

## Çatışmalar

### Yeni durumlar – Ev ortamında birbiriyle geçinme

Sevgili veliler, şu an evde yeni görev ve zorlukları beraberinde getiren büsbütün yeni bir ortamdasınız. Çocuklarınıza eğitimleri için mümkün mertebe destek vermeye çaba gösteriyor olsanız bile, şu an okul için öğrenmek herşey anlamına gelmemelidir.

Hepimiz bu gibi zamanlarda stresliyiz, hatta birçoğumuz ise fazlasıyla. Zamanımızın çoğunu evde geçiriyor ve dar bir alanda geçinmek zorunda kalıyoruz. Herzaman kolay olmayan bir durum.

Önümüzdeki birkaç hafta içinde mevcut durumun daha fazla anlaşmazlıklara yol açabileceğini varsayın. Anlaşılabilir bir durum. Şu andaki şartlar altında ev ortamında birbirinizle nasıl iyi geçinebileceğinizi aşağıda belirtilen web sitesinden öğrenebilirsiniz.

Sivilleri koruma, afet ve acil durum yönetiminden sorumlu federal daire tarafından „COVID-19: anne ve babalar için ipuçları“ kılavuzu hazırlandı.

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung\\_COVID-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf)

Daha fazla desteğe ihtiyaç duyuyorsanız „yardım“ dosyasında bulunan önerilerle ilişkin tavsiyelerimizi kullanın.

### Derin bir nefes alın - stresi ve anlaşmazlıkları nasıl önleyebilirsiniz?

Aşağıda Siz anne babalar için zor durumlarda doğruluğu kanıtlanmış birkaç ipucu:

- Çocuğunuza koşulsuz sevginizi gösterip, ona emniyette ve güvende olduğu hissini verin.
- Corona hakkında çocuğunuzla yaşlarına uygun açık bir dille, ancak korku yaratmadan, konuşun.
- Sakin kalmaya çalışın. Ne kadar sakin olursanız, o kadar daha iyi kararlar verebilir ve çözümler üretebilirsiniz. Ayrıca bu şekilde çocuklarınıza örnek olmuş olup, sonuç olarak onların daha sakın olmalarını sağlamış olursunuz.
- Birbirinize kulak veriniz, uyuşmazlıkları çocuğunuzun bakış açısından görmeye ve sıkıntısını ile ihtiyacını anlamaya çalışınız.
- Eleştirileriniz belirli bir eylemle ilgili olmalı, yani “çok gıcık” gibisinden değil, „şu anda yaptığın beni rahatsız ediyor“ tarzında olmalıdır.
- Kışkırtmaları şahsi bir şey olarak algılamayınız, tepki göstermeyiniz.
- Çocuğunuzla bilinçli olarak zaman geçiriniz: birlikte film izleyiniz, yemek yapınız, okuyunuz (okutunuz), birlikte spor yapınız, oyun oynayınız, fıkralar anlatınız ... Eğlenceli olan ve güldüren herşey.

## Bilinçli anlatmak - Çocuğunuzla nasıl konuşuyorsunuz?

Aşağıda Siz anne babalar için zor durumlarda doğruluğ u kanıtlanmış birkaç ipucu:

- Çocuğunuzun demeçlerini ciddiye alınız. Çocuğunuzun algısını küçümsemeyiniz. Anlayış gösteriniz.
- Konuşmasını bitirmesine müsaade ediniz.
- "Ben" mesajı kullanınız.
- Sakin kalınız. Abartıcı ifadelerden kaçınınız.
- Bir şeyi tartışmanın sicağında yanlış yorumlamadan önce, anladığınızı tekrarlayıp, çocuğ uza doğru anlayıp anlamadığınızı sorunuz.
- Çocuğ u nuzu kırdığ ınıza inanıyorsanız, ondan özür dileyiniz. Çocuğ u nuzun bunu aynı şekilde yapmasını öğrenmesinin tek yolu budur.
- Eleştirileriniz belirli bir eylemle ilgili olmalı, yani “çok gıcıksın” gibisinden değilde, „şu anda yaptığ ın beni rahatsız ediyor“ tarzında olmalıdır.

Durumu sakinleştirmek için düşünün: Övmek çoğ u zaman eleştiriden daha yararlıdır.

- "Harika yaptın!"
- "Bence güzel olan, çözü mü kendin bulmaya çalışman."
- "Ama bu iyi görünüyor!"
- "Senin yanı ndayım."
- "Sen önemlisin!"
- "Rahatlıkla buna sende karar verebilirsin."
- "Burada olman güzel."
- "Seninle gurur duyuyorum."

Kaynaklar: "Yardım edin, çocuğ um ergenlik dönemine girdi", gençleri koruma hareketi, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

## Ölçülü - Medyayı bilinçli kullanma

Buraya eklenmiş broşür ve linklerde sosyal medyanın aile içinde kullanımı hakkında faydalı ipuçları bulacaksınız.

Mevcut şartlar altında çocuklarınızın arkadaşlarıyla şahsen görüşemediklerini dikkate alıp, iletişimde kalmak için bilgisayar, akıllı telefonları veya tabletleri muhtemelen daha fazla kullanmak isteyeceklerini unutmayınız.

Bunun birlikte boş vakit etkinlik olanakları şu anda sınırlıdır; bu da aile içinde sosyal medya cihazlarının daha fazla kullanımı hakkında tartışmaya yol açabileceğinden, önemli olan kullanım süresinin belirlenmesidir.

- İyi bakınız ve kulak veriniz - “aile içinde sosyal medya kullanımı” (BzgA) konusunda anne babalar için ipuçları
- Çocuklar için internet rehberi (Deutsches Kinderhilfswerk)
- Ebeveynler için interneti kullanma becerileri - Çocuklara çevrim içinde güvenle eşlik etme, anne babalar için rehber (klicksafe)
- Ölçü ve eğlence ile çevrim içinde olma - dijital medyanın doğru kullanımı hakkında ebeveynlere tavsiyeler (BzgA, ins-netz-gehen.de) – BzgA: Federal Sağlık Eğitim Merkezi
- **Spieleratgeber-NRW.de** - Bilgisayar ve konsol oyunları için pedagojik rehber (Riskleri daha iyi değerlendirmek için çocuğunuzun oynadığı oyunlar hakkında eğer daha fazla bilgi almak istiyorsanız)
- <https://www.klicksafe.de/eltern/elternfragen-konkret>