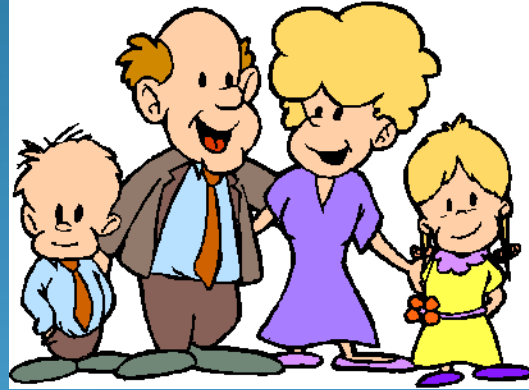


Aile İçi Etkili İletişim



**Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu
Rehberlik Servisi**

İLETİŞİM

İletişim, dil kullanarak ya da kullanmaksızın insanlar arasındaki duygu, düşünce ve yaşantıların ifade edilme yöntemidir.

Çağdaş bir toplum
olabilmek ve sorunlara
demokratik çözümler
getirebilmek için
bireylerde sağlıklı
iletişim
becerileri
geliştirilmelidir.



İLETİŞİM ENGELLERİ

- 1- Emir Vermek, Yönlendirmek
- 2- Uyararak, Tehdit Etmek
- 3- Ahlak Dersi Vermek
- 4- Öğüt Vermek
- 5- Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak
- 6- Ad Takmak, Alay etmek
- 7- Soru sormak, sinamak
- 8- Başka bir çocukla karşılaştırmak.

Sağlıklı iletişim için iletişim engellerinden kaçının.

1. Emretme, Yönetme

Televizyonun önünden kalk ve doğru odana gidip dersine çalış.

- Korku ya da aktif direnç yaratabilir;
- Söylenenlerin tersini “denemeye” davet edebilir;
- İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

2. Uyarma, Tehdit Etme (Gözdağı Verme)

“Eğer bir cümle daha söylersen fena olacak.

“Ya yaparsın, yoksa babana söylerim”

- Korku, boyun eğme yaratabilir;
- Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini “denemeye” yol açar;
- Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir.

3. Ahlak Dersi Vermek

Yalan söylemek çok kötü bir şeydir.

- Suçluluk duygusu yaratabilir.
- Çocuğun durumunu daha da şiddetle savunmasına yol açabilir.

4. Sürekli öğüt vermek

“... Yapmalıydın” “Senin sorumluluğun”

“... Şöyle yapmak gerekir”

- Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır;
- Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir (“kim demiş”).

5.Yargılama, Eleştirme, Suçlama

"Olgunca düşünmüyorsun..." "Sen zaten tembelsin..."

- Yetersizlik, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır;
- Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;
- Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar ("ben kötüyüm!") ya da karşılık verir ("siz de daha mükemmel değilsiniz").

6. Ad Takmak, Alay Etmek

"Herşeyi sen bilirsin zaten, bilgiç."
'Şu kılığına bak, tıpkı bir palyaçosun.'

- Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir.
- Çocuğun özüne saygısı üzerinde olumsuz etkileri olabilir.

7. Soru, sormak, sinamak

"Ne kadar çalıştın, bir saat mi?
Bu kadar çalışma ile iyi not
alabileceğini mi düşünüyorsun?"

- Kaçamak cevap vermeye, yalan söylemeye yol açabilir.

8. ocuğu Bir Başka ocukla Karşılaştırmak

"Ahmet senden 2 yaş daha küçük, ama senin yapamadığın her içi yapabiliyor.

- Çocuğun özüne saygısını aşındırabilir, kızgınlık yaratabilir.
- Karşılaştırılan ve karşılaştırıldığı kişiden uzaklaşabilir.

