

მაშგაღაღაღ

VALIDEYNLƏRİN ANA DİİLİ



ევროკავშირი
საქართველოსთვის
Project funded by the European Union



unicef
for every child

MƏŞĞƏLƏLƏR

Başqasının qayğısına qalmazdan əvvəl, öz qayğına qalmalısan. Valideynlik çətin "işdir" və intensiv emosialarla bağlıdır. Onlar bir çox hallarda valideyn və övlad münasibətlərinə mənfi təsir göstərir.

Gəl, hələ sənin barəndə danışaq – övladınla bağlı çətinliklərin öhdəsindən necə gəlirsən. Uşağın davranışının qəbulolunmaz, "çətin", arzuolunmaz və s. olduğu hissini yarandıqı situasiyaları necə idarə edirsən.

Qarşıdakı nəşr Avropa İttifaqının dəstəyi ilə hazırlanmışdır. Nəşrin məzmunu üzrə məsuliyyəti müəllif daşıyır və Avropa İttifaqının baxışlarını əks etdirmir.

TAPŞIRIQ

Sualları cavablandır

Düşün və təsvir et - uşaqla münasibətin öhdəsindən gəlmək prosesində valideyn üçün ən çətin olan nədir?

Uşağın ... etdikdə nə kimi rəaksiyan olur (arzuolunmaz davranışı təsvir et. Məs.: uşağım dəcəllik etdikdə, mən...)

Oxşar situasiyanın öhdəsindən necə gəlirsən?

Problemlərini danışa biləcəyin insanlar kimdir? Narahatlıqlarını, düşüncələrini, fikirlərini kiminlə paylaşa bilərsən?...

Acizlik duyğusu, qorxu sənə tez-tezmi hakim olur? Çətinliklərə dözə bilməyəcəyini, övladını lazımınca dəstəkləyə bilməyəcəyini düşünürsən?

Utanc və təqsirkarlıq hiss sənə qapırmı? Valideynlər övladlarını "doğru" böyüdə bilmədikləri üçün bəzən özlərini təqsirkar hesab edirlər. .

Özünə, övlad(lar)ına və başqalarına qarşı qəzəb hiss edirsənmi?

Tənqidlə üzləşəsi olursanmi? Valideynlər çətinliklərini bölüşdükdə bir çox hallarda tənqidi yanaşmalarla üzləşirlər və insanların onları qınadıqlarını görürlər. Bunun öhdəsindən necə gəlirsən?

İNTENSİV EMOSİALARIN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏK

İntensiv emosiaların öhdəsindən gəlmək üçün bir neçə priyom təklif etmək istəyirik.

İlk növbədə, onların öhdəsindən gəlmək üçün onları qavramalı və qəbul etməli.

Acıqlananda ya qorxanda, bir qayda olaraq, sənə ürək-dirək vermək istəyirlər: „qəzəbləndinmi, heç nə olmaz“, „Qorxma, hər şey yaxşı olacaq“ - tanış sözlərdir, deyilmi. Amma əslində bunların sənə kömək etmədiyini bilirdinmi?

Bu kimi ürək-dirək verməklər, bir qayda olaraq, sənin emosional təcrübənin əhəmiyyətini itirir və emosianı yaşamaq imkanını vermir. Halbuki, bayaq dediyimiz kimi, emosianı qavramaq və qəbul etmək vacibdir. O, situasiya üzrə sənin spontan reaksiyandır və sənin içində və ətrafda sənə təhlükə yaradacaq nələrin baş verdiyini daha yaxşı aydınlaşdırmaqda sənə kömək edir. Emosialar ətrafın və özün haqqında məlumat verir, davranışlarını yönləndirir – fərqi yoxdur sən bunu dərk edirsən ya yox.

