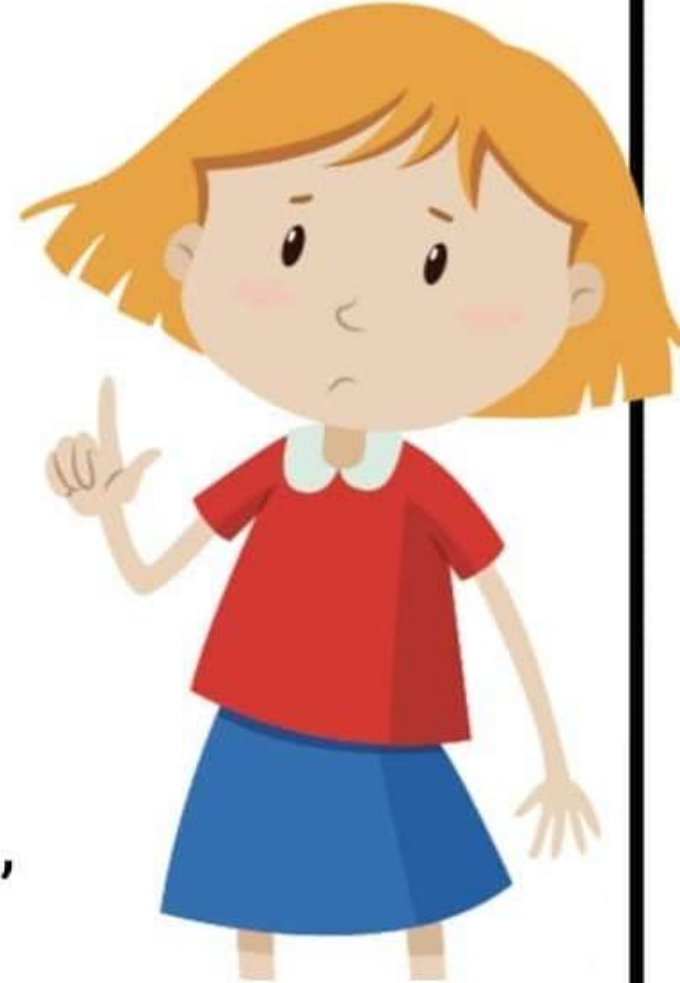




# ETKİLİ İLETİŞİM



Çocuklar, yargılanacak korkusu yaşarsa, bir o kadar da açık açık duygularını anlatmaktan, sohbet etmekten, düşüncelerini sunmaktan çekinebilirler. Ayrıca okulda, sokakta veya başka yerde yaşadığı kötü bazı olaylar için "bir şey olmadı" deyip, geçiştirebilirler.





Bu karmaşık duyguları çözebilmek için, güven kazanmak, ilişkiyi daha yakın hale getirmek, korku inşa edecek yanlış ebeveyn tutumlarını onarmak zamanla inşa edilecek çözümlerin başındadır. 😊



**Kısa sürede etkili bir adım atabilmek adına;**  
"Bir tanem günün nasıl geçti? Bugün seni mutlu eden, üzen şeyler oldu mu? Hmm sanırım şu an anlatmak istemiyorsun. Benim anlatmamı ister misin? Bak komik bir şey anlatayım, güleriz belki biraz." vb. destekleyici bir giriş yapabiliriz. 😊



Başka bir zamanda, biraz üzerinden geçince;

"Bir tanem biliyorum geçmişte yanlış davrandığım çok oldu. Hatalıydım. Ben de daha iyi bir ilişkimiz olsun diye öğreniyorum. Kendimi geliştiriyorum. Benden çekinmeni vs istemiyorum.

Özür dilerim geçmiş tepkilerim için.  
Bundan sonra yeni bir başlangıç yapalım mı?

Yanlış şekilde davranırsam, bana hatırlat  
olur mu? Bana böyle bağırma de mesela.

Bazen unutuyorum, yapamıyorum  
yanlış yapıyorum yine. Ama seninle olmak,  
seninle bu hayatı beraber yaşamak o kadar  
özel ve güzel ki... Seninle yeniden doğuyor  
gibi hissediyorum. İyi ki varsın. Seni çok  
seviyorum." gibi bir konuşma ile yeni bir  
adım atılabilir."

Duygu oyunları oynamak, beraber  
gölünecek anıları arttırmak, iletişim  
dilini pozitif yapmak, şiddetin her  
türünü tanıyıp, hayatımızdan tek tek  
- sebep sunmadan - çıkarmak, aile ve  
ebeveyn çocuk ilişkisi içindeki bağı  
güçlendirmek için adımlar atmak,  
ilişkideki korku dinamiklerini  
iyileştirecektir.

