

# AILE İÇİ DİNAMIĞI SÜRDÜRMEİNİN YOLLARI

*Okul Psikolojik Danışmanı Utku Can DUMAN*

# **1) Kendimize ve çocuklarımıza özgür alanlar bırakmak.**

**Çocuklar da yalnız kalmak ve kendi istediklerini yapma arzusu içindedirler. Onların bu isteğini göz ardı etmemek gerekir. Bu süreç çocukların duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmasına katkı sağlayacaktır.**





## 2) Ev ii rutinleri belirlemek.

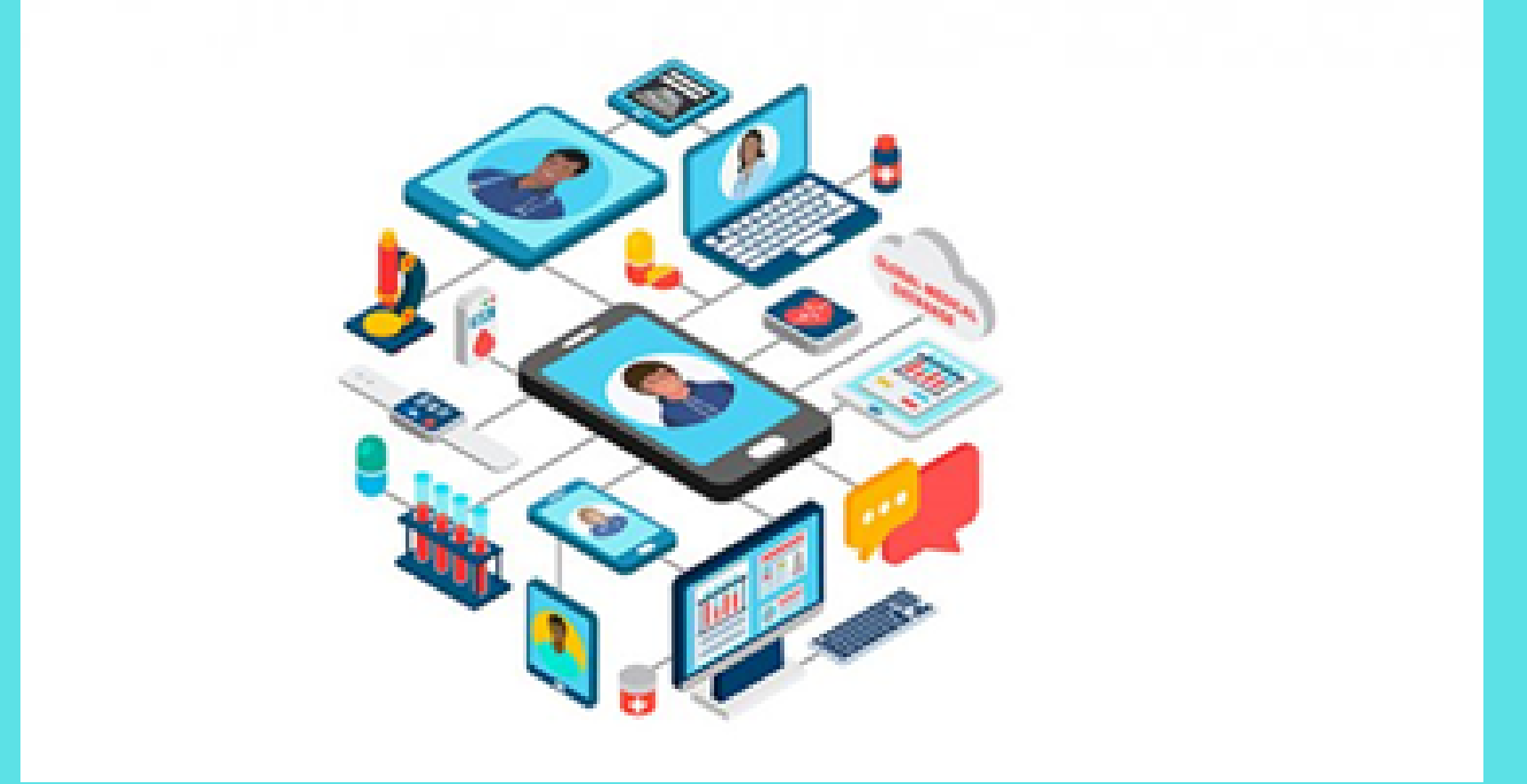
**Yaşamımızın dizenli olması kaygı seviyesini azaltacak, stres hormonunun azalması bağışıklığımızı güçlendirecektir.**



