Kızgın Çocuğu Sakinleştirmek için 22 İfade Çocuğunuz ani öfke patlamaları yaşıyor veya öfkesini sessizce içinden yaşıyor ise de her çocuk öfke kontrolü becerilerinin gelişmesinden faydalanır. Sizde ebeveyn olarak bir sonraki öfke duygu durumunu daha iyi yönetebilmek için birkaç ifade fikri yazının devamında…

1. ‘’Eşyalarını atmayı bırak!’’ yerine ‘’Oyuncaklarını attığın zaman onlarla oynamak istemediğini anlıyorum düşündüğün/hissettiğin bu mu?’’

2. ‘’Büyük çocuklar böyle yapmaz!’’ yerine ‘’Büyük çocuklar hatta yetişkinler de bazen yoğun duygular yaşayabilir. Bu duygular hafifleyecektir ve bana anlatabilecek hale gelebileceksin.’’

3. ‘’Böyle kızgın olma!’’ yerine ‘’Bende bazen kızıyorum gel birlikte bir iki kez yüksek bağıralım sonrada konuşalım.’’

4. ‘’Sakın vurayım deme!’’ yerine ‘’Kızmanın bir sakıncası yok ama vurmana izin vermem. Herkesin güvende tutmalıyız.’’

5. ‘’Ne kadar zor bir çocuksun!’’ yerine ‘’Bu sana zor geliyor değil mi? Gel beraber çözmeye çalışalım.’’ 6. ‘’Odana git!’’ yerine ‘’Gel beraber sakinleşme köşesine gidelim. / Sana yardımcı olabilmek için sen hazır olana kadar bekleyeceğim.

7. ‘’Yeter, dişlerini şimdi fırçalıyorsun!’’ yerine ‘’Önce bebeğinin dişini mi kendi dişini mi fırçalamak istersin?’’

8. ‘’Ye artık şu yemeğini yoksa aç kalırsın!’’ yerine ‘’Bu yemeği senin daha çok hoşuna gidecek şekilde nasıl yapabiliriz?’’

9. ‘’Odan çok dağınık burayı toplamazsan cezalısın!’’ yerine ‘’Nereyi toplamak ile başlamak istersin? Başlamana yardımcı olayım.’’

10. ‘’Şimdi çıkıyoruz!’’ yerine ‘’Çıkmaya hazır olmak için neye ihtiyacın var?’’

11. ‘’Zırlamayı kes! yerine ‘’Söylediğine bir de normal sesinle dublaj yapmak ister misin?’’

12. ‘’Şikayet etmeyi kes!’’ yerine ‘’Seni duyuyorum nasıl bir çözüm önerirsin?’’

13. ‘’Aynı şeyi kaç kez söylemem gerekiyor?’’ yerine ‘’İlk söylediğimde duymadığını anlıyorum şimdi söyleyince duyduğunu bana geri fısılda bakalım anlaşabildik mi?’’

14. ‘’Herkesin içinde beni utandırıyorsun!’’ yerine ‘’Gel baş başa bir yere gidip bir çözüm düşünelim.’’ 15. Gözlerinizi devirmek ve sitemle iç çekmek yerine göz kontağı kurun ve anlayışlı bir şekilde gülümseyin.

16. ‘’Bağırmayı kes!’’ yerine ‘’Gel balon şişiyormuş gibi derin nefes alıp verelim. Büyük yaş çocukları için Star Wars’daki Darth Vader gibi nefes almak örneğini kullanabilirsiniz.’’

17. ‘’Senle şimdi uğraşamayacağım!’’ yerine ‘’Bende zorlanmaya başlıyorum ve şimdi burada seninle sakinleşeceğim.’’

18. ‘’Bu konuşma burada bitmiştir!’’ yerine ‘’Seni seviyorum seni anlaman gereken … benim için kabul edilir olmadığı, benim anlamamı istediğin bir şey var mı?’’

19. ‘’Senle başa çıkamıyorum!’’ yerine ‘’Yeşil sakin, sarı sıkıntıda, kırmızı kızgın. Ben şuanda sarıdan kırmızıya geçmek üzereyim sen ne renksin? Yeşile dönmek için ne yapabiliriz?’’

20. ‘’Hayır deyip durma!’’ yerine ‘’Senin hayır dediğini duyuyorum istemediğini de anlıyorum bunu nasıl başka bir yolla yapabileceğimizi konuşalım.’’

21. ‘’Abartma!’’ yerine ‘’Büyük bir duyguya büyük bir tepki veriyorsun. Duygunun bir karaktere benzeseydi nasıl olurdu çizer misin?’’

22. Yeter, dur! yerine Seni seviyorum güvendesin yanındayım ( Sonra konuşmadan sakince çocuğunuzun duygusunun sakinleşmesi için birlikte oturun.)

Derleme: Uzm.Gelişim Psk. Ayşe Başak Erk / Psychcentral.blog