İletişim Engellerinin Çocuk Üzerindeki Olumsuz Etkileri

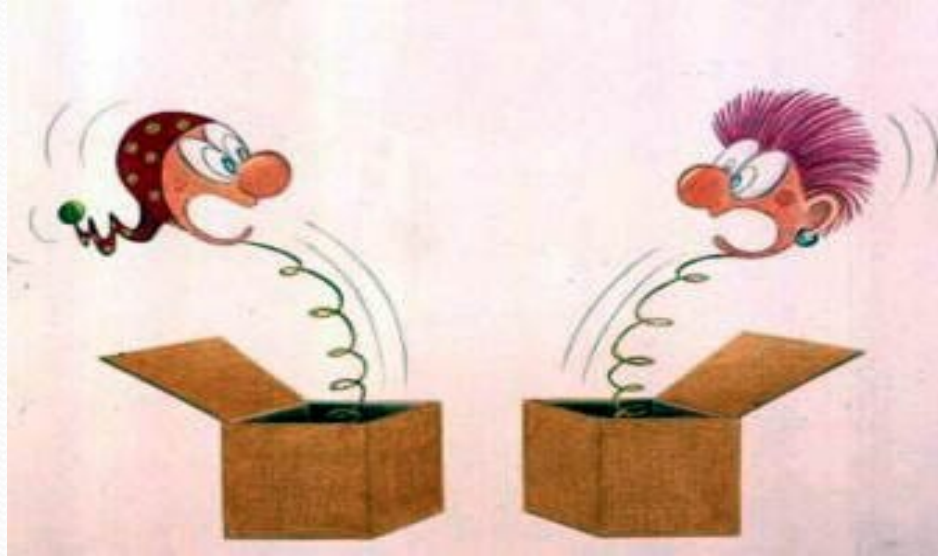
1- Korku, kaygı ya da direnç oluşturabilir.

2- İsyankâr davranışlara yol açabilir.

3- Anne babaya karşı düşmanca duygular beslemesine yol açabilir.

4- Çocukta anlaşılama duygusu oluşabilir.

- 5- Kendisini savunmasına yol açabilir.
- 6- Çocukta kendi sorunlarını çözmede yetersiz olduğu düşüncesine yol açabilir.
- 7- Bağımlılık yaratabilir.
- 8- Kendisine güvenilmediğini düşünebilir.



ANNE BABA- ÇOCUK İLETİŞİMİNİ KOLAYLAŞTIRAN ETMENLER

- **Kabul**
- **Etkin Dinlemek**
- **Ben Dili**

Kabul; çocuğu olduğu gibi kabul etmek gerekir.



Etkin Dinlemek;

- * Çocuğunuzla konuşurken beden duruşu olarak aynı seviyede olun,
- * Onu dinlerken göz kontağı kurun
- * Başka şeylerle ilgilenmeyin, (gazete okumak, tv izlemek gibi)

** Dokunmak (elini tutun, omzuna dokunun, başını okşayın) çocuğun sorunu olduğu zaman kendisini güven içinde hissetmesini sağlar.*

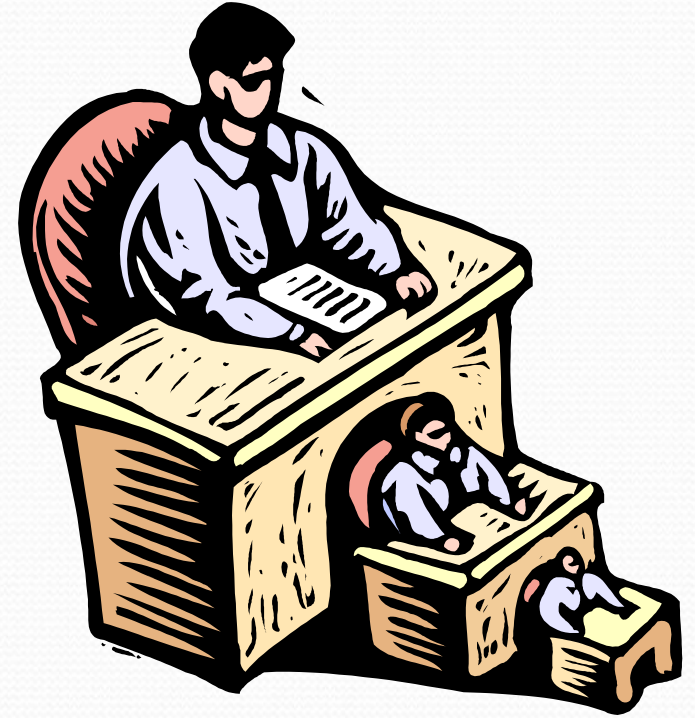
** Çocuğumuzun söylediklerini dinlerken, kendi kelimelerimizle özetleyip kısaca tekrar edin;*

** Onun duygularını dile getirin;*

Sen dili, çocuğun olumsuz davranışlarını değiştirmesinde etkili olmaz.
" Sen ne biçim çocuksun.."



Anne baba tarafından suçlayıcı
ve yargılayıcı
sen mesajları alan
çocuk, zamanla
kendisini savunmaya
ve anne babasını
yargılayarak karşı
çıkmaya başlar.



Ben dili, kabul edilmeyen davranışın tanımlandığı ve ne tür duygular uyandırdığının açıklandığı dürüst ve sorumlu bir kızgınlık ifadesidir.

"Başımın derdisin" yerine

"Çok yorgunum dinlenmek istiyorum."