YEKUNLAŞDIRMA

Problem uşağın hansı davranışına görə qəzəblənməyimiz deyil, həmin qəzəbi idarə edə bilməməyimizdəndir. Bununla bir çox hallarda münaqişənin eskalyasiyasına şərait yaradır və uşağın davranışına xələlgətirici şəkildə reaksiya veririk



TƏNƏFFÜS MƏŞĞƏLƏLƏRİ

Normal tənəffüs - nəfəs aldıqda oksigen (O₂) qəbul edirik. Həmin oksigendən orqanizmə istifadə edir. Bu proses karbon dioksid yaradır (CO₂) və həmin maddəni nəfəsimizi bayıra buraxmaqla çıxarıq. Tənəffüs sakit olduqda, oksigenlə dioksidin səviyyəsi tənzimlənir – bu is orqanizmə effektiv işləmək imkanını verir.

Təşviş keçirdikdə və ya qəzəbləndikdə, tənəffüzümüzün tezliyi artır, bu isə o deməkdir ki, adət etdiyimizdən daha çox oksigen udur və dioksid qaytarırıq. Lakin orqanizmin adidən artıq fiziki yükü olmadıqda, o əlavə qəbul etdiyi oksigeni istifadə edə bilmir və beləliklə, əlavə dioksid yaya bilmir. Dioksidi nəfəsimizlə daha tez bayıra atdıqımız üçün onun qandakı konsentrasiyası aşağı düşür. Bu dəyişiklik isə başımızın hərhlənməsi, tərləmək, keyləmək kimi hissələrə səbəb olur.

Tənəffüzümüz adət etdiyimiz rejimə qayıtdıqda dioksidin qandakı səviyyəsi normasına qayıdır və xoşagəlməz hissələr də aradan qalxır. Tənəffüs məşğələləri, nəfəsi tənzimləməkdə və özümüzü yaxşı hiss etməkdə bizə kömək edir.

TƏNƏFFÜS MƏŞĞƏLƏSİ „4-2-4“

- ◆ Rahat şəkildə əyləş və ya uzan. Gözlərini yuma bilərsən
- ◆ Hər dörd sayda nəfəsini burnunla yavaş və dərin içəri çək.
- ◆ Nəfəsini 2 –dək sayana qədər saxla.

- ◆ Dördə sayanadək nəfəsi geri burax.
- ◆ Bunu bir neçə dəfə (5-10 dəqiqə müddətində) nəfəsin öz ritminə qayıdana qədər təkrarla.
- ◆ Unutma tənəffüs məşqlərini tez-tez təkrarlasan ekstremal situasiyalarda ondan tez-tez istifadə effektiv şəkildə edəcək və uşağın davranışına yanlış reaksiyalardan yayınacaqsan.

„QRAUNDİNQ“ (TORPAQLANMA)

Bu sadə məşğələdir. Onlar bizi emosional həyəcanlardan qoruyur.

„Qraundinqin“ müxtəlif forması insana fokusu daxildən bayıra yönəltməkdə və hazırkı vaxtda xarici aləmə konsentrasiya olmaqda kömək edir. „Qraundinqin“ texnikaları bizə duyğularımızı “indi və hazırda” fokuslaşdırmağımızı öyrədir

BİLİRSİNİZMİ Kİ:

- ◆ „Qraundinq“ texnikalarından istənilən vaxtda və yerdə istifadə edə bilərsiniz;
- ◆ Onlardan istifadə etmək güclü mənfi emosia baş verdikdə məsləhət edilir; „Qraundinq“ özünüz və emosialarınız arasında sağlam bir məsafə saxlamaqda sizə kömək edəcəkdir;
- ◆ „Qraundinqdən“ istifadə etmək işıqlı otaqda/məkanda məqsədəuyğundur;
- ◆ „Qraundinq“ etdikdə neytral münasibəti qorunmalıyıq: bu vaxt nə “yaxşı”, nə də “pis” haqda düşünməməliyik. Mis. “Divarlar açıq rəngdədir və xoşuma gəlir” əvəzinə sadəcə “Divarlar açıq rəngdədir” deyə düşünür və otağı gözdən keçirməyə/qavramağa davam edirik;
- ◆ Yalnız indiki zaman üzrərində fokus olunuruq.