### 3) Teknolojiden yararlanmak



**Teknoloji sayesinde her şeye ulaşmak çok kolaydır. Arkadaşlarımızla ailemizle kısacası sevdiklerimizle konuşmak kaygı seviyesini düşürecek, iletişimimizi kuvvetlendirecek ve yalnız olmadığımızı hissettirecektir.**



## **4) Sorumlulukları beraber üstlenmek**

**Ev içinde sorumlulukları beraber üstlenmek, aile içi dinamiği güçlendirecek ve grup olma hissiyatı yaşatacaktır. Birlikte başarılan işler sonucunda güçlü olduğumuzu hissedeceğiz.**



## 5) Öğrenmenin sürekliliği

**Öğrenmenin sınırı yoktur. Çocuklarımızla birlikte hiç denemediğimiz çeşitli yemek tariflerini deneyebilir, evdeki imkânlar neticesinde onunla oyunlar yaratabilirsiniz.**

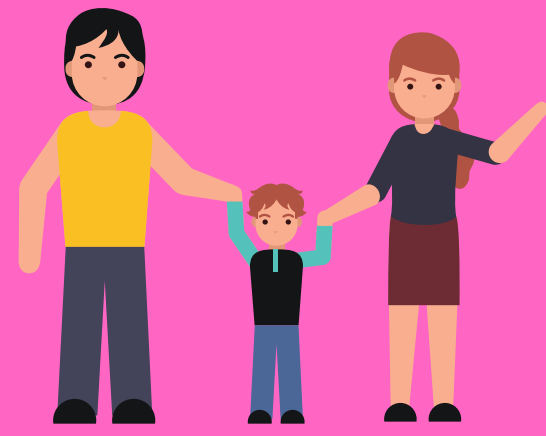


## **6) Dođanın gücü**



**Dođada hayvanlar ve bitkilerle  
yaşamaktayız. Dođayla iç içe  
olduđumuzda o tarifsiz huzuru  
hissediyoruz değil mi? Çocuklarımızla  
birlikte sokakta  
yaşayan hayvanların mama ve su  
ihtiyacını karşılamak, evimizdeki  
bitkileri  
yetiřtirmek dođal terapi etkisi  
yaratacaktır.**





## 7) Örnek ebeveyn

**Çocuklar çok iyi bir gözlemcidir ve ebeveynlerini gözlemleyip ona göre davranırlar. Ebeveyn olarak tüm sorumlulukları üzerimize almak bizde tükenmişlik hissiyatı oluşturabilir. Bu süreçte birbirimize destek olmak son derece önemlidir.**





## 8) Sohbetin etkisi

**Birbirimizi en iyi anlamanın yollarından birisi de iletişim**

**halinde olmamızdır. Kaygılarımızı ve düşüncelerimizi açık bir şekilde ifade etmek gerekir. Özellikle bu süreçte çocuklarımızın düşüncelerini gelişim dönemi özelliklerine göre cevaplamaya çalışalım.**

**Yaşadıkları kaygıların ve korkuların paylaşılmasını sağlamak, çocuğa yalnız olmadığını hissettirecek ve problemin üstesinden gelebilecek gücü kendinde bulacaktır.**

