

AİLE 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 içi rutinleri belirlemek.

Yaşamımızın düzenli 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.

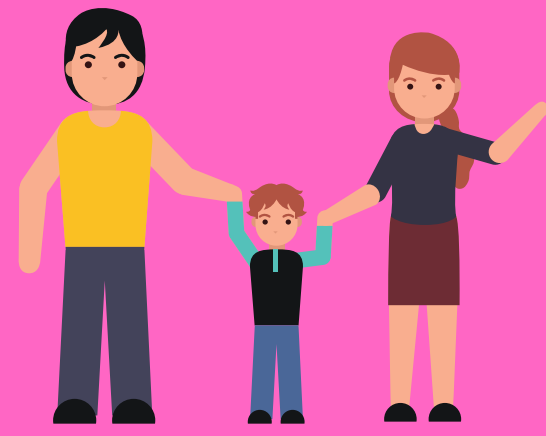


6) Dođanın gücü



**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
yetiştirmek 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.