Ben Dili; Anne Babanın o anda kendilerinde oluşan gerçek duygularını ifade etmeleridir. Duyguların ifade edililişinde suçlama ve yargılamanın yoktur.

Sen dili, suçlama ve yargılama içerir.

En Etkili Ben
İletileri
Anne-Babanın
Gerçek
Duygularıyla
Uyumlu Olan
İletilerdir.



OLUMLU İLİŞKİLER KURABİLMEK İÇİN NE YAPMALI?

- Karşılıklı Saygı
- Eğlenceye zaman ayırmak
- Yüreklendirmek
- Söz ve Davranışlarla sevgiyi ifade etmek

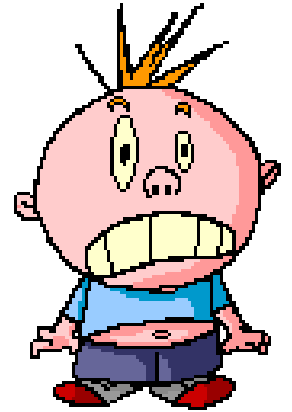
Temel Aile Gereksinimleri

- * Değerli olma Duygusu
- * Güven Ortamı
- * Yakınlık ve Dayanışma Duygusu
- * Sorumluluk Duygusu
- * Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelme Becerisi
- * Öğrenme, Mutluluk ve Kendini Gerçekleştirme Ortamı
- * Sağlıklı Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı

Çatışma Konusunda Aktif Dinleme Kullanılmalıdır



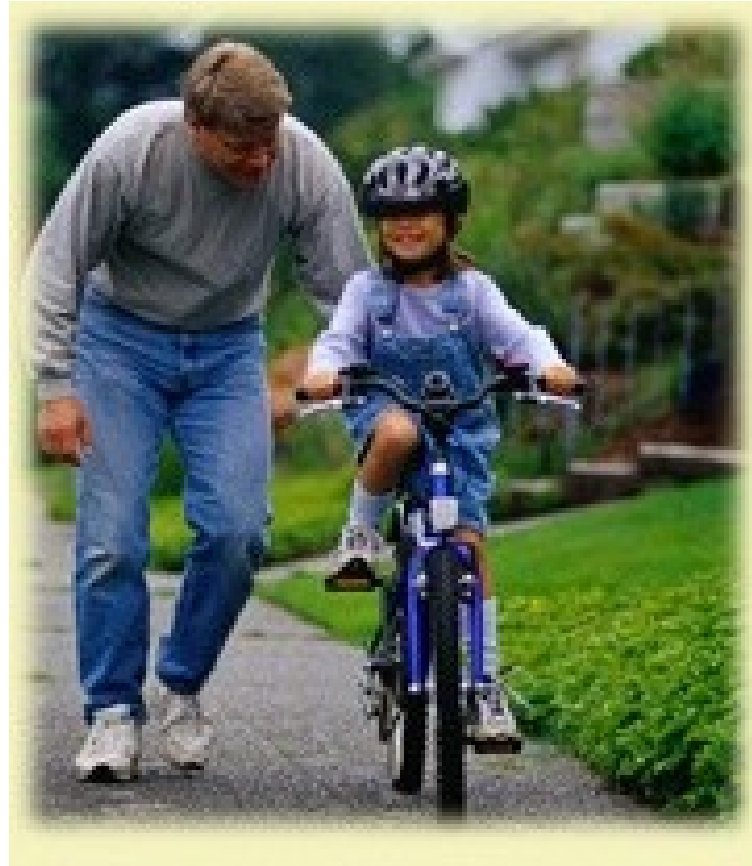
*** Çocuğun Davranışının
Altında Yatan Nedeni
Anlayabilirsek Olumsuz
Davranışı Değiştirmek
İçin De Ne
Yapabileceğimizi Çok
Daha Kolay Buluruz.**



*Çocuğunuzun Kendine Güvenli Olmasını mı İstiyorsunuz?



* **Önce Siz Ona Güvenin.**



*** Sözlerniz ya da Davranışlarınızla Çocuklarınıza Onları Sevdiğinizi Ne Kadar Sık Belli Edersiniz?**



*** Çocuklarınızla,
Geneldeki
İlişkileriniz,
Tutumunuz Sevginin
Göstergesidir**



**Çocuğun Davranışını Anlamakta
Güçlük Mü Çekiyorsunuz?
Kendinizi Çıkmazda Hissedip
Çaresiz Mi Kalıyorsunuz?**



**Etkili Anne
Baba Olmak
Sabır
Gerektirir.
Adım Adım
İlerleyin.**



**Çocuğun Hatalarını
Söylemek Yerine Güçlü
Yönlerini Ve Olumlu
Taraflarını İfade Edin.**



** Sevginizi Dile Getirin.*



*** Yetersizlik Sergileyen Bir
Çocuk, Beceriksiz Değildir.
Kendi Yeteneklerine
İnancını Yitirmiştir.**



Anne Baba Olarak Çocuğunuzu Ve Kendinizi Ne Kadar Tanıyorsunuz?



