**Konu:** **EVİN İÇİNDEKİ BAĞ**

*Aile olmak, aynı evde yaşamanın ötesinde; birbirinin gününe, duygusuna ve dünyasına yer açabilmektir. Çocuğunuzla kurduğunuz bağ, çoğu zaman büyük konuşmalarda değil, sıradan bir günün küçük anlarında güçlenir.*

## Çocuğunuzun dünyasına misafir olun

Bazen "Okul nasıldı?" sorusuna aldığımız kısa bir "İyiydi." cevabı, sohbetin kapısını kapatabilir. Çocuğunuzun gününü gerçekten merak ettiğinizi hissettirmek için daha somut, cevabı evet-hayır olmayan sorular deneyin. Amacınız sorgulamak değil, onun dünyasına davet edilmektir.

***Sohbeti açan sorular;***

*"Bugün bir şeyi değiştirebilseydin neyi değiştirirdin?"*
*"Bugün seni gülümseten neler yaşadın?"*

***Birlikte düşünme soruları;***

*"Bugün zor gelen bir şey oldu mu?"*
*"Yarın için benden nasıl bir destek istersin?"*

## Her davranışın bir mesajı olabilir

Çocuklar bazen ihtiyaçlarını doğrudan söyleyemez. Odasına çekilmek, ters cevap vermek ya da sürekli ilgi istemek; yorgunluk, anlaşılma ihtiyacı veya gün içinde biriken duygularla ilişkili olabilir. Davranışı hemen düzeltmeye çalışmadan önce kısa bir duraklama işe yarar.

***Kendinize sorun:*** *"Şu anda çocuğum bana hangi ihtiyacını anlatmaya çalışıyor olabilir?" Bu soru, tepki vermek yerine anlamaya yönelmenize yardımcı olur.*

## Duyguya yer açın, sınıra da yer verin

Çocuğunuzun kızgın, üzgün veya hayal kırıklığına uğramış olması kabul edilebilir. Ancak bu duygularını incitici davranışlarla göstermesine izin vermek zorunda değilsiniz. Önce duyguyu gördüğünüzü söyleyin, ardından sınırı sakin ve net biçimde belirtin.

***Yalnızca susturmak yerine;***

*"Kes artık, böyle davranılmaz."*

***Bağ kurarak sınır koymak***

*"Çok kızgın olduğunu görüyorum. Kızabilirsin; ama birbirimize bağırmadan konuşacağız."*

Çocuğunuzun her anını düzeltmeniz gerekmez. Bazen yanında durmanız, onu anlamaya çalışmanız ve konuşmaya hazır olduğunda orada olmanız yeterlidir.

Hazırlayan;
**NAZLI KURT**
***Psikolojik Danışman***

**Konu:** **EVİN İÇİNDEKİ BAĞ**

*Aile olmak, aynı evde yaşamanın ötesinde; birbirinin gününe, duygusuna ve dünyasına yer açabilmektir. Çocuğunuzla kurduğunuz bağ, çoğu zaman büyük konuşmalarda değil, sıradan bir günün küçük anlarında güçlenir.*

## Ailenizin kendine ait küçük bir ritüeli olsun

Aile bağını güçlendirmek için özel bir etkinlik ya da uzun saatler gerekmiyor. Tekrarlanan küçük alışkanlıklar, birlikte olma duygusunu besler. Önemli olan herkesin katılabildiği, baskı yaratmayan ve size ait bir rutin seçmek.

***Günün üç dakikası;***

*Akşam herkes sırayla günün en güzel anını paylaşsın.*

***Haftanın ortak seçimi;***

*Bir akşam etkinliğini dönüşümlü olarak aile üyeleri belirlesin.*

***Ekransız sofra;***

*Yemek sırasında telefonları bir kenara bırakıp birbirinize kulak verin.*

***Birlikte üretin;***

*Bir tarif deneyin, bitki dikin, küçük bir tamir ya da ev işi yapın.*

## Anlaşmazlıktan sonra yeniden yakınlaşmak

Aile içinde fikir ayrılıkları ve gerginlikler yaşanabilir. Önemli olan hiç tartışmamak değil, tartışma sonrasında ilişkiyi onarabilmektir. Sakinleşince konuşmaya geri dönün; kendi payınıza düşen sorumluluğu kabul edin ve çocuğunuzu da düşüncesini anlatmaya davet edin.

***Onarıcı bir cümle örneği:*** *"Az önce sesimi yükselttim. Bu seni üzmüş olabilir. Bunun için üzgünüm. İstersen şimdi birbirimizi daha sakin dinleyelim."*

## Çocuğunuzla ilişkinizde küçük bir kontrol

Aşağıdaki soruları kendinize yargılamak için değil, fark etmek ve yeni bir adım seçmek için sorun:

- ☐ Çocuğum konuşurken gerçekten dinliyor muyum, yoksa cevabımı mı hazırlıyorum?
- ☐ Gün içinde onunla yalnızca sorumluluklar ve kurallar hakkında mı konuşuyorum?
- ☐ Çabasını ve düşüncelerini, yalnızca sonucunu değil, fark ettiğimi gösteriyor muyum?
- ☐ Bir anlaşmazlık yaşadığımızda yeniden yakınlaşmak için adım atıyor muyum?

Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu şey kusursuz bir aile değil; kendisini ifade edebildiği, dinlendiği ve ait hissettiği bir ilişkidir. Bağ, her gün yeniden kurulan küçük temaslarla güçlenir.

Hazırlayan;
**NAZLI KURT**
***Psikolojik Danışman***