

AİLE İÇİ İLETİŞİM SEMİNERİ

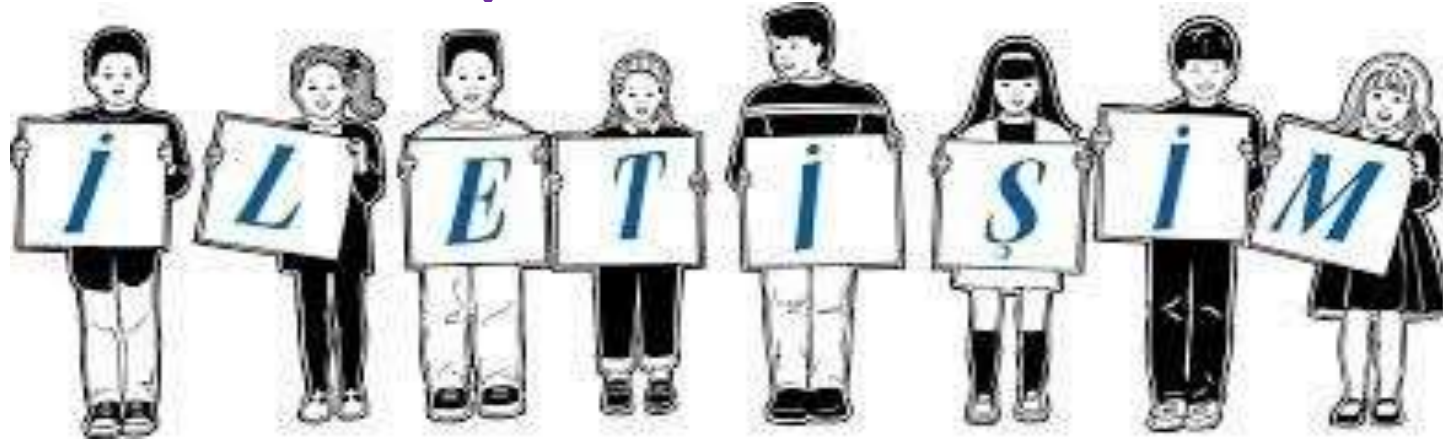


BİLİNÇLİ AİLE MUTLU ÇOCUK

Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Servisi

İLETİŞİM

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



Sorunlara yapıcı çözümler
getirebilmek için bireylerde sağlıklı
iletişim becerileri geliştirilmelidir.



İLETİŞİM ENGELLERİ

1. EMRETME, YÖNETME

“Git çabuk terliklerimi getir”

2.UYARMA, TEHDİT ETME (GÖZDAĞI VERME)

“Bu yıl da başarısız olursan seni okuldan alacağız”

3.AHLAK DERSİ VERME

“Okumak herkese nasip olmaz kıymetini bil”

4.NUTUK ÇEKME, ÖĞRETME

“Üniversite mezunu lise mezunundan daha fazla para kazanır”

5.YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA

“İleri görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış”

6.AD TAKMA, ALAY ETME

“Hippi gibi konuşuyorsun”

7.YORUMLAMA, ANALİZ ETME

“Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun”

8.SINAMA, SORU SORMA, SORGULAMA

“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?”

9.KONU YU SAPTIRMA

“Yemekte sorun istemiyorum”

Örnek diyalog

14 yaşındaki Ezgi annesiyle konuşuyor.

“ Anne ne yaparsam yapayım, tarihi anlamıyorum. Zaten hiçbir şeyi beceremiyorum.....”

İşte annenin verdiği yanıtlardan bazıları :

Tepkiler ve İletişim Engelleri

"Sen bilirsin çalışmazsan öğretmenlerinden not bekleme.....
(GÖZDAĞI VERME)

*Bu kadar imkana sahipsin hala
çalışmıyorsun.....

(NUTUK ÇEKME)

*Sen zaten hep böyle yapıyorsun kendini
acındırma.....

(YARGILAMA, ELEŞTİRME)

*Kızım ben mi oturup çalışacağım senin
yerine.....

(ALAY ETME)

DOŐRU İLETİŞİM ŐEKLİ

- **Anne** : Tarih dersinden başarısız olduđun için beceriksiz olduđunu dűŐnűyorsun
- **Ezgi** : Evet son sınavdan çok dűŐk bir not aldım
- **Anne** : Peki bu durumu dűzeltmek için ne yapabilirsin ?
- **Ezgi** : Daha verimli ve planlı çalıŐmayı öğrenebilirim belki.
- **Anne** : Kendi başarın için özűm üretmen çok hoŐuma gitti.

