

ÇOCUĞUMUN İÇİN

NAGİHAN ÖZKURT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

ÇOCUKLARIN DÜŞÜNME KAPASİTELERİNİ ARTTIRACAK EĞLENCELİ SORULAR

- Komik görünüşlü eğlenceli bir eldiven nasıl yapabiliriz?
- Filler ağaçta yaşasaydı ne olurdu?
- Denizde bir balıksın, orada neler görüyorsun?
- İyi bir anne nasıl olmalı?
- İyi bir baba nasıl olmalı?
- İyi bir insan nasıl olmalı? Bunun için ne yapılmalı?
- Hangi dağa tırmanmak isterdin? Orada neler görürdün?
- Uzayda bir gezegen olsan adın ne olurdu?
- Bir yol olsan kime giden nasıl bir yol olurdu?
- Vücudumuzda kemikler olmasaydı nasıl yürürdük gösterir misin?
- Öğretmen olsan sınıfı rahatsız eden çocuğa nasıl davranırdın?
- Görünmez olsan ne yapmak isterdin?
- Bir hayvan olsaydın, hangi hayvan olurdun, neden?
- Bir kutu bulsan içinden ne çıkmasını isterdin?
- Bir çizgi filmde oynayacak olsan bu hangisi olurdu?
- Dünyanın en güzel hamburgerini yapacak olsan içine ne koyardın?
- Sabahları güneş varken akşamları neden yoktur?
- Yalan söylediğimizde burnumuz Pinokyo gibi uzasaydı ne yapardın?

ÇOCUĞUNUZA 'BUGÜN OKUL NASIL GEÇTİ?' YERİNE SORABİLECEĞİNİZ SORULAR

👍 Bugün öğrenmekten heyecan duyduğun bir şey oldu mu? O anı bana anlatır mısın?

👍 Bugün okulda en mutlu olduğun an neydi?

👍 Endişeli hissettiğin anlar oldu mu?

👍 Bugün okulda öğrendiklerin ve yaptıkların üzerine düşün. Hangi konu hakkında daha fazla şey öğrenmek isterdin? Bugün öğrendiklerin hakkında kafanda oluşan bir soru var mı?

👍 Bugün herhangi birine yardım ettin mi, sana yardım eden biri oldu mu?

👍 Konuşmak istediğin sana yardımcı olmamı istediğin bir konu var mı?

👍 Arkadaşlarının biriyle keyif alarak yaptığın bir şeyden bahsedermisin?

👍 Bugün arkadaşlarınızla kahkaha attığınız bir an oldu mu?

👍 Bugün kendinle en çok gurur duyduğun an hangisi?

👍 Teneffüste en çok nerede nasıl zaman geçiriyorsun?

👍 Arkadaşlarınla paylaştığın bir eşya oldu mu?

👍 Bugün birine teşekkür ettin mi?

👍 Bugüne 1 ve 10 arasında puan verecek olursan ne veririsin?
(örnek: çocuğunuz 6 puan verdi, 'Bunu 7 yapmak için neler yapabilirsin? 'Diye sorun)

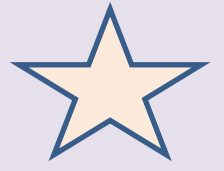
👍 Bugünü bana bir kelime ile anlatabilir misin?

👍 Bugüne bir renk verseydin bu hangi renk olurdu, neden?

ÇOCUKLARINIZLA DUYGULARI HAKKINDA KONUŞURKEN KULLANABİLECEĞİNİZ ÖRNEK CÜMLELER

- 'Bugün biraz kızgıyım, arkadaşımın şu davranışı beni hayal kırıklığına uğrattı. O yüzden yüzüm gülmüyor. Bu konuyu arkadaşım ile konuşursam daha rahat hissedeceğim.' : moraliniz bozuk olduğunda veya aklınızı meşgul eden bir durum söz konusu olduğunda duygularınız ile birlikte bunu çocuğunuza mutlaka açıklayın ve onunda konu hakkında fikrini sorun.
- 'Üzgün olduğumu görüyorum. Okulda olan bir şey seni üzmüş sanırım. Bu sana kötü hissettiriyor benimle paylaşmak ister misin?' : çocuğunuz anlatmak istemezse ısrarcı olmayın onu duygusunu anlayın ve sadece yanında olun.
- 'Bu durumu yaşadığın için kızgınsın ve öfkeni nasıl ifade edeceğini bilemiyorsun. Bu durumu düzeltebilmek için neler yapabilirsin?': Sakinleşmesini bekleyin ve fikir yürütmesini isteyin, gerekirse yardım edebileceğinizi ona söyleyin.
- 'Arkadaşın sana böyle davrandığında üzüldün ve canın acıdı. Kimsenin senin canını acıtmaya hakkı yok.(bir süre bekleyin, konuşmaya hazır olduğunu hissettiğinizde devam edin)arkadaşının böyle bir durumda senin canını acıtmaması için onu durdurabilecek bir yöntem geliyor mu aklına?' : Arkadaşları ile sorun yaşadığında çözümü kendisi bulması için destekleyin.
- 'Sana bağırdığı için utandın ve moralin bozuldu. Oradan uzaklaşmak istedin. Bu benimde başıma gelmişti. Bazen her şey istediğimiz gibi gitmeyebiliyor. Bu tarz durumlarla karşılaşabiliyoruz. Peki, bununla nasıl başa çıkabiliriz sence?'

