

# AİLE İÇİ İLETİŞİM

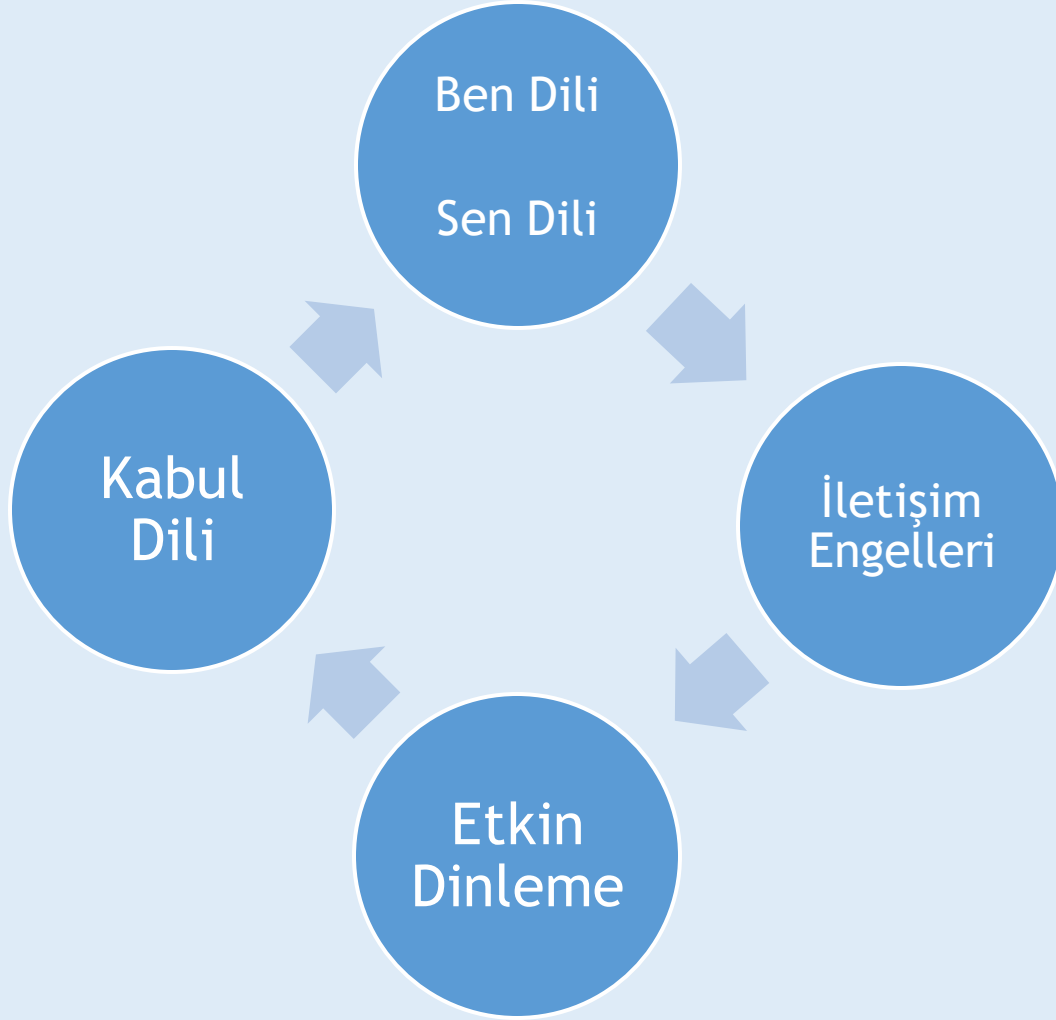


ProrDr.Mehmet Sağlam Ortaokulu Rehberlik Servisi

# İLETİŞİM

'Çocuklarınızla 7 yaşına kadar oynayın. 7-15 yaş arasında arkadaş olun, 15 yaşından sonra istişare edin, onlara danışın.'

Hz. Ali



# SEN DİLİ

# BEN DİLİ

Suçlayıcıdır

Duyguları ifade eder

Kişiliğe yöneliktir

Davranışa yöneliktir

Sağlıklı iletişimi engeller

Sağlıklı iletişimi destekler

Çocukların tepki göstermesine neden olur

Çocuğun kişisel sorumluluklarının gelişmesine yardımcı olur

# SEN DİLİ

# BEN DİLİ

Eve vaktinde gelmediğin gibi haber de vermiyorsun

Eve vaktinde gelmediğinde ve geciktiğinde haber vermediğin zaman endişeleniyorum.

Her zaman sözümü kesiyorsun

Bir şeyi söylemeye başlayıp da sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

Kapıyı her zaman açık bırakıyorsun

Kapının açık olması beni rahatsız ediyor.

# İletişim Engelleri

Emir  
verme

Tehdit  
etme

Eleştirme

Suçlama

Alay  
etme

Sözünden  
dönme

Yargılama

Konuyu  
değiştirme

Soru Sorma  
Araştırma

# Etkin Dinleme

Çoğu kimse aslında kendileriyle konuşacak birilerini değil onları dinleyecek birilerini ister.



## İyi Bir Dinleyici Olmak İçin

Dinlerken bedensel dinleme durumuna girin ve dikkatlice dinleyin

Hmmm Evet gibi kelimelerle konuşulanı takip ettiğinizi belirtin

Söylenenleri duyduğunuzu belirtin (Tekrar, Empati)

Konuşanın duygularını isimlendirin

Soruna hemen çözüm getirmeyin.

«Ne yapmayı düşünüyorsun?»

Diyerek çocuktan ilk çözümü bekleyin.