İletişim Engellerinin Çocuk Üzerindeki Olumsuz Etkileri

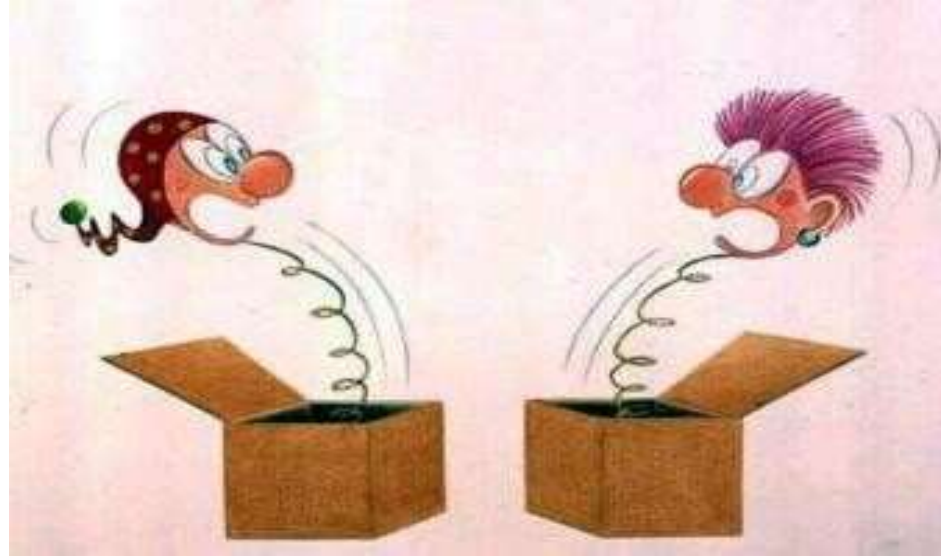
1-Korku, kaygı ya da direnç oluşturabilir.

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- Kendisine güvenilmediğini düşünebilir.



ANNE BABA- ÇOCUK İLETİŞİMİNİ KOLAYLAŞTIRAN ETMENLER

- Kabul
 - Empati
 - Etkin Dinlemek
 - Sen Dili - Ben Dili
-

Kabul; çocuğu olduğu gibi kabul etmek gerekir.



Kabul;güçlü yanları gibi, eksik yönlerini de kapsar.



Olur canım çocuktur, düzelir demek problemleri ihmal etmenize ve başka problemlerin eklenmesine neden olur.

Örneğin; arkadaşına şiddet uygulayan çocuğunuza, çocuktur vurabilir dersiniz kontrolü kaybedersiniz.

EMPATİ

- Bir kişinin kendisini **karşısındaki kişinin yerine koyarak** olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak **anlaması** , hissetmesi ve bu durumu **ona iletmesi** sürecidir.

● ALTIN KURAL

“Kendine yapılmamasını istemediğin şeyi başkasına yapma”



EMPATİ

- Örneğin; sınıf içinde arkadaşın senin yaptığın gibi seninle alay etseydi ne hissederdin?



SEN DİLİ İLETİLERİ

Sen iletilerini kullanmak, iletişimi engeller.

“Yapma şunu.”

“Neden böyle yapmıyorsun?”

“Bunu yapmamalısın.”

“Kötüsün”

“Çocuk gibi davranıyorsun.”

“Daha çok çalışmalısın.”

Sen dili, çocuğun olumsuz davranışlarını değiştirmesinde etkili olmaz.

" Sen ne biçim çocuksun.."



Sen İletileri Alan Genç:

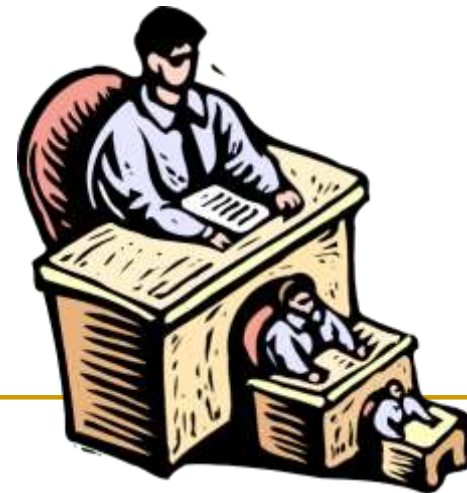
*Davranışını değiştirmeye karşı direnir.

*"Bana yardım edecek bir yol bulacaklarına inanmıyorum." diye düşünür.

*Sevilmediğini düşünür.

*"Sen de kötüsün." "Sen de dır dır ediyorsun." gibi tepkiler verir.

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 ifade edildiği 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. suçlama ve yargılamanın yoktur.

Sen dili, suçlama ve yargılama içerir.

İletişimde Ben Dili

* Ben dili nasıl kullanılır;

- İstenmeyen davranış nedir(eve geç gelme)
- Size nasıl bir etkisi vardır(merak etme)
- Size nasıl hissettiriyor(korku, endişe)



Eve çok geç geldin kızım
merak ettim ve başına bir
şey gelir diye endişelendim

Ben dili örnekleri

1 Karşınızdakini suçlamak yerine, duygularınızı anlatın:

~~"Nerede kaldın? Saatin kaç olduğunu farkında mısın?"~~

YERİNE

"Nerede kaldın seni çok merak ettim."

2 Cezalandıracağınıza ona yol gösterin:

~~"Bir kez daha geç kalırsan, asla arkadaşlarına gidemezsin!..."~~

YERİNE

"Bir kez daha geç kalırsan telefon edip haber verebilirsin."

3 Suçlayacağınıza o davranışı tanımlayın:

~~"Sivri zekalı ,tembel!"~~

YERİNE

"Derslerine çalışmadığın zaman endişeleniyorum ve üzülüyorum."

4 Tehdit edeceğinize duygularınızı açıklayın:

~~"Bıktım artık, seni geberteceğim!"~~

YERİNE

"Böyle yapınca çok sinirleniyorum."

Ben dili cümleleri:

- * Suçlayıcı ve yargılayıcı yorumlar içermediği iç kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olur.
- * Gençlerin kendilerine güvenlerinin gelişmesine yardımcı olur.
- * Davranışlarının etkilerini daha iyi görür
- * Beklentileri ifade etmede en etkili yoldur.
- * Davranışını değiştirme sorumluluğunu kazandırır.
- * Gençler sevildiğini düşünür.

SEN DİLİ

BEN DİLİ

KİŞİLİĞE YÖNELİKTİR

DAVRANIŞA YÖNELİKTİR

**KARŞIMIZDAKİ İLE İLGİLİ
BİRŞEYLER SÖYLER**

**KENDİMİZ İLE İLGİLİ
BİRŞEYLER SÖYLER**

**BENLİK ALGISINI ZEDELER
YA DA TÜMDEN YOK EDER**

**BENLİK ALGISINA OLUMLU
ETKİSİ VARDIR**

**ÖFKE NEFRET DUYGULARI
OLUŞTURUR**

**SÖYLEYENE YARDIM İSTEĞİ
DOĞURUR**

**ÇEKİNGEN YA DA
SALDIRGAN İNSANLAR
YARATIR**

**GÜVENLİ İNSANLAR
YARATIR**

Çocuklarınızı Dinleyin

- Meşgulseniz, başınız ağrıyorsa ya da aklınız başka bir şeyle meşgulse bunu çocuğunuza ifade edin, onu dinliyor gibi yapmayın. Ona, "Şimdi meşgulüm ama biraz sonra seni dinleyeceğim deyin. *Dinlediğinizi göstermek için mutlaka göz teması kurun, baş sallayın, soru sorun ve fikrinizi belirtiniz.*



Etkin dinleme

Etkin dinleme nasıl olur:

- Karşıdakinin duygularını ve düşüncelerini ona yansıtıp anlaşıldığını hissettirerek
- “Çok ilginç, demek öyle, peki sen ne yaptın, ne hissettin” gibi kapı aralayıcı cümleler kurup karşıdakini teşvik ederek
- Baş sallayıp, hı hı, devam et şeklinde onaylayarak
- Konuyla ilgili sorular sorarak

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;*

Sorunlarını Kendi Kendine Çözmesi Konusunda Teşvik Edin

- Çocuğunuzun bağımsız bir birey olabilmesi için, kendini eğlendirmesine, sakinleştirebilmesine, üzüntüyle baş etmesine, sıkıntısını gidermesine izin verin. Bütün bunları siz, onun için yaparsanız, bu duygularla baş etmeyi öğrenemez ve ömür boyu başka insanlara bağımlı kalır. Sorumluluğunu alması konusunda teşvik edin.

Hata Yapma Hakkı Olduğunu Kabul Edin

- Bütün anne babaların asıl amacı çocuğuna olumlu bir şeyler öğretebilmektir. Ama öğrenmenin ilk denemede gerçekleşmesini beklemek ebeveynlerin düştüğü yanılığların başında gelir. *“ben bir kere söylerim, hemen anlaması gerekir” anlayışı çocukta kaygıya yol açar.*

Hata Yapma Hakkı Olduğunu Kabul Edin

- Çocuğun hatalarının öğrenme sürecinin bir parçası olduğu ve zamanla yerini doğru davranışa bırakacağı düşünceyi ebeveynde hakim olursa ebeveyn çocuğu korkutmak yerine hoşgörüyle hatalarını düzeltme yoluna gider. Aksi takdirde çocuk hata yapmaktan korkar ve yaptığı hataları sizinle paylaşmak yerine yalan söylemeyi tercih eder.

Her Konuda Hayır Demeyi Alışkanlık Haline Getirmeyin

- Zaman zaman da olsa çocuğunuza izin verin. Örneğin arkadaşlarıyla evde oyun oynamak istiyorsa bir kereliğine buna izin verin. Bu davranışınız ona güvendiğinizin de göstergesi olacaktır.
-

Her Konuda Hayır Demeyi Alışkanlık Haline Getirmeyin

- Arkadaşlarıyla yapmak istediği şeyleri aşırı şekilde kısıtlamayın, giyim kuşamı konusunda onunda fikirlerini dinleyin. Ona tehlikeli olmayacak özgürlük alanları yaratın ki kendi başına karar verme becerisi kazansın.
-

Duygularını Dinlemesini, Tanımasını Öğretin

- Başkalarının duygularına değer vermesini öğretin. Hayattan ne istediğini bilen bir birey olması konusunda onu yetiştirin.

Gerektiğinde ağlayabilsin ve çıkış yolunu o bulsun. Bu aşamada yanında olduğunuzu hissettirin.



• Pozitif Disiplini Kullanın

- Davranışlarını değiştirmek için ceza sisteminden çok ödöl sistemini kullanın. Cezalandırılmış çocuklar, cesareti kırılmış, kendilerine güvenmeyen çocuklardır.



• Pozitif Disiplini Kullanın

- Ceza verilmesi gereken durumlar da olabilir. Ama bunu, çocuğunuzun gururunu kırmadan yapın, başkalarının yanında eleştirmemeye özen gösterin, doğru güzel yaptığı davranışları gördüğünüzü beğendiğinizi ona anlatın.



Olumlu Davranışlarını Görün

- Çocuğunuzun başarılarını, olumlu davranışlarını gördüğünüzü gösterin. Örneğın, bir çocuk ağladığında annesinden ilgi görüyorsa, bu yöntemi kullanmaya devam edebilir.

aferin!



Olumlu Davranışlarını Görün

- Aynı şekilde, okuldan geldiğinde elini yıkadığı zaman annesi bu davranışını övüyorsa, ilgiyi sürdürmek için bu olumlu davranışa devam edecektir. Olumlu davranışlarını görürseniz ve gördüğünüzü ona gösterir veya hissettirirseniz bu davranışları yeniden yapacaktır.

aferin!



•Kurallarınızda ve ilişkilerinizde devamlılık gösterin

- Gerekli olduğuna inandığınız bir kuralı, çocuğunuzun *'yalvarmalarıyla'* değiştirmeyin. Kuralların devamlılığı olmalıdır, yoksa çocuğunuz kurallarınızı hiç ciddiye almaz.
-

•Kurallarınızda ve ilişkilerinizde devamlılık gösterin

Gerektiği durumlarda siz kendi koyduğunuz kuralları çocuğunuzla konuşarak değiştirebilirsiniz. Gereği kalmamış kuralların esiri olmayın. Ama kuralı neden değiştirdiğinizi ona açıklayın.

- **Yaşamını planlayın**

- Çocuk gün içinde ne yapacağını bilsin (ne zaman yemek yiyeceğini, ne kadar TV seyretmeye izinli olduğunu, ne zaman yatması gerektiğini). Bu programı birlikte hazırlayın.



•Birlikte olduğunuz zamanı kaliteli hale getirin

- Çocuklarınızla zaman geçirin, onlarla oynayın, spor yapın, yemek yiyin, sohbet edin. Unutmayın, çocuklar sizinle zaman harcarken, sizi örnek alarak, yeni ve doğru davranışlar öğreneceklerdir.



- **Sorumluluk verin**

- Yaşına uygun görevler verin, sorumlulukları olsun. Örneğin, 10 yaşındaki bir çocuk ödevlerini zamanında yapabilmeli, yatağını toplayabilmeli, sofranın toplanmasına yardım edebilmelidir. Diş fırçalamak, el yıkamak, çantasını hazırlamak ve son kontrollerini yapmak onun görevleridir.
-

- **Ahlaki kuralları öğretin**

- Dürüstlük, saygı, nezaket gibi kavramları aile ortamında kullanarak, örnekler vererek, hikayeler anlatarak öğretin. Bu kavramları, tutarlılık ve devamlılıkla pekiştirin. Örneğin, yalan söylemenin yanlış olduğunu öğretmek istiyorsanız, onların yanında yalan söylemeyin.
-

- **Ahlaki kuralları öğretin**

- Unutmayın, ahlaklı insan olmanın tohumları önce aile ortamında atılır. Onun yanında yalan söylemek zorunda kaldı iseniz bu durumun ne anlama geldiğini ona açıklayın.

•İlgi ve sevgi göstermekten kaçınmayın

- Sevginizi söylemekten ve göstermekten kaçınmayın. Araştırmalara göre, her gün sevgi gören çocuklar daha az stres hormonu salgılıyor ve huzursuz olduklarında, stres tepkileri ile daha kolay baş edebiliyorlar.



- **Güven verin**

- Size güvenebileceğini bilsin. Sözlerinizi tutun, tutamayacağınız sözler vermeyin. Onu koşulsuz sevdiğinizi anlatırsanız, çaresiz kaldığında, hata yaptığında, kendisini yalnız hissettiğinde güveneceği kişinin anne-babası olduğunu anlatın, sizin de ona güvendiğinizi gösterin.
-

- **Güven verin**

- Tatsız durumları da size anlatmaktan kaçınmamasını sağlayın, Hoşgörüyü ve espriyi ilişkilerinizde kullanın

• Meraklı olmasını teşvik edin

- Okumanın, merakın onun için ne kadar faydalı olduğunu tahmin edemezsiniz. Birlikte kaliteli zaman geçirmeye özen gösterin, fıkralar anlatın, şiir yazın, yarışmalar yapın, oyunlar oynayın. Elektronik aletleri karıştırmaktan hoşlanıyorsa sizin kontrolünüzde kurcalamasına izin verin.



Aynı fikirde olun ve çocuğa aynı mesajı verin

- Çocuklar bir konuda izin isteyecekleri zaman hangi konuda kimden izin alabileceklerini bilirler ve o kişiden izin alırlar. Bu bir çeşit “çocuk kurnazlığı”dır.
- Çocuğun böyle bir durumu kullanmasından rahatsız iseniz evde çocuk eğitimi konusunda bir iki başlılık var demektir.

Aynı fikirde olun ve çocuğa aynı mesajı verin

Anne katı ve otoriter, baba yumuşak yüzlü ise çocuk işine gelen kişiye yönelir. Bu da evde sık sık kriz yaşanmasına sebep olur. Bu nedenle eşinizle aynı tavırda olun ve verdiğiniz kararların tartışılmasına ortam yaratmayın. Verdiğiniz kararların tartışılmasını istemiyorsanız karar verirken adaletli ve vicdanlı olun.

Çocuğunuzun esiri olmayın

- İletişiminizde büyük ve daha bilgili olanın anne ve baba olduğunu çocuğa fark ettirin. Bunu sağlamak için de çocukların dünyalarını takip edin, ilgilendikleri konulardan haberdar olun. Böylelikle size yalan söylediğinde bunu anlamanız kolaylaşır.

Çocuğunuzun esiri olmayın

- Çocuk evde otoritenin anne ve baba olduğunu kavramış olmalı, kendisini anne ve babadan daha bilgili ve akıllı görüyorsa evde tehlike çanları çalıyor demektir. Onu eğitirken onun esiri olursanız bir süre sonra o sizi yönlendirmeye başlar. Bu tuzağa düşmemek için her zaman çocuklarınızdan bir adım önde olun.

• Kendinize değer verin

- İyİ anne-baba olabilmek için sizin de huzurlu ve mutlu olmanız Őarttır. Mutlu yetiŐkinler çocuklarına, iyi örnek olurlar. Hobilerinize zaman ayırın, birbirinize değer verdiğinizi, sevgi ve saygınızı gördüklerinde onlar da mutlu olacak ve ileriki yaŐlarında sizi taklit edeceklerdir.



ÇOCUKLAR NE İSTER?

