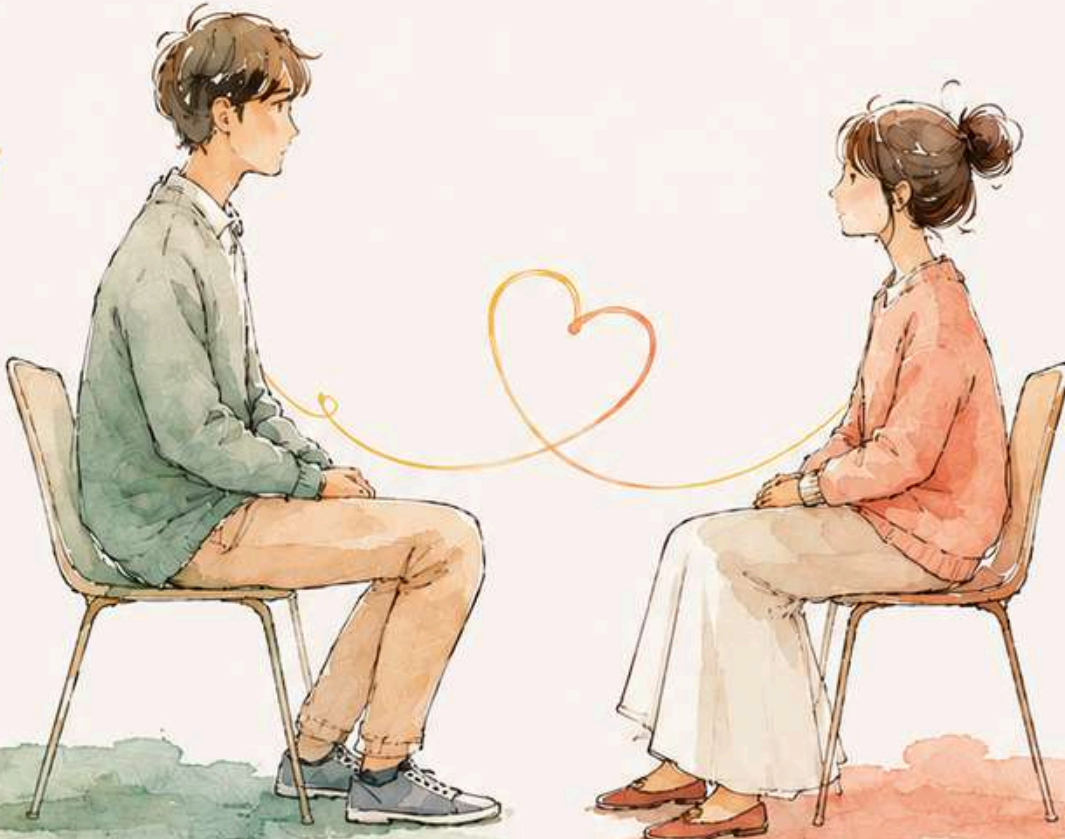




# Çocuğunuzla — Önemli Bir — Konuşma Yapmadan Önce





# Çocuğunuzla Önemli Bir Konuşma Yapmadan Önce

---

Çocuğunuzla önemli bir konuşmaya başlamadan önce kendinizi hem duygusal hem de stratejik olarak hazırlamak için bu kontrol listesini kullanın. Sadece 5 dakika sürer ve çoğu hatanın daha en başta önüne geçer. Doğru hazırlık, konuşmanın daha yapıcı ilerleme ihtimalini artırırken ilişkinin gereksiz yere zarar görmesini de engeller. Böyle durumlarda konuşmaya başlamadan önce bu listeyi gözden geçirin.”

## 1. Önce Kendini Kontrol Et

- ☐ **Konuşmaya hazır olacak kadar sakin miyim?**

Eğer ellerin titriyorsa ya da kalbin hızlı atıyorsa, 20 dakika bekle. Yoğun duyguların içindeyken beynin gerçekten sağlıklı şekilde dinleyemez.

