

“Çocuklarla El Ele Ebeveynlik” (Connection Parenting)

Programın Amacı

Bu program Amerika’da “Connection Parenting/Çocuklarla El Ele Ebeveynlik” kitabının yazarı Pam Leo tarafından anne ve babalar için hazırlanan sertifikalı iletişim atölyesi programıdır.

Çocuk gelişimi ve eğitimi konularında annelere destek vermek ve annelere çocukları ile ilişkilerini güçlendirmeyi sağlayacak becerileri öğretmek amacıyla hazırlanmıştır.

Çocuklarla El Ele Ebeveynlik; korku, baskı ve zorlama yerine sevgi ve bağ kurma yöntemi ile ebeveynliği hedefleyen bir programdır.

Mutlu, kendini değerli hisseden sağlıklı çocuklar yetiştirmek isteyen her anne ve baba katılabilir. 1-12 Yaşındaki çocukların ebeveynleri için uygundur.

- ✚ Anne babalara çocukları ile sağlıklı ve koşulsuz bir **ebeveyn-çocuk bağı kurma** ve gerektiğinde telafi etme yöntemlerini anlatmak
- ✚ Anne babalara, çocukları ile ilişkilerini güçlendirmeyi sağlayacak **iletişim becerilerini** öğretmek
- ✚ Disiplinin gerçek anlamını irdelerken, **gerçek disiplinle** ilgili yeni beceriler ve araçlar sunmak
- ✚ Anne-babaların, çocuklarının davranışlarının ne anlama geldiğini öğrenmesini ve davranışa tepki vermek yerine **ihtiyaçlarını karşılamaya** ve **bağı güçlendirmeye** odaklanmalarını sağlamak

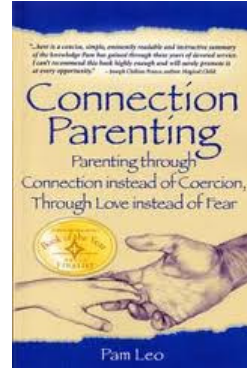
Program 7 hafta süren ikişer saatlik çalışmalardan oluşur. Katılımcılar bütün programa katılabilir veya konular arasından seçim yapabilir.

Eğitimde, powerpoint sunum kullanılır. Bilgi aktarımı, videolar, katılımcıların paylaşımı ve yazılı egzersizlerle anlatılır.

Atölyeler minimum 10, maksimum 30 kişilik katılımcı sayısı ile gerçekleştirilir.

Katılımcılara katkısı:

- ✚ Sağlıklı ve koşulsuz bir ebeveyn-çocuk bağı kurmanız
- ✚ Doğru iletişim kurma
- ✚ İşbirliği sağlama
- ✚ Duygusal patlamalar, ağlama krizleri, öfke nöbetleri ile başa çıkma
- ✚ Çocuğunuzun sosyal yönünü güçlendirmeniz
- ✚ Sağlıklı bir özgüvene sahip çocuk yetiştirme
- ✚ Büyüdüğünde saygılı, sorumluluk sahibi ve güvenilir bir yetişkin olması
- ✚ Konuşma ve beden dilimize odaklanmak
- ✚ Disiplin – Ceza - Özdisiplin
- ✚ İhtiyaç – kaynaklar dengesini gözden geçirmek



Eğitimin İçeriği

❖ Bölüm 1: Ebeveynlik Mirasımız

Bizim anne-baba olarak davranışlarımızın ne kadarı kendi seçimimiz, ne kadarı kendi anne babalarımızın davranışlarından etkileniyor, bunu bilinçli olarak nasıl kontrol edebiliriz? Çocuğunuzla onun tüm yaşamını, özgüvenini ve kendisi ile ilgili değer algısını etkileyecek sağlıklı koşulsuz bir ebeveyn çocuk bağı kurma ve telafi etme yöntemlerini birlikte değerlendireceğiz.

- ✚ Nasıl bir ebeveyniz?
- ✚ Ebeveynlik tipleri
- ✚ Bağ nedir? Bağın zayıflaması nedir?
- ✚ Bağ olup olmadığının işaretleri & Telafi yöntemleri
- ✚ Egzersiz: Ebeveynlik hedeflerim
- ✚ Kişsel öykümüz
- ✚ Ebeveynlik mirasımız: Zorluklar
- ✚ Ebeveynlik mirasımız: Güçlü Yanlarımız

❖ Bölüm 2: Çocuklara Saygı Duyarak Bağ Kurmak

Tüm sevgi dolu ilişkilerin temelinde saygı yatar. Biz çocuklarımıza ancak saygı ile davranarak 'saygılı' olmayı öğretiriz.

Teşekkür eden, lütfen diyen, hata yaptığında özür dileme sorumluluğunu gösteren, paylaşmayı bilen bir çocuk sahibi olmak için yapabileceğiniz pek çok şey var.

- ✚ Görmeyi beklediğimiz saygıyla çocuğa davranma örnekleri
- ✚ Egzersizler
- ✚ Emir vermek
- ✚ Konuşma dilimize odaklanmak

❖ Bölüm 3: Duyguları İyileştirmek

Çocukların duygusal yaralarını nasıl iyileştirebildiklerini öğrendiğimizde, ağlayan, kızgın ve öfke nöbeti geçiren çocuğumuza yanıt verebilmek için yeni bir beceri kazanmış olacağız ve bu sayede kendimize güvenimiz artacak.