QRAUNDİNQİN FORMALARI

Əqli məşğələ

Olduğun məkandakı ətrafa diqqət ver bütün sensor kanallarından istifadə edərək (dinləmək, qoxulamaq, görmək, toxunmaq, dadmaq) vasitəsilə detallı şəkildə təsvir et. Məs. „Divarlar ağ rəngdədir, otaqda beş kürsü var, taxta rəfə kitablar düzülüb, rənglər eşidilir, qoxu, dadı, formaları, rəqəmlər, temperatur və s.

Özünlə „kateqoriyalar“ oyununu oyna: “S” hərfi ilə başlayan it cinslərini sadala, romantizm dövrünün yazıçılarını, küçə adlarını, şəhərləri və s.

Sevimli yeməyini xatırla və onun hazırlanma prosesini təsvir et

De: „ Mən (adın), Mən burdayam(yer), Mən təhlükəsiz yerdəyəm, bu gün bazar ertəsidir,, XXXX ildir, XX gün və ay“

Nəsə bir yazını/sözü hərf-hərf geri istiqamətdə oxu

Əlifba hərflərini sadala. Geriyə say

Gördüyün 5 şeyin adını çək; eşitdiyın 4 şeyin adını çək; bədəninlə hiss etdiyın 3 şeyin adını çək; qoxusunu hiss etdiyın 2 şeyin adını çək; Özün haqqında 1 müsbət şeyin adını çək

FİZİKİ MƏŞĞƏLƏ

Növbə ilə soyuq və isti əşyaya/suya toxun

Hər hansı bir əşyadan sıx-sıx yapış (Məs. Stulun qoltuğundan), hiss etdiyən şeyləri müşahidə et

Müxtəlif əşyalara toxun və hiss etdiyən şeyləri müşahidə et

Dabanlarını döşəməyə „sapla“ (dabanlarının üzərində dayan)

Öz bədənini (dinlə) müşahidə et, ayaq barmaqlarında, stula toxunan belində hisslər "axtar" və s.

Yumruqlarını sıx və aç

Nəsə ye, tələsmə və hisslərini müşahidə et. Detallı şəkildə təsvir et

Tənəffüsünü müşahidə et. Ritmi dəyişməyə çalışma, sadəcə nəfəsi almağa və buraxmağa diqqət ver

SAKİTLƏŞDİRİCİ MƏŞĞƏLƏ

- ◆ Özünə, balaca uşaqla danışdığın kimi müsbət nəsə de - „Adi hallarda sən bunu bacarırsan, indi isə çətin dövrdəsən, ancaq öhdəsindən gələcəksən”
- ◆ Sevimli insanların sifətini təsəvvürünə gətir və ya onların fotosəkillərini gözdən keçir
- ◆ Sənə güc verən müsbət ifadələri xatırla və ya əzbərlə - şeirlərdən, poemalardan, şəxsi söhbətlərdən
- ◆ Özünü sakit hiss etdiyini xatırla və təsvir et

Unutma – qeyri-effektli „Qrauding” mövcud deyil! Başdan sənə elə gələ bilər ki, bu təsir göstərmir, ancaq istənilən digər vərdiş-bacarıqlar kimi, bunun da məşqlə inkişaf etdirmək lazımdır.

TAPŞIRIQ

- ◆ Tez-tez və uzun müddət ərzində məşq et (hər gün 15-20 dəq).
- ◆ Hansı metoddan daha çox xoşun gəldiyinə diqqət yetir.
- ◆ “Qraudingdən” emosional silsilənin erkən mərhələsindən istifadə et (məs. Acıqlandığını və təşvişin artdığını hiss etsən).

EMOSİALARI İDARƏETMƏ MƏŞĞƏLƏSİ

Birinci addım

Övladının, öhdəsindən gələ bilmədiyini, hansı növ davranışı səndə intensiv emosionalara bəis olduğunu təhlil etməyin çox mühümdür.

