların çelişkiler yaşamasına yol açmayın. Bu davranış çocuklarınızın hangi davranışı seçeceği konusunda çelişkiye düşmesine neden olabilir.
- Çocuklarınıza duyduğunuz sevgi koşulsuz olsun ve bunu açıkça belirtin. Bu onların kendilerini ve diğer insanları sevmelerini ve değerli bulmalarını sağlayacaktır. Çocuklarınıza çocukluklarını yaşama şansı verin. Kendini yaşayan çocuk, diğer insanların da yaşantılarına saygılı olur.

- Çocuklarınıza saygı duyun, onları dinleyin. Kendilerine değer verilmeyen insanlar, başkalarının duygularına da önem vermezler. Gerekliğinde bilmediğinizi söylemekten ve özür dilemekten çekinmeyin. Bu tutum çocuklarınızın, hata ve yenilgileri yıkılmadan göğüslemelerini sağlayacak, onları yüreklendirecektir.
- Çocuğunuz konuşurken vereceğiniz cevabı hazırlamakla meşgul olmayın. Çocuğunuz konuşmasını bitirip sizden cevap isteyene kadar, düşüncenizi söylemeyi erteleyin. Çocuğunuzun, ihtiyacı olduğunda onun yanında olacağınızı bilmesine izin verin.
- Çocuğunuz sizinle konuşmak istediğinde gazetenizi bırakın, televizyonu kapatın ve dinlemeye hazır olun. Başkalarının yanında çocuğunuzun eleştirmeniz ya da uyarmanız, çocuğunuzun size güvenmesine ve kızgınlık duygularına neden olabilir ve size olan güven duygusunu zedeleyebilir.
- Çok yorgun olduğunuz zamanlarda çocuğunuzun aktif bir şekilde dinlemeniz zorlaşacaktır. Bu nedenle çocuğunuzla konuşmak için yorgun olmadığınız zamanları seçmeye özen gösterin. Konunun çözümü için, çocuğunuzun adım adım bazı tedbirler planlamasına yardım ve öncülük edin.

- Olumlu davranışını (sözel/davranışsal) ödüllendirmek, hatta onun da duyabileceği şekilde başkalarıyla paylaşmak, çocuğunuzun davranışı benimsemesini kolaylaştıracaktır. Sonucu tam istediğiniz gibi olmasa bile, gayret ve çabalarını takdir ettiğinizi mutlaka gösterin.
- Çocuğunuzdan duruma uygun çözüm önerileri üretmesini isteyin. Anne-baba olarak tutarlı davranmak, çocuğunuzun uyumunu kolaylaştıracaktır. Farklı fikirlerde olduğunuz durumları çocuğunuzun önünde konuşmamayı tercih edin.
- “Hayır”larınızla ilgili tutarlı ve kararlı davranın.

