Duygulara evet, sınırlara da: Kavgasız aile buluşmaları

Ne hissettiğimi fark etmek ve bununla ne yapabileceğimi keşfetmek için bir etkinlik

Beatriz Fuentetaja de la Mata, öğretmen ve Montessori rehberi, Cleo & Cuquin iş birliğiyle





Yetişkinler için:

Çocuğunuzun her zaman neşeli olması gerekmez. Davranışı birine zarar veriyorsa, duygusunu kabul ederken aynı zamanda net bir sınır koyabilirsiniz. Kusursuz tepkiler beklemeden ona eşlik edin.

Duygu nedir?



1

Başımıza
gelen bir şey

2

İçimizde
hissettiğimiz şey
(duygu)

3

Yaptığımız şey
(nasıl tepki veririz)



Aile buluşmalarında neler hissedebilirim?

İlerleyen sayfalarda bulacağınız Cleo & Cuquin resimlerini kullanın. Onları kesin ve her durumda nasıl hissettiğini en iyi gösteren resmi çocuğun seçmesine izin verin.

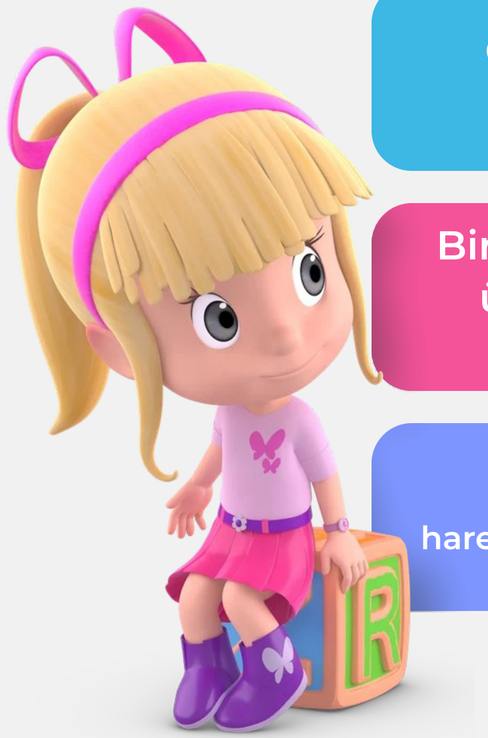
- Uzun zamandır görmediğim akrabalarımı gördüğümde.
- Çok sevdiğim bir hediye aldığımda.
- Beğenmediğim bir hediye aldığımda.
- Çok gürültü ya da çok kalabalık olduğunda.
- Beni tanıyan biri selam vermek ya da beni öpmek istediğinde.

Büyük çocuklar kendi duygularını da çizebilir.



Çok yoğun bir şey hissettiğimde ne yapabilirim?

Etkinliği sembolik oyunla uyarlayın: Oyuncak bebeklerle durumları canlandırın ve farklı tepkileri deneyin. Rolleri değiştirip çocuğun yetişkin olmasına da izin verebilirsiniz!
Deneyebileceğiniz bazı fikirler:



Canım isterse sarılmak istemek.

Bir çiçek koklar ve bir mum üfler gibi yavaşça nefes almak.

Neler olduğunu kelimelerle, hareketlerle ya da çizerek anlatmak.

Bir yetişkinle sakin bir yere gitmek.

“Mola vermeye ihtiyacım var” demek.

El sallamak ya da beşlik çakmak.



Hissetmek olur, incitmek olmaz. Ne diyebilir, ne yapabilirim?

İki karton hazırlayın:

- **Yeşil:** hissettiklerimizi ifade etmenin güvenli yolları.
- **Kırmızı:** bize ya da başkalarına zarar veren davranışlar.

Durumu anlatın, iki cevabı da okuyun ve çocuğun doğru bulduğu kartonu kaldırmasına izin verin.

1 Öpücük vermek istemiyorum.

Ne yapabilirim?

- **A** El sallamak
- **B** Yaklaşan kişiyi itmek



2 Hediyemi beğenmedim ve kızgınım.

Ne yapabilirim?

- **A** Hediyeyi yere atmak
- **B** Yardım istemek

3 Başka bir çocuğun oyuncağını istiyorum.

Ne yapabilirim?

- **A** Ondan istemek
- **B** Elinden çekip almak

4 Çok kızgınım.

Ne yapabilirim?

- **A** Birine vurmak
- **B** Bir yetişkin bulmak



İpuçları:

Güvenli bir seçenek seçerse: Yeşil kartonu gösterin ve seçimini destekleyin: “Kızabilir ve yardım isteyebilirsin.”

Zarar veren bir davranışı seçerse: Kırmızı kartonu gösterin ve sakince açıklayın: “Vurmak canı acıtır. Başka bir yol bulalım.” Başka bir seçenek bulmasına yardım edin.

Cevabını yargılamaktan kaçının: Amaç doğru cevabı bulmak değil, her zaman sizin desteğinizle duyguları ifade etmeyi ve kimseye zarar vermeden davranmayı adım adım öğrenmektir.



Aile ya da arkadaş buluşması için planımız

Aile ya da arkadaşlarla bir araya gelmeden önce çocuklarla konuşmak ve olabilecekleri önceden anlatmak iyi bir fikirdir. Bunun için size yardımcı olabilecek şu soruları hazırladık:



Utanırsam ya da yorulursam bana ne yardımcı olabilir?



Mola vermem gerekirse kimin yanında olabilirim?



Ailemi nasıl selamlamayı tercih ederim?

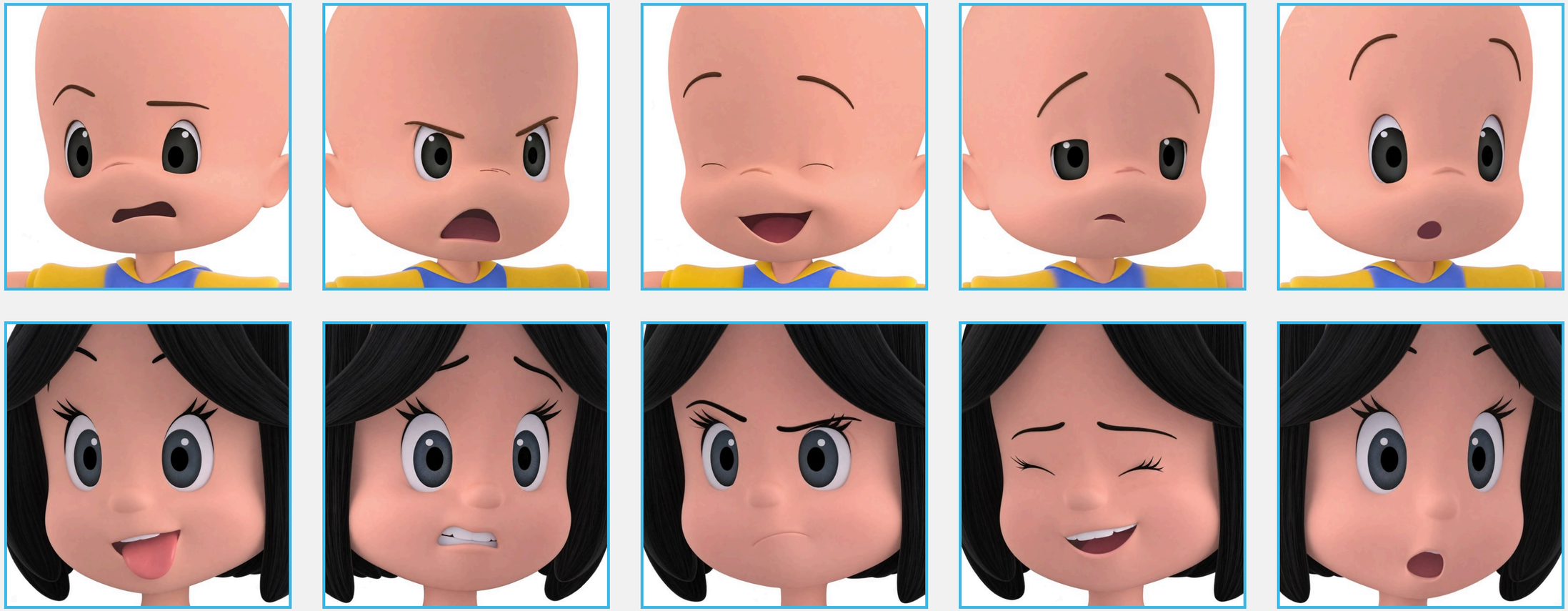
Hatırlatma

Her duygu ifade edilebilir; ancak her davranış güvenli değildir.

Sınırı biz yetişkinler koyarız ve çocuğun farklı bir yol bulmasına yardım ederiz.

Önce güvenlik ve sakinlik, sonra sohbet.

Materyaller



Materyaller



Materyaller

