

## ÇOCUĞUNUZLA OLAN İLİŞKİNİZİ GÜÇLENDİRECEK 10 RUTİN

### **BOL BOL SARILIN**

SABAHLARI YAPTIĞINIZ İLK İŞ BİRKAÇ DAKİKALIĞINA ÇOCUĞUNUZA SARILIP YATMAK OLSUN. SAÇLARINI OKŞAYIN, SIRTINI SIVAZLAYIN, GÖZLERİNE BAKIN VE GÜLÜMSEYİN ÇÜNKÜ BU DA ONA DOKUNMAKTIR

### **OYUN OYNAYIN**

KAHKAHALARLA GÜLÜP EĞLENMEK ENDORFİN VE OKSİTOSİN HORMONLARINI HAREKETE GEÇİREREK ÇOCUĞUNUZLA BAĞ KURMANIZI SAĞLAR

### **BİRLİKTEYKEN TEKNOLOJİDEN UZAK DURUN**

ÇOCUĞUNUZUN HAYATININ SONUNA DEK HATIRLAYACAĞI TEK ŞEY ŞU OLACAK ; ANNEM VE BABAM İÇİN YETERİNCE ÖNEMLİYİM ÇÜNKÜ BENİM İÇİN TELEFONLARINI YA DA TELEVİZYONU KAPATIYORLAR.

ARABADA GİDERKEN MÜZİĞİ KAPATMAK BİLE BAĞ KURMAK İÇİN GÜÇLÜ BİR DAVET OLABİLİR ÇÜNKÜ ARABADAKİ GÖZ TEMASI EKSİKLİĞİ ÇOCUK ÜZERİNDEKİ BASKIYI AZALTIR BU YÜZDEN ÇOCUKLAR PAYLAŞMAYA VE İÇLERİNİ DÖKMEYE DAHA AÇIK OLURLAR.

### **BİREBİR GEÇİRECEK ZAMANLAR YARATIN**

ÇOCUĞUNUZLA HER GÜN 15 DAKİKALIĞINA BİLE OLSA BİREBİR ZAMAN GEÇİRİN. ONUN İSTEDİKLERİNİ YAPARKEN GERİÇEKİLİN VE ONUN SİZİ YÖNETMESİNE İZİN VERİN. BUNU YAPARKEN HERHANGİ BİR FİZİKSEL AKTİVİTEYİ VEYA ONU GÜLDÜREN BİR OYUNU SEÇİN.

### **DUYGULARI MEMNUNİYETLE KARŞILAYIN**

ÇOCUĞUNUZUN DUYGULARINI İFADE ETMEYE İHTİYACI VAR, YOKSA DUYGULARI DAVRANIŞLARINI YÖNETMEYE BAŞLAR. KRİZ ANLARINDA MERHAMETLİ OLUN VE ÖFKENİN SİZİ YÖNETMESİNE İZİN VERMEYİN. O AĞLARKEN SAKİN OLUN VE ACISINI PAYLAŞIN, SORU SORMADAN SADECE SARILIN. ÇOCUĞUNUZ KENDİNİ SİZE DAHA YAKIN HİSSEDECEKTİR.

### **DİNLEYİN VE EMPATİ KURUN**

BAĞ KURMAK DİNLENMEKLE BAŞLAR. OLAYLARI ÇOCUĞUNUZUN BAKIŞ AÇISIYLA GÖRMEK ONA GERÇEK ANLAMIYLA SAYGI DUYMANIZI, ÇÖZÜMLER ÜRETMENİZİ VE NORMALDE SİZİ ÇİLEDEN ÇIKARACAK DAVRANIŞLARIN ALTINDA YATAN NEDENİ GÖRMENİZİ SAĞLAR.

## **YAVAŞLAYIN VE ANIN TADINI ÇIKARIN**

**GÜN İÇİNDE YAŞAYACAĞINIZ HER ETKİLEŞİM BAĞ KURMANIZ İÇİN BİR FIRSATTIR. GÜNLÜK HAYATIN TELAŞINDA YAVAŞLAYIN VE O ANI YAKALAYIN.SAÇLARINI OKŞAYIN, GÜLÜŞÜNÜ SEYREDİN, GÖZLERİNE BAKIN, HEYECANLA ANLATTIKLARINI DİNLEYİN, TEBESSÜM EDİN, SİZİN İÇİN NE KADAR DEĞERLİ OLDUĞUNU VE ONA OLAN SEVGİNİZİ ANLATIN.**

## **UYKU ÖNCESİ SARILIN VE SOHBET EDİN**

**BU SAMİMİ VE GÜVENLİ BAĞLANMA ANLARI, ÇOCUĞUNUZ O GÜN NEYLE CEBELLEŞİYORSA ONUN YÜZEYE ÇIKMASINI SAĞLAR. UNUTMAYIN ÇOCUKLARIN ANNE BABALARIYLA PAYLAŞIMA EN HAZIR OLDUKLARI ANLAR KRİZ ANLARI DEĞİL UYKU ÖNCESİ GİBİ KENDİLERİNİ DAHA RAHAT VE ESNEK HİSSETTİKLERİ ANLARDIR.**

## **GEÇİŞLERDEN ÖNCE BAĞ KURUN**

**ÇOCUKLAR BİRŞEYDEN BAŞKA BİRŞEYE GEÇERKEN ZORLANIRLAR. O ANLARDA ÇOCUĞUNUZUN GÖZÜNÜN İÇİNE BAKAR,İSMİNİ SÖYLER, ONUNLA BAĞ KURUP SONRASINDA BİRAZ KIKIRDAMASINI SAĞLARSANIZ BU GEÇİŞ ONUN İÇİN DAHA KOLAY OLACAKTIR**

## **ORADA VE O ANDA OLUN**

**SİZ FARKINA VARMADAN ÇOCUĞUNUZ BÜYÜMÜŞ OLACAK, BU YÜZDEN ONUNLA İLETİŞİM İÇİNDEYKEN YÜZDE YÜZ ORADA OLUN. BUNU HER ZAMAN BAŞARAMAYABİLİRSİNİZ AMA GÜNDE BİRKAÇ KEZ BAŞARMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİRSENİZ ÇOCUĞUNUZA UNUTULMAYACAK ANLAR BIRAKMIŞ OLURSUNUZ.**

**COCUK FİLM ÖNERİSİ: CESUR CİVCİV (ANİMASYON, ARALIK 2005 YAPIMI)**