Valideynlərin əksəriyyəti üçün övladlarının məqsədyönlü şəkildə onları qıcıqlandırmağa, meydan oxumağa, müqavimət göstərməyə, diqqəti arzuolunmaz metodlarla cəlb etməyə çalışdıqları situasiyalara dözmələri çətinidir. İntensiv emosional doğuran situasiyaları yazaraq qeyd et.

İkinci addım

Övladının davranışından irəli gələn emosiaya ad qoymaq və onu izləyən düşüncələri üzərə çıxarmaq çox mühümdür. Bu suala cavab verməyə çalış:

Uşaq arzuolunmaz hərəkət etdikdə nə hiss edir və nə düşünürəm?

Övladının arzuolunmaz davranışının öhdəsindən gələ bilmədikdə, özünü aciz hiss edə bilərsiniz. Sən tək deyilsən – övladlarının arzuolunmaz davranışının öhdəsindən gələ bilməyən valideynlər özlərini səriştəsiz hiss edirlər. Bu vaxt effektivsizlik duyğusunu belə fikirlər müşayiət etməkdədir: „Məni niyə təkzib edir?“, „Uşağın diqqətini niyə cəlb edə bilmirəm?“, „Uşağı niyə sakitləşdirə bilmirəm?“. Bu kimi düşüncələr effektivsizlik hissini gücləndirməklə yanaşı, valideynə arzuolunmaz davranışın öhdəsindən gələ bilməmək düşüncəsini aşılayır.

Qeyri-effektivliyi hiss etməklə yanaşı təqsirkarlıq və utanc hissi də yarana bilər. Bu hissi özünü günahlandırmaq fikirləri də müşayiət edir - „bu nəzərimdən necə qaçdı?“, „Necə anlaya bilmədim?, „Necə hesablamaya bilmədim?“, „Bura qədər necə gəldim?“. Bəzi hallarda uşağa qarşı aqressiya da yarana bilər: „Bunu qəsdən belə edir!“, „Məni idarə etmək istəyir“.

Bir müddət (məs. bir ay ərzində) emosionaları idarə etmək üçün gündəlik tutmaq yaxşı olar. Gündəlik tutmaq sənə emosionallıq vaxtı orqanizmdən gələn impulsları daha yaxşı dərk etməkdə və hiss etməkdə, habelə, onları müvfiq şəkildə idarə etməkdə kömək edəcəkdir.

GÜNDƏLİK TUTMAĞIN QAYDALARI

- ◆ Günü sonunda "aparıcı" (ən sıx olan) emosianı seç və ona ad ver (məsələn, qəzəb, sevinc, qorxu və s.).
-

- ◆ Emosianın intensivliyini (gücünü) 0-dan 10-dək müəyyənləşdir (0 – minimal, 5 - orta, 10 – maksimum intensivlik)
-

- ◆ Bu emosiaya nə səbəb olmuşdur? Aktivator rolunu nə oynamışdır – sualına cavab ver
-

- ◆ Bədənimdə nə kimi hisslər yarandı? Detallı təsvir etməyə çalış (Məs. Nəfəs almaqda çətinlik çəkdim, əsməcə tutdu, ürəyimin döyüntüsü artdı və s.).
-

- ◆ Bu prosesi nə kimi düşüncələr müşayiət etdiyini xatırla
-

- ◆ Hansı nəticə aldığını xatırla yəni aktivatora cavabın ne oldu? (uşağın mürəkkəb davranışına qarşı)?
-

Gündəlik tutmaq sənə nəinki emosianı idarə etməkdə məşqdə, həmçinin hansı davranışın qeyri-effektli olduğunu və nəyi dəyişməli olduğunu təhlil etmək imkanı yaradacaqdır.