ÖZGÜVENLİ ÇOCUK İÇİN İPUCU



- 1. ŞARTSIZ SEVGİ GÖSTERİN:** Çocuğunuz ne yaparsa yapsın onu sevmekten asla vazgeçmeyeceğinizi bilmelidir. Olumsuz bir durum açıklarken davranışına vurgu yapmaya dikkat edin. Asla kişiliği ile ilgili yorum yapmayın.
- 2. DİNLEMEYİ ÖĞRENİN:** Çocuğunuz size bir şeyler anlattığı zaman önemsiz olduğunu düşünseniz bile mutlaka onu dinleyin. Duygularını ve olaylara bakışını anlamaya çalışın. Nasihat vermeden onun olayları yorumlamasını sağlayın. Zamana ayıramayacak durumda iseniz ona bunu açıklayıp konuşma zamanı belirleyin.
- 3. ÇOCUĞUN DUYGULARINI CİDDİYE ALIN:** Çocuğun yaşadıkları ve düşündükleri mantıklı gelmeyebilir, ancak hissettikleri gerçektir. Çocuğunuzun yaşadığı negatif duyguları ciddiye alın ve çözüm bulması için ona yol gösterin.
- 4. ÇOCUĞUN ÖZEL ALANLARINA SAYGI GÖSTERİN:** Odasına kapıyı çalmadan girmeyin. Eşyalarını izin almadan almayın veya karıştırmayın. Eşyalarının kontrolünü, ne giymek istediğinin seçimini ona bırakın. Kendi alanının düzeni ve kontrolü onun elinde olsun.
- 5. ÇELİŞKİLİ MESAJLAR VERMEKTEN KAÇININ:** Sözlerinizle davranışlarınız tutarlı olmalı. Çocuğunuza yalan söylememesini söyleyip, doğruyu söylediğinde kızmanız tutarsız bir davranıştır. Veya sinirli iken ona sevdiğinizi söylemeniz onun için geçerli bir cümle olmayacaktır. Çocuklarınız bilinçaltınızı duyar. Bu yüzden mutlaka kendi duygunuzu kontrol ederek onlarla iletişim kurunuz.
- 6. SORUMLULUK VERİN:** Çocuğunuza kendi başına bir şeyler yapması ve keşfetmesi için mutlaka fırsat verin. Seçimlerine saygı duyun. Yanlış yaptığı zaman yanında olun ve sonucun sorumluluğunu üstlenmesini sağlayın. Bunun için ona asla kızmayın. Sorun odaklı değil çözüm odaklı olun.
- 7. ULAŞAMAYACAĞI HEDEFLER KOYMAYIN:** Çocuğunuzu kendisi ile kıyaslayın, arkadaşları ile kıyaslayarak potansiyelinin üzerinde hedefler koymayın. Başarıyı tatmayan öğrenci başarmak için çaba sarf etmez. Önce başarmasını ve başarının sonucundaki hazzı almasını sağlayın.
- 8. ÇOCUĞUNUZUN TEK OLDUĞU ÜZERİNE ODAKLANIN:** Kaç tane kardeşi olursa olsun o tek ve farklı. Olduğu gibi kabul edin ve ona özel zaman ayırın.

ÇOCUKLARIN MUTLAKA ÖĞRENMESİ GEREKEN NOTLAR

- ✓ Birisi konuşurken dikkatli bir şekilde gözlerine bakarak dinle
- ✓ İnsanlara selam ver
- ✓ Kimseyi dışlama ve kimseye kendini dışlanmış hissettirme
- ✓ Soruları açık ve duyulabilir bir şekilde cevapla
- ✓ Sandalyede uygun bir şekilde otur
- ✓ Başkalarına ait olan eşyaları asla izinsiz kullanma
- ✓ Ayakkabılarını çıkardıktan sonra düzenli bir şekilde bırak
- ✓ Giysilerinin temiz olduğundan emin ol
- ✓ Masanı ve çevreni düzenli tut
- ✓ Akşam aynı saatte yatmaya ve sabah aynı saatte kalkmaya alış
- ✓ Kahvaltıyı önemse ve diş temizliğini ihmal etme
- ✓ Asla yalan söyleme
- ✓ Eğer birinin bir problemi varsa ona yardımcı ol
- ✓ Kimse hakkında kötü bir şey söyleme
- ✓ İnsanlarla iyi geçinmeyi, paylaşmayı alışkanlık haline getir
- ✓ Rahatlamak ve daha fazla hareket etmek için dışarıda vakit geçir
- ✓ Eğer hata yaptırsan büyük bir ciddiyetle özür dile
- ✓ Yere tükürme, çöp atma
- ✓ Ortak kullanım alanlarına zarar verme
- ✓ Sıra beklerken saygılı ve sabırlı ol
- ✓ Yemeğini yedikten sonra kendi tabağını kaldırmayı unutma