**Göz teması**

**Gülümseme**

**Beden  
duruşu**

**Pozitif  
ifadeler**

# Çocuğunu Kabul Edebilmek

- ▶ Kendini çocuğun yerine koyarak durumunu deđerlendirmek
- ▶ Çocuđun anne/babadan ayrı ve farklı duyup dűşünebileceđini kabul edebilmek
- ▶ Çocuğun, gelişim süreci içinde bazı davranış ve duyguları bulunabileceğini ve bunların geçici olabileceğini kabul edebilmek

# Kabul Mesajları

- ▶ Seni umursuyorum; sen benim için varsın, önemlisin.
- ▶ Seni olduğun gibi, yargılamadan kabul ediyorum.
- ▶ Sen değerlisin; şu evrende senin gibi bir tane daha yok.
- ▶ Senin gerçekten istediğini yapabilme yeteneğine, gücüne güveniyorum ve inanıyorum.
- ▶ Sen, sen olduğun için sevmeye, kendin olarak gelişmeye layıksın

# Anne-Baba Tutumları

Çocuğun kendi kendini yöneten, yüksek benlik saygısına sahip, doyumlu bir birey olarak gelişmesi, büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve anne babanın yaklaşımına bağlıdır.

# Anne-Baba Tutumları

Otoriter

Koruyucu

İhmalkar

Mükemmeliyetçi

Demokratik

# • Otoriter Anne-Baba Tutumu

Çocuk üzerinde baskı kuran, suçlayan, denetleyen, cezalandıran anne baba tutumudur



# ► Koruyucu Anne-Baba Tutumu



# Aşırı Koruma Nasıl Olur?

- ▶ Okul çantasını hazırlamak
- ▶ Giyeceklerini seçmek ve giydirmek
- ▶ Fazla yemek yapıp fazla yedirmek
- ▶ Aşırı kontrol etmek
- ▶ Baba/ Çocuk arasındaki iletişim ve çatışmalara sürekli müdahale etmek
- ▶ Tüm yaşamını çocuk odaklı sürdürmek



# ► İhmalkâr Anne-Baba Tutumu

Çocuğunu yalnız bırakan görmezlikten  
Gelen ilgi ve ihtiyaçlarına cevap  
vermeyen anne baba tutumudur.



# Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu

- ▶ Geçmişteki engellenmiş umutların yansıması olarak aşırı beklenti geliştirmek
- ▶ Annenin, çocuğun kapasitesi üzerinde bir beklenti içine girmesi, ölçüt olarak kendi değer ve yargılarını alması ve bu amaçla çocuğunu zorlaması söz konusudur
- ▶ Çocuk değersizlik hisseder.

# Demokratik Anne-Baba Tutumları

Anne baba tutumları içerisinde en sağlıklı olan anne baba tutumudur.



**Peki demokratik anne baba  
tutumuna sahip olan  
ebeveynler çocuklarına nasıl  
davranırlar?**

- ✓ Çocuğa söz hakkı verirler.
- ✓ Özgür bir ortam sağlarlar.
- ✓ Çocuğun davranışlarını sınırlandırmak yerine onlara farklı seçenekler sunarlar.
- ✓ Çocuklarına karşı hoşgörülüdürler.
- ✓ Çocuklarını cesaretlendirirler.
- ✓ Aşırı beklenti içinde olmazlar. Beklentilerinin ölçüsü çocuğun kapasitesi ve bireysel özellikleriyle sınırlıdır.
- ✓ Davranışlarında tutarlıdır.
- ✓ Çocukların ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır.
- ✓ Disiplini dengeli kullanır.
- ✓ Arzularını gerçekleştirmelerine olanak tanırırlar.

# Özdenetim Sağlamak İçin Kural Koymak Gereklidir.

- ▶ Kuralları çocuğun yaşına, kişiliğine ve özel durumlarına göre ayarlayın
- ▶ Çocuğa kuralların nedenini izah edin
- ▶ Kendisinden beklenen davranışları açık bir dille ayrıntılı olarak çocuğa anlatın
- ▶ Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin
- ▶ Çocuk beklenen davranışları sergilediği zaman takdir edin

# Olumsuz davranışları değiştirmek için

- ▶ Çocukta görmek istediğiniz davranışları siz sergileyin
- ▶ Eęer olumsuz davranış süreklilik göstermiyorsa görmezden gelin
- ▶ Olumsuz davranış süreklilik gösteriyorsa problemin kaynağını belirlenmeyin
- ▶ Çocuk istenmeyen davranışı gösterdiği takdirde bunun kendisine veya başkasına ne gibi zararları olacağı çocuğa anlatın
- ▶ Davranışlarınızda tutarlı olun.
- ▶ Çocuklarınızın davranışlarının sorumluluğunu almasına hatalarını telafi etmelerine fırsat tanıyın ve ona yardımcı olun

# Şiddet Neden İŖe Yaramaz?

- ▶ Çocuğa hatasını anlama ve tamir etme fırsatı verilmez.
- ▶ Kızgınlık, düşmanlık hisleri uyandırır
- ▶ Saldırganlık sergilemesine yol açar
- ▶ Çocuk kendini güçsüz ve aciz hisseder. Kendine güveni zedelenir
- ▶ Suçluluk yaşayan anne baba aşırı sevgi gösterilerine girer. Çocuk durumun dengesizliğini, tutarsızlığını yaşar.



**Unutmayın! Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan  
çocuk, başkalarını sever ve onlara saygı duyar.  
Bu nedenle disiplini sevgi temeli üzerine inşa  
etmeliyiz.**