

Anksiyeteli Bir Çocuk veya Ergen ile
İletişim Kurmak İçin

7 ŞEFKATLİ KONUŞMA BAŞLATICI



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

Anksiyeteli Bir Çocuk veya Ergen ile
İletişim Kurmak İçin

7 ŞEFKATLİ KONUŞMA BAŞLATICI



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

Anksiyeteli Bir Çocuk veya Ergen ile İletişim Kurmak İçin

7 ŞEFKATLİ KONUŞMA BAŞLATICI

Endişeli bir arkadaş veya ebeveyn olarak iletişim kurmayı isteyebilir, ancak nasıl başlayacağınızdan emin olmayabilirsiniz.

Anksiyete veya depresyonun belirtileri arasında içine kapanmak ve konuşmak istememek olabilir, ancak konuşmak iyileşmeye başlamanın en iyi yollarından biridir. Eğer bu belirtileri gösteren bir kişi için endişeleniyorsanız bu duruma tanıklık etmek zordur. **Sizin rolünüz sakın ve ilgili kalmak, sorunu yargılamayan ya da çözümlemeye çalışmayan empatik bir dinleyici olmaktır.** Merakla yönlendirmeye çalışın ve davranışlarında neleri gözlemlediğinizi söyleyin. Burada amacınız karşınızdaki kişinin konuşmaya başlamasını sağlamak ve her şeyi içinde tutmaya yönelik baskıyı hafifletmeye başlamaktır. Tutarlı olun.

Ebeveynler/bakıcılar: Çocuk/ergen ilk denemenizde size açılmayabilir, ancak pes etmeyin. Çocuğunuzun yardıma ihtiyaç duyduğunda güvendiği bir yetişkine veya arkadaşına açılması için ona yeterli alan ve destek sunmaya devam edin.

KONUŞMA BAŞLATICI

Aşağıdaki konuşma başlatıcıları kullanmayı deneyin. İlginizi göstermek için durumunu kontrol etmeye devam edin.

1. Gel bir yürüyüşe çıkalım. (Çocuğunuzun/ergenin keyif alacağı bir şey teklif edin.)
2. Bugünlerde pek kendinde değil gibisin.
3. Arkadaşlarıyla eskisi kadar görüşmediğini, daha az yemek yediğini, odanda daha fazla vakit geçirdiğini vb. fark ettim.
4. Neler oluyor? İyi misin?
5. Bu konuda konuşabilir miyiz?
6. Neler yaşadığını benimle paylaştığın için mutluyum.
7. Sana değer veriyorum ve yanıdayım.





**HAYATA
VARIM**

hayatavarim.com



[hayatavarim](https://www.instagram.com/hayatavarim)