**Aile Değerleri
Çocukların
Seçimlerini Etkiler.
Örneğin; Müziğe
Değer ve Önem
Verilen Bir Ailede
Çocuğun Seçiminin
Bu Yönde Olma
İhtimali Yüksek
Olacaktır.**



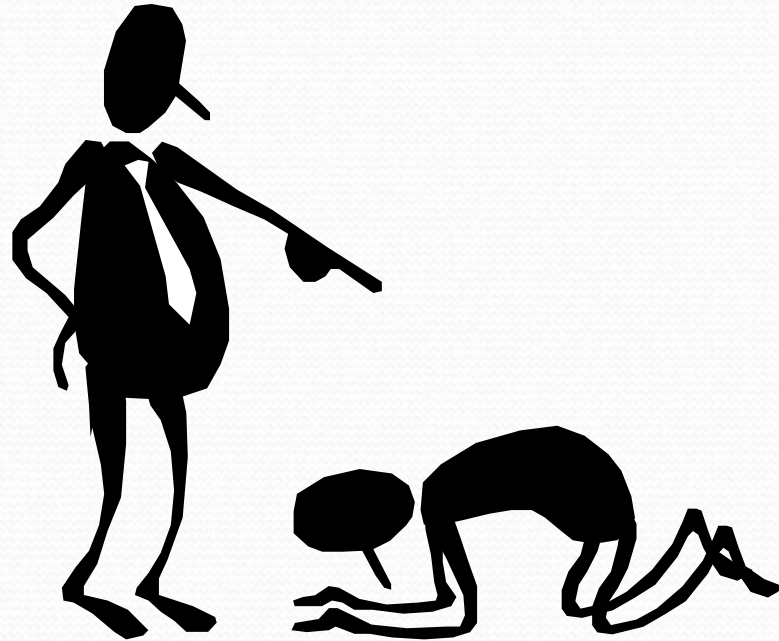
**Çocuklar Sevimlik, Şefkat
ve İlgi Görmek İster.**



**Çocukların Sorumlu Kişiler
Olarak Yetişmelerine
Yardımd Etmek, Çocuklar
Açısından En İyi Yoldur.**



Kontrol Etme, Baskı Yapma, Aşırı
Koruma Ve Acıma Duyguları
Çocukların Saygı Kavramlarını
Mahveder.



**Çocukların Hatalarını Bulmaktansa,
Beğendiğiniz Olumlu Davranışlarını
Destekleyin.**



* Övmeyin, Yüreklendirin



KARDEŐ İLİŐKİLERİ



1) Çocuklarınıza eşit düzeyde sevgi gösterin ve onlarında birbirlerinin değerli olduklarını ifade etmeleri konusunda destekleyin.



2) Birbirlerinden farklı olduklarını ve sizin de onları bu farklı yönleriyle sevdiğinizi ifade edin.

- 3) Çocuklarınızı birbirleriyle kıyaslamayın.
- 4) Birini diğèrinin yanında 'özellikle aileye yeni katılan kardeşi' abartılı şekilde sevmeyin.
- 5) Kardeşine zarar veremeyeceğini kesin bir dille anlatın. Bu kuralları onlara, aile sohbeti havasında sakın bir dille ifade edin.

6) Boş zamanlarında birbirleriyle oyun oynamalarını, spor yapmalarını, resim yapma vb sanat etkinliklerine katılabilmelerini sağlayın.



7) Çocuğumuz kardeşine karşı olumsuz duygularını ifade ettiğinde onu anlayışla karşılayın.

- 8) Kardeşler arasında yaşanan çatışmalar çoğu zaman doğal bir süreçtir, böyle durumlarda sakin olun.
- 9) Kardeşler arası çatışmalarda hakem olmayın. Birbirlerine sözel veya davranışsal olarak zarar verici olmadıkça müdahale etmeyin.

- 10) "Kim yaptı?" sorusu yerine "Nasıl çözümlenebilirsin?" ifadesi suçlu aramak yerine, onların sorun çözme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunacaktır.



11) Kardeşler arasındaki çatışma zarar verici boyutlara varıyorsa onları aynı ortamda tutmayın, sakinleşmeleri için ayrı odalara gönderin.

12) Sorunlarına konuşarak çözüm yolları aramaları için bir araya gelmelerini destekleyin.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM

