

Çocuğunuzla İliřkinizi Güçlendirecek 10 Rutin



Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman
Ayşe BAYYEL

1. Bol bol sarılın!

Sabahları yaptığınız ilk iş birkaç dakikalığına çocuğunuza sarılıp yatmak olsun. Akşamları yaptığınız son şey de... Saçlarını okşayın, sırtını sıvazlayın. Göz teması kurun ve gülümseyin, çünkü bu da ona dokunmaktır.



2. Oyun oynayın!

Kahkahalarla gülüp eğlenmek endorfin ve oksitosin hormonlarını harekete geçirerek çocuğunuzla bağ kurmanızı sağlar.

3. Birlikteyken teknolojiden uzak durun!

Çocuğunuzun hayatının sonuna dek hatırlayacağı şey şu olacak:

Annem ve babamıçin yeterince önemliyim, çünkü beni dinlemek için telefonlarını kapatıyorlar.

Arabada giderken müziğı kapatmak bile bağ kurmaya güçlü bir davet olabilir çünkü arabadaki göz teması eksikliğı baskıyı azaltır, bu yüzden çocuklar içlerini dökmeye ve paylaşmaya daha açık olurlar.

4. Birebir geçirecek zamanlar yaratın!

ocuęunuzla her gün -15 dakikalığına bile olsa birebir zaman geçirin. Onun istediklerini yaparken geri çekilin ve sizi yönetmesine izinverin. Sizin istediklerinizi yaparken, zamanı 'aktivitelerle yapılandırma' gdnze karşı direnin. Bunun yerine herhangi bir fiziksel aktiviteyi ya da onu güldüren bir oyunu tercih edin.

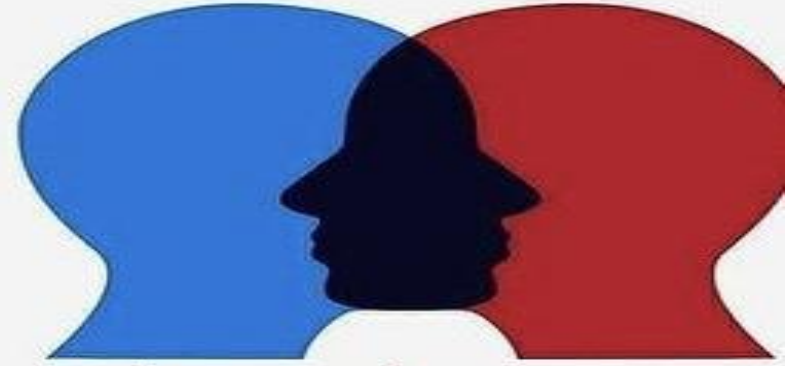


5. Duygularını memnuniyetle karşılayın.

Çocuğunuzun duygularını ifade etmeye ihtiyacı var, yoksa duyguları davranışlarını yönetmeye başlar. Ayrıca bu, çocuğunuzun üzüntülerini gidermesine yardımcı olmanız ve yakınlaşmanız için bir fırsat. Merhametli olun ve öfkenin sizi tetiklemesine izin vermeyin. Ağlarken sakin kalmaya çalışın. Tüm bu duyguları kabul edin ve "acısını" anladığınızı gösterin. Ardından çocuğunuz kendini daha sakin, sizinle işbirliği yapmaya daha meyilli ve size daha yakın hissedecektir.

6. Dinleyin ve empati kurun!

Bağ kurmak dinlemekle başlar. Olayları çocuğunuzun bakış açısıyla görme alışkanlığı, ona saygı duymanızı, çözümler üretmenizi ve normalde sizi çileden çıkaracak davranışların altında yatan sebebi görmenizi sağlar.



7. Yavaşlayın ve anın tadını çıkarın!

Gün içinde yaşayacağınız her etkileşim bağ kurmak için bir fırsattır. Yavaşlayın ve anı paylaşın. Saçlarını koklayın. Gülüşünü dinleyin

8. Uyku öncesi sarılmak ve sohbet etmek!
Bu samimi ve güvenli bağlanma anları, çocuğunuz o günlerde neyle cebelleşiyorsa onun yüzeye çıkmasını sağlar. Bu, okulda olan bir şey ya da yarınki okul gezisiyle ilgili endişeleri olabilir. Bu sorunu derhal çözmemiz gerekiyor mu? Hayır. Sadece dinleyin yeter! Duygularını kabul edin. Onu duyduğunuzu ve bunu yarın birlikte çözeceğinizi bilmesini sağlayın. Ertesi gün konuyu takip ettiğinizden emin olun. Çocuğunuzla olan ilişkinizin nasıl derinleştiğine şaşıracaksınız.

9. Geçiřlerden önce bağ kurun!

Çocuklar bir şeyden başka bir şeye geçerken zorlanırlar. Eğer çocuğunuzun gözünün içine bakar, ismini söyler, onunla bağ kurar ve sonra onun biraz kıkırdamasını sağlarsanız, bir geçiş sırasında kendini yönetebilmesi için yeterli iç kaynağa sahip olmasını da sağlarsınız.



10. Orada ve o anda olun!

Siz farkına bile varmadan çocuğunuz yuvadan uçmuřolacak. Bu yüzden onunla etkileşim ięindeyken % 100 orada olun!

Orada ve o anda!

Bunu her zaman başaramayabilirsiniz ama günde birkaç kez başarmayı alışkanlık haline getirirseniz, çocuğunuzla en unutulmaz anılarınızı bu anlarda yaşayabilirsiniz.

