

Bir kontrol duygusu oluşturma

Kendi yaşamlarımızda söz sahibi olduğumuzu ve eylemlerimizin fark yarattığını düşündüğümüzde hepimiz daha iyi hissederiz.

Çocuğunuzun kendi hayatını kontrol ettiğini hissetmesine yardımcı olabilirsiniz:

1. Seçenekler sunmak

Mümkün olduğunda çocuğunuza iki kıyafet, iki kahvaltı, iki etkinlik gibi seçenek sunun.... Her iki seçenekten de memnun olduğunuzdan emin olun (örneğin, kahvaltı için sadece altı dakikanız varsa krep sunmayın veya bugünkü karmaşa ile yüzleşemiyorsanız resim yapmayın!), hâlâ bir şeyler sizin kontrolünüzde. Daha büyük çocuklar için mücadelenizi seçin ve kendinize ve çocuğunuza karşı daha fazla nezaket gösterin. Çocuğunuzun öğle yemeğinden sonraya kadar elbisesini giymemesi veya geç saatte uyması sizin için önemli mi? Çocuklarımızın gerçekten yapmasına ihtiyaç duyduğumuz şeyler varsa, şimdi veya sonra yapılması seçeneğini sunmak da faydalı olabilir.

2. Görselleri kullanmak

Çocuğumuza şimdi olanları ve sonra olacakları göstermek, onlara gün için planımıza dair genel bir bakış sunmak ve iki seçenekli teklifler sunmak için görselleri kullanabiliriz. Bir etkinliğin sona yaklaştığını göstermek için de görsel uyarıları kullanabiliriz. Bunları kullanıyoruz çünkü çocuğa güçlü bir rutin, öngörülebilirlik ve tutarlılık duygusu sunuyorlar. Ne beklediğimizi bildiğimizde hepimiz daha az endişeli hissederiz ve buna bağlı olarak daha fazla kontrole sahip olduğumuzu hissediyoruz.

3. Sorumluluklar vermek

Çocuğunuz evde, yaşına ve gelişim evresine uygun bir şeyden sorumlu olmak isteyebilir. Çok fazla evde zaman geçirmek, çocuklarımıza çamaşırları sepete koymak, bulaşık yıkamak veya öğle yemeği hazırlamak gibi bazı yaşamsal becerileri öğretmek için harika bir fırsattır. Bunun başarılı olabilmesi için, standartlarımızı düşürmemiz ve görevlerin kendi yapabileceğimizden daha az veya altı kez daha yavaş yapılabileceğini kabul etmemiz gerekebilir!

4. Sebepler ve sonuçlar arasında bağlantı kurmak

Çocuğunuzun eylemini sonuçla açıkça ilişkilendiren geri bildirimlerde bulunun. Özellikle “iyi çocuk” ve “Aferin” gibi daha genel şeyler söyleme alışkanlığımız varsa biraz pratik yapmak gerekebilir. Açıklayıcı bir dil kullanmayı denemek, böylece orada olmayan biri olanları hayalinde canlandırabilecektir, örneğin “Kız kardeşinle birkaç dakika oyun oynadın ve onun ne kadar mutlu olduğunu gördüm!” ya da “Kendin için bir içecek hazırlarken bana da bir tane hazırladığın için teşekkür ederim - bu çok düşünceli bir davranış.” Çocuğunuz yaparak öğreniyor veya hobileriyle ilgileniyorsa, pratik ve iyileştirmeler arasındaki bağlantıyı gösterin.



Barnet, Enfield and Haringey
Mental Health NHS Trust

