

Ebeveynler ve Öğretmenler İçin Çocuklarla Öz Şefkatli Temas Kurma Enneagram Modeliyle Koçluk ve Gelişim Mini Kılavuzu:

Dr. Abdurrahman Subaş

Eğitim ve Yönetim Bilimci

Liderlik, Duygusal Zeka ve Öz farkındalık Eğitmeni / Koçu

@dr.asubas

İçindekiler

Genel Gelişim Önerileri	2
Genel Tavsiyeler	2
Ebeveynler İçin Gelişim Önerileri	2
Çocukları Geliştirme Gelişim Önerileri	2
Ebeveyn ve Öğretmenler İçin Çocuklarla Özşefkatli Temas Kurma ve Destek Olma Pratik Öneriler	3
1. İletişim Teknikleri.....	3
2. Duygu Düzenleme Teknikleri	4
3. Düşünce Düzenleme Teknikleri	4
4. Sorumluluk Öğretme Teknikleri.....	4
5. Özbakım Geliştirme Teknikleri	5
6. Ödev Yaptırmaya Destek	5
7. Motivasyon Geliştirme Teknikleri	6
8. Duygusal ve Sosyal Gelişim Teknikleri	6
9. Kaygı Yönetimi Teknikleri	6
10. Öğrenme ve Merak Geliştirme Teknikleri	7
11. Özgüven ve Özsaygı Geliştirme Teknikleri	7
12. Oyun ve Yaratıcılık Teknikleri	8
13. PİDE Yöntemi ile İlişki Kurma	8
Enneagram Tiplerine Göre Ebeveynler İçin Özşefkatli Koçluk ve Gelişim Önerileri	9
Tip 1 Ebeveyn	9
Tip 2 Ebeveyn	10
Tip 3 Ebeveyn	10
Tip 4 Ebeveyn	11
Tip 5 Ebeveyn	12
Tip 6 Ebeveyn	13
Tip 7 Ebeveyn	14
Tip 8 Ebeveyn	14
Tip 9 Ebeveyn	15

Genel Gelişim Önerileri

1. Genel Tavsiyeler

- **Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin:** Çocuğunuzun Enneagram tipi ne olursa olsun, onu olduğu gibi kabul edin ve onun kendini keşfetmesine izin verin.
- **Etiketlemeden kaçının:** Çocuğunuzun belirli bir kalıba sokmaya çalışmayın. Onun kendini keşfetmesine izin vermek, daha sağlıklı bir gelişim süreci sağlar. Onu belirli tutum ve yargı etiketleri ile genellerseniz bu hem sizi duygusal olarak zorlar, hem de çocuğunuza vereceğiniz desteği sınırlandırır.
- **Esneklik ve uyum sağlayın:** Her çocuğın ve ebeveynin farklı olduğunu kabul edin. Farklı ebeveynlik tarzlarının farklı avantajları olduğunu unutmayın ve bu farklılıklara uyum sağlayın.

2. Ebeveynler İçin Gelişim Önerileri

- **Mükemmeliyetçiliği azaltın:** Çocuklarınızın her şeyi mükemmel yapmasını beklemek yerine, hata yapmanın da öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu kabul edin. Çocuklarınıza yeni şeyler denemeleri için fırsat verin ve başarısızlığın doğal bir süreç olduğunu gösterin.
- **Esnek olun:** Çocuklarınıza karşı daha esnek ve anlayışlı olmaya çalışın. Katı kurallar yerine, çocuklarınızın da kendilerini ifade etmelerine ve kararlar almalarına izin verin.
- **Öfkeyi bastırmaktan kaçının:** Öfkenizi bastırmak yerine, duygularınızı ifade edin ve ardından devam edin. Bu, hem sizin hem de çocuklarınızın daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olacaktır.
- **Kendinizi doğrudan ifade edin:** Duygularınızı ve düşüncelerinizi net bir şekilde ifade edin. Bu, çocuklarınızın sizin ne istediğinizi ve düşündüğünüzü daha iyi anlamalarına yardımcı olur.
- **Kendi ihtiyaçlarınızı belirleyin:** Kendi ihtiyaçlarınızı belirleyin ve bunları karşılamak için adımlar atın. Bu, hem sizin hem de çocuklarınızın daha sağlıklı bireyler olarak gelişmesine katkı sağlar.

3. Çocukları Geliştirme Gelişim Önerileri

- **Kendilerini ifade etmelerini teşvik edin:** Çocuklarınıza kendilerini ifade etmeleri için güvenli bir ortam sağlayın. Kendi fikirlerini ve duygularını ifade etmelerini teşvik edin. Bu, onların kendilerine olan güvenini artıracaktır.
- **Düşüncelerini ve duygularını günlük tutmalarını teşvik edin:** Çocuklarınızın duygularını ve düşüncelerini yazmaları, kendilerini ifade etmelerini ve duygusal farkındalıklarını artırmalarını sağlar.

- **Karar verme becerilerini geliştirin:** Çocuklarınıza karar verme konusunda rehberlik edin. Onlara sınırlı seçenekler sunarak (örneğin, "Hamburger mi, yoksa nugget mı istersin?") karar vermeyi öğrenmelerine yardımcı olun.
- **Önceliklendirme ve odaklanma becerilerini geliştirin:** Çocuklarınızın önemli görevleri önceliklendirmesini ve gereksiz işlerden kaçınmasını sağlayın.
- **Spontane olmalarını ve risk almalarını teşvik edin:** Çocuklarınıza yeni deneyimler keşfetmeleri için cesaret verin. Rutinlerinin dışına çıkmalarını ve risk almalarını destekleyin.

Ebeveyn ve Öğretmenler İçin Çocuklarla Özşefkatli Temas Kurma ve Destek Olma Pratik Öneriler

1. İletişim Teknikleri

Aktif Dinleme:

- Çocuğunuzun konuşmasını bölmeden dinleyin ve ne söylediğini anladığınızı göstermek için başınızı sallayın veya "Evet", "Anlıyorum" gibi kısa ifadeler kullanın.
- **Örnek Cümle:** "Ne hissettiğini anlıyorum, bana daha fazla anlatmak ister misin?"

Empatik Yanıtlar:

- Çocuğunuzun duygularını anladığınızı göstermek için empatik yanıtlar verin.
- **Örnek Cümle:** "Bugün okulda zor bir gün geçirdin, bu seni üzdü mü? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"

Açık ve Net İletişim:

- Çocuğunuzla konuşurken basit ve anlaşılır cümleler kullanın.
- **Örnek Cümle:** "Bu konuda ne düşünüyorsun? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"

Ben Dili:

- Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade etmek için "ben" ifadelerini kullanın.
- **Örnek Cümle:** "Ben, sen odanı toplamadığında kendimi üzgün hissediyorum çünkü evimizin düzenli olmasını önemsiyorum. Bu konuda ne yapabiliriz?"

2. Duygu Düzenleme Teknikleri

Duygusal Farkındalık:

- Çocuğunuzun duygularını tanımasına yardımcı olun.
- **Örnek Cümle:** "Şu an ne hissettiğini söyleyebilir misin? Bu duyguları nasıl ifade edebilirsin?"

Nefes Egzersizleri:

- Derin nefes alıp vermek, çocukların sakinleşmesine yardımcı olabilir.
- **Örnek Cümle:** "Gözlerini kapat ve derin bir nefes al, sonra yavaşça ver. Rahatlamak için bunu birlikte yapabilir miyiz?"

Duygu Günlüğü:

- Çocuğunuza duygularını yazabileceği bir günlük tutmasını önerin.
- **Örnek Cümle:** "Bugün neler hissettiğini yazmak ister misin? Bu sana nasıl hissettirir?"