Dinleme hatalarımız: Kabul etmemek, değersiz görmek, korkutmak, durumu kurtarmak, yalnız bırakmak, terk etmek, görmezlikten gelmek, suçlu hissettirmek, üste çıkmak, alay etmek

✚ Duygusal acıları iyileştirme

- Yetişkinler duygusal acıları iyileştirme sürecini nasıl ve niçin durdururlar?
- Duygusal acıları depolamak
- Kontrol davranışları
- Duygusal güvenlik
- Öfke nöbetleri
- Sınırları zorlamak / Ağlamak için bir neden
- Serbest bırakılan duyguların kabul edilebilir çıkış yolları

✚ Dinleme hataları

✚ Neler yapabiliriz?

✚ Güven yaratmak

✚ Öfke yönetimi

❖ Bölüm 4: Sevgi Kabını Doldurmak

Bir çocuğa nasıl davranılırsa, bütün dünyaya öyle davranacaktır. Çocukların kendileri hakkında neye inanacakları onlara nasıl davranıldığına bağlıdır.

Hergün birlikte geçirilen anları, çocuğunuzla aranızdaki bağı güçlendirecek, çocukların özgüven ve özdeğerini güçlendirecek yüksek kaliteli zamana çevirmek için pratik önerileri paylaşacağız.

✚ Kökler ve Kanatlar : Özdeğer & Özgüven

✚ Video - Özgüven

✚ Çocuk yetiştirmede sevgi verme – sınır koyma dengesi

✚ Yetişkinlikte Özsaygı tipleri

✚ Sevgi ve üzüntü kabı

✚ Yüksek kaliteli zaman & Özel zaman

✚ Ritüeller

✚ Video - Çocuk gelişimi ve oyun & Oyunun gücü

✚ 5 Sevgi dili – Gary Chapman & Ross Campbell

❖ Bölüm 5: Çocuklarla İlişkimizi Güçlendiren İletişim

Anne-babanın çocuğuyla nasıl iletişim kurduğu, aralarındaki bağın güçlenerek, işbirliği yapmasını ya da aralarındaki bağın kopmasını ve çatışma çıkmasını belirler.

Bu buluşmada konuşma ve beden diline odaklanarak, çocuğunuzdan bir şey istediğinizde size yardımcı olması için onu cesaretlendiren beceriler edineceksiniz.

- ✚ Bağlantıyı kopartan programlanmış iletişim şekilleri: nutuk çekmek, alaycı olmak, itham etmek ayıplamak, utandırmak, eleştirmek, lakap takmak, kızdırmak
- ✚ Özgüven, Özdeğer ve bağlantı kuran iletişim becerileri: bilgi verin, duygularınızı belirtin, ihtiyacınızı belirtin, gözlerinizle birlikte kalbinizle de dinlemek, ben cümleleri ile konuşmak Seçenek tanımak, kendi ihtiyaçlarınızı söylemek
- ✚ Rol canlandırma ve örnekler
- ✚ Video

❖ Bölüm 6: Davranışların Şifresini Çözmek ve Disiplin

Çocukların en az hak etmiş göründükleri zaman, sevgiye en çok ihtiyaç duydukları zamandır. Çocuklarımıza kendilerini daha kötü hissettirerek, daha iyi davranmalarını öğretemeyiz. Çocuklar kendilerini iyi hissettiklerinde daha iyi davranırlar.

Davranış çözümüleme disiplini ile, çocukların zorlayan davranışlarının altında yatan ihtiyaca odaklanmak için yeni beceriler edineceğiz.

İhtiyaç odaklı proaktif ebeveynlik ile çocukların ebeveynleri ile işbirliği yapmasını sağlayacak davranış biçimleri geliştireceğiz.

- ✚ İhtiyaç çatışması
- ✚ Ceza gerçekten işe yarıyor mu?
- ✚ Cezaya alternatifler?
- ✚ Gerçek ebeveyn disiplini
- ✚ Video – Pozitif disiplin
- ✚ Davranış çözümüleme disiplini: davranışın arkasında yatan niyeti görmek
- ✚ Egzersiz: İhtiyaç kökenli davranışlar, iyileştiren davranışlar, mizaç kökenli davranışlar, mutlu davranışlar
- ✚ Karşılanmamış fiziksel ve duygusal ihtiyaç davranışları

❖ Bölüm 7: Kendi İhtiyaçlarımızı Karşılama

Ancak kendi fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan bir anne baba, çocuğunun ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilir.

Dengeli bir “ihtiyaçlar - kaynaklar” dengesi kurabilmek için aile hayatınızı yeniden gözden geçirecek, yeni kaynaklar yaratmayı deneyimleyeceğiz.

- ✚ Sevgi kabınınızı dolu tutmak
- ✚ Egzersiz: Sizi beslediğini düşündüğünüz aktiviteler
- ✚ Sorumluluklar – kaynaklar
- ✚ Kaynak yaratmak

Eğitim Süresi: 2’şer saatlik 7 buluşma ve toplam 14 saat. **(Katılımcı sayısı ve ihtiyaca göre belirlenecektir.)**