- ☐ **Bağ kurmaya mı çalışıyorum, yoksa kontrol etmeye mi?**

Eğer konuşmanın amacı senin kendini daha iyi hissetmense, bunu hissederler ve içine kapanırlar.

- ☐ **Şu an Yönetici modunda mıyım, yoksa Danışman modunda mı?**

Yönetici uyulmasını ister. Danışman destek sunar. Kendine şunu sor: Emir vermek üzere miyim, yoksa soru sormak üzere mi?

## 2. Doğru Zamanı Seç

- ☐ **Okul sonrası çöküş saatlerinden kaçının (15:30–17:00 arası).**

Gün boyunca okulda kendilerini toparlamaya çalıştılar. O noktada enerjileri tükenmiş olur.

- ☐ **Yan yana olabileceğiniz bir ortam seçin.**

Araba yolculuğu, yürüyüş ya da birlikte bir işle uğraşmak gibi ortamlar daha rahat hissettirir.

- ☐ **İkinizin de acele etmediği bir zamanı seçin.**

Aceleye gelen konuşmalar, karşı taraf için baskın hissi yaratır.

- ☐ **Geç saatleri değerlendirin.**

Ergen beyni genelde akşam 22'den sonra daha aktif olur. Çoğu zaman kendilerini en açık hissettikleri an da budur.

### 3. Ne Söyleyeceğini Önceden Hazırla

- “Neden” yerine “Ne” veya “Nasıl” soruları kullanın.

“Neden” suçlayıcı gelebilir. “Ne” ise düşünmeye alan açar.

*Bunun yerine:* “Bunu neden yaptın?”

*Şunu deneyin:* “Sence burada ne oldu?”

- Evet/hayır soruları yerine açık uçlu bir soru hazırlayın.

“Günün nasıl geçti?” yerine “Bugünün en zor kısmı neydi?” gibi.

- Destekleyici bir cümleyi önceden belirleyin.

“Bu gerçekten çok yorucu gelmiş olmalı.” gibi bir cümleyi hazır tutun. O anın içinde aklınıza gelmeyebilir.

- 7 saniye kuralına sadık kalın.

Bir soru sorduktan sonra tekrar konuşmadan önce içinizden 7'ye kadar sayın. Düşünmek için o zamana ihtiyaçları vardır.

### 4. Amacını Netleştir

- Bağ kurmaya mı çalışıyorsunuz, yoksa bir sonuç mu açıklıyorsunuz?

İkisini aynı anda yapmaya çalışmayın. Önce bağ kurun, gerekiyorsa sonucu daha sonra konuşun.

- Bu bir güvenlik meselesi mi, yoksa gelişim sürecinin bir parçası mı?

Güvenlik konusuysa (madde kullanımı, tehlikeli davranışlar vb.) net sınırlar gerekir.

Gelişimle ilgiliyse (notlar, arkadaş problemleri vb.) daha fazla alan tanıyın.

- **Bir sonuç uygulanacaksa, bunu sakın şekilde söylemeye hazırlanın.**

Öfkeyle değil, sakın ve net bir şekilde yaklaşın.

**Örnek:** “Bunun seni zorladığını biliyorum. Aramızdaki anlaşma şuydu ve bu gerçekleşmediği için sonuç olarak şu olacak.”

## 5. Kendi Beklentilerinizi Belirleyin

- **Bu konuşma bugün her şeyi çözmeyebilir.**

Amacınız her şeyi tek oturuşta çözmek değil, güvenli biri olduğunuzu hissettirmek olmalı.

- **İçe kapanırlarsa zorlamaya değil, durmaya hazırlıklı olun.**

Konuşmayı gerektiğinde sakın şekilde sonlandırabilmek önemlidir.

- **Gerilim yükselirse kullanacağınız bir ara verme cümlesi hazırlayın.**

Bu, ikinizi de korur.

**Örnek:** “İkimizin de gerildiğini hissediyorum. 20 dakika ara verip sonra tekrar konuşalım.”

- **Uzun vadeyi unutmayın.**

Amaç sadece söz dinleyen bir ergen yetiştirmek değil, dönüşmekte oldukları yetişkinle güçlü bir ilişki kurmaktır.