3. Düşünce Düzenleme Teknikleri

Olumlu Düşünme:

- Olumsuz düşünceleri olumluya çevirmeyi öğretin.
- **Örnek Cümle:** "Bu düşünceyi nasıl daha olumlu hale getirebiliriz? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"

Bilişsel Yeniden Yapılandırma:

- Çocuğunuzun olumsuz düşüncelerini sorgulamasını ve alternatif düşünceler geliştirmesini sağlayın.
- **Örnek Cümle:** "Bu düşüncenin doğruluğundan emin misin? Başka bir bakış açısı olabilir mi?"

4. Sorumluluk Öğretme Teknikleri

Görev Listeleri:

- Çocuğunuzun yapması gereken görevleri belirlemek için birlikte bir görev listesi hazırlayın.
- **Örnek Cümle:** "Bugün hangi görevleri tamamlamak istersin? Bu görevleri nasıl yapabiliriz?"

Doğal Sonuçlar:

- Çocuğunuzun yaptığı veya yapmadığı şeylerin doğal sonuçlarını deneyimlemesine izin verin.

- **Örnek Cümle:** "Bu ödevi zamanında yapmazsan ne olabilir? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"

Sorumluluk Paylaşımı:

- Aile içinde sorumlulukları paylaşarak çocuğunuzun sorumluluk bilinci gelişmesini sağlayın.
- **Örnek Cümle:** "Bu hafta yemek sonrası masayı toplama sırası sende, bunu yapmak ister misin?"

5. Özbakım Geliştirme Teknikleri

Kişisel Hijyen Eğitimi:

- Çocuğunuza kişisel hijyenin önemini öğretin ve günlük rutinler oluşturun.
- **Örnek Cümle:** "Sabah ve akşam dişlerini fırçalamayı hatırlatmak ister misin?"

Rahatlama Teknikleri:

- Çocuğunuzun rahatlama için çeşitli teknikler öğretin.
- **Örnek Cümle:** "Rahatlamana yardımcı olacak bir meditasyon yapmak ister misin?"

Sağlıklı Beslenme:

- Çocuğunuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesi için rehberlik edin.
- **Örnek Cümle:** "Bugün hangi sağlıklı yiyecekleri yemek istersin?"

6. Ödev Yaptırmaya Destek

Düzenli Çalışma Alanı:

- Çocuğunuzun rahatça çalışabileceği düzenli bir çalışma alanı oluşturun.
- **Örnek Cümle:** "Bu alanı ödev yaparken kullanmak ister misin? Burayı nasıl daha düzenli hale getirebiliriz?"

Zaman Yönetimi:

- Ödev yapma sürecinde zaman yönetimi tekniklerini öğretin.
- **Örnek Cümle:** "Bu ödevi ne kadar sürede tamamlamayı düşünüyorsun? Parçalara bölerek yapmayı dener misin?"

Motivasyon Sağlama:

- Çocuğunuzun motivasyonunu artırmak için olumlu geri bildirim verin.
- **Örnek Cümle:** "Bu ödevde çok iyi bir iş çıkardın, devam etmek için neler yapabilirsin?"

7. Motivasyon Geliştirme Teknikleri

Hedef Belirleme:

- Çocuğunuzun küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemesini sağlayın.
- **Örnek Cümle:** "Bu hafta hangi hedeflere ulaşmak istersin? Hedeflerine ulaştığında nasıl hissedeceksin?"

Olumlu Pekiştirme:

- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını pekiştirmek için sık sık övgü ve teşvik edin.
- **Örnek Cümle:** "Bu davranışın için seni tebrik ederim, devam etmek ister misin?"

İlgi Alanlarını Keşfetme:

- Çocuğunuzun ilgi alanlarını keşfetmesine yardımcı olun ve bu alanlarda destekleyin.
- **Örnek Cümle:** "Hangi aktiviteleri yapmak seni mutlu eder? Bu etkinlikleri birlikte yapmak ister misin?"

8. Duygusal ve Sosyal Gelişim Teknikleri

Bağlanma Türleri:

- Güvenli bağlanmayı teşvik edin. Çocuğunuza sevgi dolu ve tutarlı bir ortam sağlayın.
- **Örnek Cümle:** "Seni sevdiğimi ve her zaman yanında olacağımı bilmek sana nasıl hissettirir?"

Sosyal Beceriler:

- Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olun.
- **Örnek Cümle:** "Arkadaşlarınla nasıl daha iyi iletişim kurabilirsin? Bu konuda sana nasıl destek olabilirim?"

Çatışma Çözme:

- Çocuğunuza empati, dinleme ve adil olma becerilerini öğretin.
- **Örnek Cümle:** "Bir sorun yaşadığında nasıl çözebilirsin? Bu konuda ne yapmayı düşünüyorsun?"

9. Kaygı Yönetimi Teknikleri

Rahatlama Egzersizleri:

- Çocuğunuza kaygılarını yönetmesi için rahatlama teknikleri öğretin.
- **Örnek Cümle:** "Kaygılandığında derin nefes almayı denemek ister misin? Bu sana nasıl hissettirir?"

Duygusal Destek:

- Çocuğunuza güven verin ve onun duygularını ciddiye alın.
- **Örnek Cümle:** "Endişelerini anlıyorum, bu konuda nasıl hissettiğini bana anlatmak ister misin?"

Pozitif Bakış Açısı:

- Çocuğunuzun olumlu bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olun.
- **Örnek Cümle:** "Bu durumu nasıl daha olumlu görebilirsin? Bu konuda ne yapmayı düşünüyorsun?"

10. Öğrenme ve Merak Geliştirme Teknikleri

Merak Teşviki:

- Çocuğunuzun merakını teşvik etmek için ona dünyayı keşfetme fırsatları sunun.
- **Örnek Cümle:** "Hangi konularda daha fazla bilgi edinmek istersin? Bu konularda birlikte araştırma yapmak ister misin?"

İçsel Motivasyon:

- Çocuğunuzun içsel motivasyonunu güçlendirin.
- **Örnek Cümle:** "Kendi ilgi duyduğun konularda çalışmak seni nasıl hissettirir? Bu konuda nasıl daha fazla öğrenebilirsin?"

Öğrenme Heyecanı:

- Çocuğunuza öğrenmenin keyfini ve değerini gösterin.
- **Örnek Cümle:** "Yeni bir şey öğrendiğinde nasıl hissediyorsun? Öğrenmeye devam etmek ister misin?"

11. Özgüven ve Özsaygı Geliştirme Teknikleri

Olumlu Geri Bildirim:

- Çocuğunuza başarılarını ve çabalarını takdir edin.
- **Örnek Cümle:** "Bu konuda çok iyi bir iş çıkardın, bununla gurur duyuyor musun?"

Yeni Beceriler Kazanma:

- Çocuğunuza yeni beceriler kazanma fırsatları sunun.
- **Örnek Cümle:** "Bu yeni beceriyi öğrenmek seni nasıl hissettirir? Denemek ister misin?"

Başarısızlıkla Baş Etme:

- Çocuğunuzun başarısızlık karşısında nasıl başa çıkabileceğini öğretin.
- **Örnek Cümle:** "Başarısız olduğunda neler hissediyorsun? Bu durumu nasıl daha iyi yönetebilirsin?"

12. Oyun ve Yaratıcılık Teknikleri

Oyun Oynamanın Önemi:

- Çocuğunuzla oyun oynayarak onun dünyasını keşfedin ve ona yeni beceriler kazandırın.
- **Örnek Cümle:** "Hangi oyunları oynamak istersin? Birlikte oynayalım mı?"

Yaratıcı Aktiviteler:

- Çocuğunuzun yaratıcılığını teşvik eden aktiviteler sunun.
- **Örnek Cümle:** "Bu sanat projesi hakkında ne düşünüyorsun? Kendi yaratıcılığını kullanarak bir şeyler yapmak ister misin?"

Eğlenceli Öğrenme:

- Çocuğunuza eğlenceli ve öğretici oyunlar sunarak öğrenmeyi keyifli hale getirin.
- **Örnek Cümle:** "Bu eğitici oyunu oynamak ister misin? Bununla öğrenmek seni nasıl hissettirir?"

13. PİDE Yöntemi ile İlişki Kurma

Pozitif (P):

- Çocuğunuza olumlu geri bildirimler verin ve olumlu davranışlarını pekiştirin.
- **Örnek Cümle:** "Bu davranışın için seni tebrik ederim, devam etmek ister misin?"

İlgi (İ):

- Çocuğunuzun ilgi alanlarına ortak olun ve onunla zaman geçirin.
- **Örnek Cümle:** "Bu konuda ne düşündüğünü merak ediyorum. Bana anlatmak ister misin?"

Destek (D):

- Çocuğunuza duygusal ve fiziksel destek sağlayın.
- **Örnek Cümle:** "Bu konuda nasıl hissediyorsun? Sana nasıl yardımcı olabilirim?"

Eğitim (E):

- Çocuğunuza yeni beceriler kazandırın ve öğrenme fırsatları sunun.
- **Örnek Cümle:** "Bu yeni beceriyi öğrenmek ister misin? Birlikte deneyelim mi?"

Enneagram Tiplerine Göre Ebeveynler İçin Özşefkatli Koçluk ve Gelişim Önerileri

Tip 1 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Her zaman mükemmel olma çabası seni yoruyor olabilir mi? Kendine biraz dinlenme izni vermek ister misin?"
- "Kendini eleştirdiğin konular var mı? Bu konuda kendine daha nazik davranmak için ne yapabilirsin?"

Eşiyle İlişkisi:

- "Eşinin beklentilerini karşılamakta zorlandığın anlar oluyor mu? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşinle olan ilişkide mükemmeliyetçilik baskısı hissediyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarının hatalarını tolere etmekte zorlanıyor musun? Onlara nasıl daha destekleyici olabilirsin?"
- "Çocuklarına karşı mükemmeliyetçilik beklentisi içinde misin? Bu durumla nasıl başa çıkabilirsin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı yüksek beklentiler içinde misin? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarının davranışlarını sürekli eleştiriyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken mükemmel olma baskısı hissediyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken kendine nazik davranmayı unutuyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 2 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Başkalarına yardım etmeyi seviyorsun, ama kendi ihtiyaçlarını göz ardı ediyor olabilir misin? Kendine nasıl daha fazla zaman ayırabilirsin?"
- "Kendine değer vermek için başkalarına yardım etmek zorunda olmadığını bilmek ister misin? Kendine biraz zaman ayırmak sana nasıl hissettirir?"

Eşiyle İlişkisi:

- "Eşinin ihtiyaçlarını karşılarken kendi ihtiyaçlarını ihmal ediyor olabilir misin? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşinle olan ilişkide sürekli onay bekliyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına yardım ederken onların bağımsızlıklarını engelliyor olabilir misin? Bu durumu nasıl değiştirebilirsin?"
- "Çocuklarına karşı sürekli şefkat gösterme ihtiyacı hissediyor musun? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı sürekli yardım etme ihtiyacı hissediyor musun? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarına "hayır" demekte zorlanıyor olabilir misin? Bu konuda nasıl destek olabiliriz?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Kendi sorumluluklarını yerine getirirken başkalarına yardım etmeyi önceliklendirdiğin anlar oluyor mu? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Görevlerini yaparken kendi ihtiyaçlarını ihmal ediyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 3 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Başarılı olmak senin için önemli, ama bu bazen seni yoruyor olabilir mi? Kendine dinlenme izni vermek ister misin?"
- "Kendi değerini başarıların dışında da görebilmen önemli. Bu konuda nasıl hissediyorsun?"

Eşiyile İlişkisi:

- "Eşinin beklentilerini karşılamakta zorlandığın anlar oluyor mu? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşinle olan ilişkide sürekli başarı odaklı mı hissediyorsun? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına yüksek başarı beklentisi yüklüyor olabilir misin? Onlara nasıl daha destekleyici olabilirsin?"
- "Çocuklarına karşı başarı baskısı hissediyor musun? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı sürekli rekabet içinde misin? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarının başarılarını küçümsüyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken sürekli mükemmel olma baskısı hissediyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken kendine nazik davranmayı unutuyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 4 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Kendini diğerlerinden farklı hissetmek seni yalnız hissettirebilir mi? Bu duygularla baş etmekte zorlanıyor olabilir misin?"
- "Duygularını ifade etmek senin için önemli, ama bunu yaparken kendini nasıl hissediyorsun? Bu konuda nasıl destek olabiliriz?"

Eşiyile İlişkisi:

- "Eşinle olan ilişkide duygusal bağ kurmakta zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşine karşı duygularını ifade etmekte zorlanıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına duygusal destek sağlamakta zorlanıyor musun? Onlara nasıl daha fazla yardımcı olabilirsin?"

- "Çocuklarına karşı duygusal dalgalanmalar yaşıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı kendini ifade etmekte zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarıyla duygusal bağ kurmakta zorlanıyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken duygusal dalgalanmalar yaşıyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken duygusal olarak zorlanıyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 5 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Bilgiye olan merakın harika, ama bazen bu seni yoruyor olabilir mi? Dinlenmek ve rahatlamak için ne yapabilirsin?"
- "Kendinle ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmak zor olabilir mi? Bu konuda nasıl destek olabiliriz?"

Eşiyle İlişkisi:

- "Eşinle olan ilişkide duygusal bağ kurmakta zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşine karşı duygularını ifade etmekte zorlanıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına duygusal destek sağlamakta zorlanıyor musun? Onlara nasıl daha fazla yardımcı olabilirsin?"
- "Çocuklarına karşı duygusal mesafe hissediyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı kendini ifade etmekte zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

- "Başkalarıyla duygusal bağ kurmakta zorlanıyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken duygusal olarak zorlanıyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken duygusal olarak zorlanıyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 6 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Güvenlik senin için önemli, ama bazen endişelerin seni yoruyor olabilir mi? Bu duygularla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Kendinle ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmak zor olabilir mi? Bu konuda nasıl destek olabiliriz?"

Eşiyle İlişkisi:

- "Eşinle olan ilişkide güvenlik hissi bulmakta zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşine karşı endişelerini ifade etmekte zorlanıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına güvenlik hissi sağlamakta zorlanıyor musun? Onlara nasıl daha fazla yardımcı olabilirsin?"
- "Çocuklarına karşı endişeli davranışlar sergiliyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı kendini ifade etmekte zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarıyla güvenlik hissi bulmakta zorlanıyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken endişe hissediyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken duygusal olarak zorlanıyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 7 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Yeni şeyler denemek senin için heyecan verici, ama bazen bu seni yoruyor olabilir mi? Dinlenmek ve rahatlamak için ne yapabilirsin?"
- "Kendinle ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmak zor olabilir mi? Bu konuda nasıl destek olabiliriz?"

Eşiyle İlişkisi:

- "Eşinle olan ilişkide duygusal bağ kurmakta zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşine karşı duygularını ifade etmekte zorlanıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına duygusal destek sağlamakta zorlanıyor musun? Onlara nasıl daha fazla yardımcı olabilirsin?"
- "Çocuklarına karşı duygusal dalgalanmalar yaşıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı kendini ifade etmekte zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarıyla duygusal bağ kurmakta zorlanıyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken duygusal dalgalanmalar yaşıyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken duygusal olarak zorlanıyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 8 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Güçlü ve bağımsız olmak senin için önemli, ama bazen bu seni yoruyor olabilir mi? Dinlenmek ve rahatlamak için ne yapabilirsin?"
- "Kendinle ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmak zor olabilir mi? Bu konuda nasıl destek olabiliriz?"

Eşiyile İlişkisi:

- "Eşinle olan ilişkisinde kontrolü elde tutmak zorunda hissediyor musun? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşine karşı duygularını ifade etmekte zorlanıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına duygusal destek sağlamakta zorlanıyor musun? Onlara nasıl daha fazla yardımcı olabilirsin?"
- "Çocuklarına karşı duygusal mesafe hissediyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı kendini ifade etmekte zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarıyla duygusal bağ kurmakta zorlanıyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken duygusal olarak zorlanıyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken duygusal olarak zorlanıyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"

Tip 9 Ebeveyn

Kendiyle İlişkisi:

- "Uyumlu ve huzurlu olmak senin için önemli, ama bazen bu seni yoruyor olabilir mi? Dinlenmek ve rahatlamak için ne yapabilirsin?"
- "Kendinle ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmak zor olabilir mi? Bu konuda nasıl destek olabiliriz?"

Eşiyile İlişkisi:

- "Eşinle olan ilişkisinde duygusal bağ kurmakta zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissediyorsun?"
- "Eşine karşı duygularını ifade etmekte zorlanıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Çocuklarıyla İlişkisi:

- "Çocuklarına duygusal destek sağlamakta zorlanıyor musun? Onlara nasıl daha fazla yardımcı olabilirsin?"

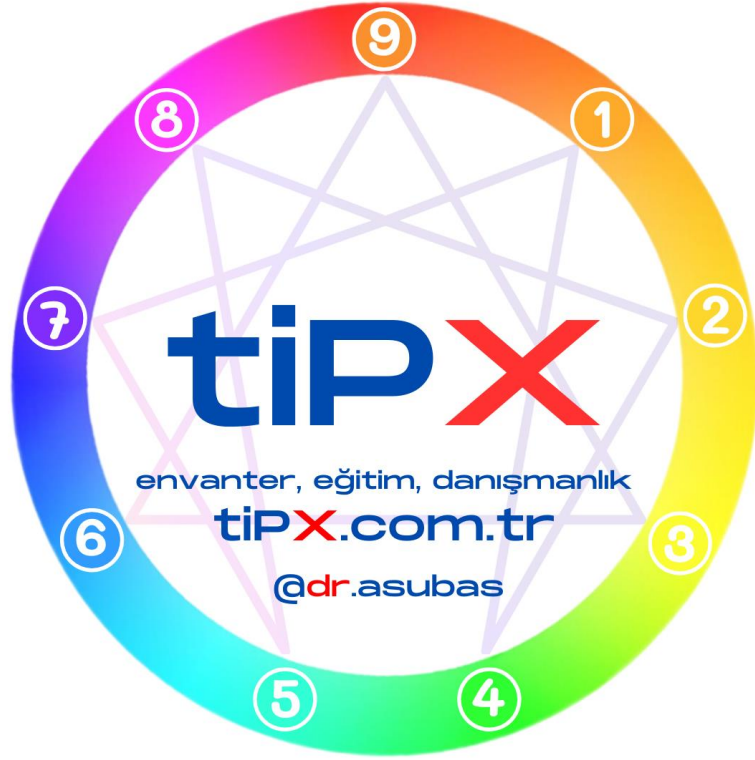
- "Çocuklarına karşı duygusal dalgalanmalar yaşıyor olabilir misin? Bu durumda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"

Diğer İnsanlarla İlişkisi:

- "Diğer insanlara karşı kendini ifade etmekte zorlanıyor musun? Bu konuda nasıl hissettiğini paylaşmak ister misin?"
- "Başkalarıyla duygusal bağ kurmakta zorlanıyor olabilir misin? Bu durumu değiştirmek için ne yapabilirsin?"

Sorumluluklarıyla İlişkisi:

- "Sorumluluklarını yerine getirirken duygusal olarak zorlanıyor musun? Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?"
- "Görevlerini yaparken duygusal olarak zorlanıyor olabilir misin? Kendine daha fazla zaman ayırmak ister misin?"



Ebeveyn rahatladığında çocuğunu da rahatlatır.

Ebeveyn ancak kendisinde olduğu kadarını çocuğuna sunabilir.