Çocuk
arkadaş
ister, sokakta
oynamak
ister...

1-Sevgi İster

- Sevildiklerini bilmek isterler. Bunu her fırsatta söyleyin ve anlatın. Çocuklar yakın çevrelerinden ve ebeveynlerinden uyum içinde olmalarını isterler. Siz yetişkin kişiler olarak eşinizle anlaşamayabilirsiniz.
-

1-Sevgi İster

- Çocuklar ailede uyum olmazsa yaşamlarını devam ettiremeyeceklerini, aç kalacaklarını düşünürler. Çocuklar hiçbir durumda ailelerinin uyumsuzluk yaşamasını istemezler.
- Böyle bir duruma katlanamazlar. Aileler çocuklarının yanında hiçbir şekilde tartışmamalıdır. Uyum problemleri çektiklerini çocuklarına belli etmemelidirler. Uyum problemlerini öncelikle çözmelidirler.

2-Eşitlik İsterler

- Çocuklar ailedeki herkesin eşit hakları olsun isterler. Çocuklar aile içinde kendilerinin de söz sahibi olmasını isterler.
- Kardeşler arasında eşitlik isterler. Kız ve erkek çocukları arasında değer farklılıkları olmasın isterler.
- Her çocuğun yetenekleri farklı farklıdır. Her çocuğun farklı bir yeteneği vardır, her çocuktan her şeyi en iyi yapması beklenmemelidir.

3-Cevap ister

- Sordukları soruları ciddiye alın. Ciddi şekilde cevaplandırın. Bilgisizlikleriyle alay etmeyin. Sordukları soruları atlamayın. Vereceğiniz her bir cevap onlar için çok önemlidir.
-

4-Kabul görmek ister

- Çocuklar annelerinden ve babalarından onların var olmalarından dolayı mutlu olduklarını görmek isterler. Değerli olduklarının hissettirilmesini isterler. *“Ben bu evde vazgeçilmez bir insanım”* diyebilmek isterler.
-

5- Çocuklar anlayış ister

- Anne babaları onları anlamaya çalışmalıdırlar. Bir hata yaptıklarında mutlaka önce yaptıklarının nedenlerini düşünmelidirler. Öncelikle onları dinlemelidirler. En önemlisi de herkesin hata yapma hakkı olduğunu kabul edip çocuğa bu anlayışla yaklaşmalılar.

6- Çocuklar arkadaşlık ister

- Gerektiği zaman anne babasıyla arkadaş olmak ister. Anne baba sadece çocuklarıyla değil onların arkadaşlarıyla da ilişki içinde olmalıdırlar. Onları tanımalı ve yakın olabilmelidirler.
- İlgil alanları (giyim tarzı, müzik zevki, sinema tiyatro vs.) hakkında bilgi sahibi olmalı, ilgil alanlarını küçümsememelidirler. İlgil alanları çocuğa olumsuz durumlar yaşatıyorsa, o ilgil alanı hakkında olumsuz yorumda bulunmadan yeni ilgil alanları keşfetmesine yardımcı olunmalıdır.

7- Çocuklar yakınlık ister

- Sıkıntılarını sizlerle paylaşmaları, yanlışlarını bile sizlerle konuşabilmeleri, tamamen sizin onlara göstereceğiniz yakınlık sonucu mümkün olur.
-

9- Çocuklar ciddiye alınmak ister

- Özellikle başkalarının yanında onu susturmayın anlattıklarını dinleyin. Dinlemediğiniz takdirde size kendini fark ettirmek için mutlaka bir şeyler yaparlar. Yaptıkları şeyler genelde şiddet içerikli olur.

10- Çocuklar önemsenmek ister

- Başkalarının yanında onu onurlandırın, beğendiğiniz davranışlarını fark ettiğinizi, beğendiğinizi anlatın. *Yanında sık sık benim oğlum/kızım ifadeleriyle başlayan övgü cümleleri kurun.* (benim kızım çok güzel salata yapar./ benim oğlum ilerde çok iyi bir eş olacak vb.)

11- Çocuklar destek ister

- Sizlerden yaptıkları olumsuz şeylerin şikayetini değil, olumlu davranışlarının övülmesini isterler.
-

12- Çocuklar tutarlılık ister

- Onların ruh hali sık sık değişen, neye ne tepki göstereceği belli olmayan değil, *her durumda tavırları ve doğruları belli olan anne babalara ihtiyaçları vardır.*

OKUMANIZI TAVSİYE EDERİM...