CƏZALANDIRMAĞIN NƏTİCƏLƏRİ

Cəzalandırma bəzən ani bir nəticə versə də, onun yalnız mənfi təsiri olduğunu unutmamalıyıq:

- ◆ Cəzalandırma, arzuolunmaz davranışı müvəqqəti həll edə bilər, ancaq uzunmüddətli müddətdə bu davranış yenə dəyişib daha da mürəkkəbləşə bilər.

- ◆ Cəzalandırma, əvvəldən effektiv olsa da, müəyyən vaxt içərisində gücünü itirir və get-gedə daha da şiddətli cəza metodlarından istifadə etmək məcburiyyətində qalır.
- ◆ Cəzalandırmadan tez-tez istifadə etdikdə uşaq/yeniyetmə qaçıb gizlənməyə üz tutur; Arzuolunmaz davranışlarına görə cəzalandırılacaqlarını bilən uşaqlar/yeniyetmələr həmin hərəkətləri gizləncə etməyə, yalan danışmağa meyillidirlər.
- ◆ Cəzalandırma qəzəblənməyə səbəb ola bilər və həmin qəzəb uşağı/yeniyetməni daha bədtər iş görməyə təhrik edə bilər.
- ◆ Cəzalandırma daha güclü qorxu və təşviş reaksiyalarına, utanca səbəb ola bilər; Belə halda uşaqlar/yeniyetmələr davranışı qorxu və utanc hissilə idarə etməyi öyrənir və arzuolunmaz davranışın nəticələrini dərk edə bilmirlər. Məs. qorxdığı üçün oğurlayan deyildir, bunun nəticələrini dərk etdiyinə görə deyil (yəni oğurluq cinayətdir).
- ◆ İstənilən şəxs, hansı ki, uşaq/yeniyetmə üzərində emosional olaraq əhəmiyyətli təsir (müsbət ya mənfə) təsir göstərir rol modelidir. Beləliklə, valideyn tərəfindən aqressiv, cəzalandırmağa səmtlənmiş davranışdan tez-tez istifadə etmək, uşağı/yeniyetməni aqressiv davranmağa məcbur edir.
- ◆ Cəzalandırma metodlarından istifadə edən adam uşaq/yeniyetmə tərəfindən arzuolunmaz kimi qəbul edilir. Beləliklə, uşaqlar/yeniyetmələr belə insanlarla ünsiyyətdən qaçirlar.
- ◆ Cəzalandırma metodundan tez-tez istifadə edən valideyn müsbət təsir potensialını itirmiş olur.

TAPŞIRIQ

Aktiv dinləmək priyomlarını xatırla. Onlar övladının etibarını qazanmaq da və onunla ünsiyyət qurmağı idarə etməkdə sənə kömək edəcəkdir:

Perifrazlaşdırma

Övladınla söhbətdə onun ötürdüyü məzmunu perifrazını ver – eyni məzmunu təqdim et. Bu onu diqqətlə dinlədiyinin göstəricisidir. Perifraz etdikdə övladının sözlərini tam dəqiqliklə təkrar etmək vacib deyildir, bu onun verdiyi məlumatın başqa sözlərlə ifadəsi olmalıdır. Perifrazlaşdırma sənə övladın dediklərini doğru anlayıb-anlamadığını göstərəcəkdir. Bu ona sənənin onu dinlədiyini, anladığını və kömək etməyə çalışdığını sübut edir.

Dinləyəndə övladının konkret məlumatı verdikdə nə düşündüyünü və nə hiss etdiyini nəzərə al.

Misal üçün:

- ◆ **Uşaq anasına deyir: bilirsən ana? Onu anlamıram. Gah bunu deyir, gah onu.**
- ◆ **Valideyn uşağın fikrini dəqiqləşdirir və dilə gətirir: düz başa düşdümse karıxıbsan və nə edəcəyini bilmirsən, deyilmi?**
- ◆ **Uşaq valideyninə deyir: hey əsəblərimlə oynayırsan, necə də axmaqdır!**
- ◆ **Valideyn uşağın fikrini dəqiqləşdirir və dilə gətirir: görünür, onunla münasibət xoşuna gəlmir, deyilmi?**

Dəqiqləşdirmək

Qaranlıq, ikibaşlı məlumat aldıqda uşağa/yeniyyətə əlavə sual vermək çox əhəmiyyətlidir. Həmin sualın sayəsində vəziyyəti daha yaxşı anlayacaqsan, uşaq isə problemi perspektivdə görə biləcək və sənənin ona olduğun marağı bir daha göstərəcəkdir.

Misal üçün:

- ◆ **Deyirsən ki, bu əvvəl oldu, daha konkret nə vaxt baş verdi?**
- ◆ **Bunun nə olduğunu mənə izah et, təfərrüatı ilə danış...**

Hisslərin əks etdirilməsi (empatiya ifadə etmək)

Uşaqla/yeniyetmə ilə danışdıqda onun emosional vəziyyətini qeyd etmək və emosionalına ad vermək uşağa/yeniyetməyə sənin üçün onun təcrübəsi aydındır və bu ola bilsin ki, onu öz emosional vəziyyətini daha yaxşı anlamaqda kömək etsin.

Məsələn:

- ◆ **Qəzəbli olduğunu görürəm, ancaq bir az da inciməmişən ki?**

Eksperimentləşdirmə

Gipotetik (təxayuli) situasiyanı müzakirə etmək uşağın/yeniyetmənin problemləri və emosionaları haqda daha dərin məlumat əldə etmək imkanı verəcəkdir. Uşağın özünə isə situasiyanı müxtəlif perspektivlərdən qiymətləndirməkdə kömək edəcəkdir.

Məsələn:

- ◆ **Səncə, o rədd cavab verməsə necə olacaqdı?**
- ◆ **Səncə onun əvəzinə başqası olsa nə olardı? Elə oduqda da eyni reaksiyanı verərdin?**

Validasiya

Uşaqla/yeniyetmə ilə kontakt və kommunikasiyanı qorumaq məqsədilə, onun problemini, baxışını və emosional münasibətinin əhəmiyyətini etiraf etməlisən. Beləki, problemin, fərqli düzuncən də olsa belə, həqiqətən də problem olduğunu anla.

Məsələn:

- ◆ **Sağ ol ki, problemlərini mənimlə paylaşdın.**
- ◆ **Sağ ol ki, mənimlə belə çətin məsələ barədə danışmaq üçün hazırsan.**

Yekunlaşdırma

Uzadılmış söhbətlər və danışıqlıqlar vaxtı hər bir detallı bir nöqtəyə gətirərək uşağın/yeniyetmənin düşüncəsi ilə doğru gedib-getmədiyini və onun verdiyi məlumatı düzgün anlayıb-anlamadığını yoxlamalısən.

Məsələn:

- ♦ **Bir daha öyrənmək istəyirəm, sən rədd cavab aldığın üçün acıqlısən, lakin əvvəlcədən səbəbini bilsən, onun davranışı sənin üçün aydın olardımı?**

„MƏN- BİLDİRİŞ“

„Mən - bildiriş“ kommunikasiya strategiyasıdır. O, həmsöhbətin emosialarını, inanclarını və mövqeyini göstərir; O, həmçinin obyektiv təsviri, problemi təsvir edir, davranışın interpretasiyasını deyil. „Sən – bildirişdən“ fərqli olaraq, ittihamı, tənqidi və təhdidi ehtiva etmir.

Müqayisə et:

- ◆ **Sənin yalan danışdığını anladıqda özümü naqolay vəziyyətdə hiss edirəm. Həqiqəti bilmək istəyirəm (Mən - bildiriş).**
- ◆ **Məni aldatmağa necə cürət edirsən?! Bir daha cürət etmə (Sən -bildiriş)!**

„Mən - bildiriş“ uşaq/yeniyyətə ilə söhbətdə öz mövqeyini inandırıcı şəkildə, onu təsirləndirmədən və tənqid etmədən ifadə etmək fürsəti verir. Əks təqdirdə, uşaq/yeniyyətə özünü müdafiə etmək mövqeyi tutmalı olur. Bu cür yanaşma uşağa/yeniyyətəyə problemin mahiyyətini, onun nəticələrini və arzu edilən davranışını anlamaqda kömək edir. „Mən – bildiriş“ açıq kommunikasiyaya, düşüncələr və emosiaları bölüşmək imkanını verir ki, bu da öz növbəsində, uşaqla/yeniyyətə ilə münasibəti yaxşılaşdırır.

„Mən- bildiriş“ üç komponentdən ibarətdir:

- ◆ **Danışanın mövqeyi, düşüncəsi, emosiası**
- ◆ **Arzuolunmaz davranış/problem**
- ◆ **Mümkün olan/arzuolunan çıxış, problemin həlli yolu**

| SÖHBƏTİN MÖVQEYİ, DÜŞÜNCƏSİ, EMOSİASI | ARZUOLUNMAZ DAVRANIŞ / PROBLEM | MÜMKÜN OLAN / ARZUOLUNAN ÇIXIŞ, PROBLEMİN HƏLLİ YOLU |
|---------------------------------------|--|--|
| Sən yalan dedikdə; | özümü naqolay hiss edirəm | həqiqəti bilmək istəyirəm. |
| inciyirəm, | üstümə qışqırma; | mənimlə sakit danışmağınızı istəyirəm. |
| Hesab edirəm ki, bu doğru deyil | Başqasının əşyalarını icazəsiz götürmək; | Sahibinə geri qaytarmalısan |
| Qorxuram ki, | oxumağa kifayət qədər vaxt ayırır; | oxumağa daha ciddi yanaşmağınızı istəyirəm |

Kommunikasiya prosesində maneələr və alternativ vərdişlərlə diqqətlə tanış ol

| MANEƏLƏR | PROBLEMİN MÜMKÜN / ARZUOLUNAN, HƏLLİ YOLU |
|-----------------------------------|---|
| Üçüncü şəxsin vasitəsi ilə söhbət | Onunla birbaşa danış |
| Təqşirləndirmək, müdafiə | "Mən-bildiriş) |

| MANEƏLƏR | PROBLEMIN MÜMKÜN/ ARZUOLUNAN, HƏLLİ YOLU |
|---|---|
| Utandırma | Davranışın (mənfi) nəticələrini təsvir etmək, "Mən-bildiriş" |
| Xitam vermək | Dinləmək |
| Ümumiləşdirmə (məs.: məni heç dinləmirsən; həmişə gecikirsən) | Dəqiqləşdirmək, konkret hadisələrə işarə etmək (Məs.: Sən indi məni dinləmirsən... Sən bu gün gecikdin) |
| Ağıl vermək, nəsihət vermək | Qısa, eksplisid bildiriş "Vaxtlı oyanmağınızı istəyirəm" |
| Sarkazm | Təbii tonla danışmaq |
| Nəzəri yayındırmaq | Danışarkən üzünə baxmaq |
| Danışarkən həddindən artıq hərəkət etmək | Sakit oturmaq |
| Başqa məsələyə keçmək | Söhbət mövzusunun izləmək |
| Tələb, əmr | Alternativ çıxış yolunu təklif etmək |
| Keçmiş "günahları" xatırlamaq | İndiyə və gələcəyə istiqamətlənmək |
| Söhbəti monopolizasiya etmək, eyni şeyi təkrarlamaq | Növbə ilə, qısa cümlələrlə danışmaq; qısa və aydın bildiriş |
| Mürəkkəb sözlərdən istifadə etmək | Sadə və anlaşılan nitq |
| Təhdid, manipulyasiya | Alternativ yol təklif etmək |

LAYİHƏ ÜZƏRİNDƏ İŞLƏYİRDİLƏR:

