

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İLETİŞİM

İletiŐim, dil kullanarak ya da kullanmaksızın insanlar arasındaki duygu, dűŐünce ve yaŐantıların ifade edilme yöntemidir.

Mükemmel anne-baba mükemmel çocuk
yetiřtiremez

**Mutlu anne-baba
mutlu çocuk yetiřtirir.**

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- **Çocuğunuzun kendisiyle ilgilendiğini, ihtiyacı olduğunda yardım edeceğinizi bilmesini sağlayın.**
 - **Çocuğunuz sizinle konuşmak istediğinde televizyonu kapatın veya gazeteyi elinizden bırakın.**

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- **Çocuğunuzu başka insanların önünde utandırmak veya güç duruma düşürmek sadece içerleme ve düşmanlık duyguları hissetmesine neden olur, iyi bir iletişime değil.**

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmaktır.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

Çocuğunuzu sevdiđinizi belli edin. (Sevin demiyorum)

Bunu hissettirin.

Çocuğunuzla ne kadar baş başa vakit geçiriyorsanız(NİTELİKLİ) o kadar seviyorsunuz demektir.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- Meşgulseniz, başınız ağrıyorsa ya da aklınız başka bir şeyle meşgulse bunu çocuğunuza ifade edin, onu dinliyor gibi yapmayın.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- Dinlediđinizi göstermek için mutlaka göz teması kurun, baş sallayın, soru sorun ve fikrinizi belirtiniz.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- Olumlu Davranışlarını Görün;
- Örneğin, bir çocuk ağladığında annesinden ilgi görüyorsa, bu yöntemi kullanmaya devam edebilir. Aynı şekilde, okuldan geldiğinde elini yıkadığı zaman annesi bu davranışını övüyorsa, ilgiyi sürdürmek için bu olumlu davranışa devam edecektir.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın ilettiği mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin.

- **Eşler nasıl bir disiplin uygulayacakları konusunda aralarında konuşmalı ve kuralları belirlemelidirler.**
- **Disiplinin yanlış davranışları cezalandırmak değil, doğru davranışları öğretmek olarak görülmesi çok önemlidir.**

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. “Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım” gibi cümlelerden kaçının.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın.
- Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin.
- Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

- İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM

Etkin dinleme

İnsanların çoğu duygularını bastırarak unutmaya çalışarak, başka şeyler düşünerek bundan kurtulabileceklerini sanırlar.

Oysa sıkıntı veren duygular açıkça dile getirildiklerinde yok olurlar.

Etkin dinleme bu tür duygu boşalımına yardım eder.

Etkin dinleme ana baba çocuk arasında sıcak bir ilişki geliştirir.

Etkin dinleme

- 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;

Etkin dinleme

- Çocuğunuzla konuřurken beden duruřu olarak aynı seviyede olun,
- Onu dinlerken göz kontađı kurun
- Başka řeylerle ilgilenmeyin, (gazete okumak, tv izlemek gibi)

Basit Kapı Aralayıcılar

- Daha çok konuşmaya davettir. Çocuđu konuşmaya davet eder
- 'Anlıyorum, oh, hımmm, öyle mi,
- konuşmaya davet ederken, 'bu konuda konuşmak ister misin,
- bunu tartışalım, anlatacaklarını dinlemek istiyorum, bu konuda bir şeyler söyleyecek gibisin' gibi kapı aralayıcı mesajlar kullanılmalıdır.

Bu çocuđu cesaretlendirecektir

Etkin dinleme

Alan gönderen kadar etkindir.

Örnek 1-

Çocuk: Ayşe arabamı aldı .(Ağlayarak bu tepkiyi vermiştir.)

Anne: Üzülüyorsun, oyuncağının alınması hiç hoşuna gitmiyor.

Çocuk: Hoşlanmıyorum.

Örnek 2-

Çocuk: Bu yılki öğretmenimi hiç sevmedim.

Anne: Öğretmeninden hoşlanmadığın için düş kırıklığına uğramışsın.

Çocuk: Evet öyle.

Sen Dili

- Onunla “sen dili” ile konuşmayın. Sen dili iticidir ve olumsuz etkileri vardır.
- Sen iletilerini kullanmak, iletişimi engeller.
- Sen dili, çocuğun olumsuz davranışlarını değiştirmesinde etkili olmaz.

Sen İletilerine maruz kalan çocuklar...

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

Sen İletilerine maruz kalan çocuklar...

- Davranışını değiştirmeye karşı direnir.
- “Bana yardım edecek bir yol bulacaklarına inanmıyorum.” diye düşünür.
- Sevilmediğini düşünür.
- ”Sen de kötüsün.” “Sen de dır dır diyorsun.” gibi tepkiler verir.

Sen dili örnekleri

- “Yapma şunu.”
- “Neden böyle yapmıyorsun?”
- “Bunu yapmamalısın.”
- “Kötüsün”
- “Çocuk gibi davranıyorsun.”
- “Daha çok çalışmalısın.”

- “Çok gürültü yapıyorsun, yerine ; bu gürültüden rahatsız oluyorum şeklinde duygularınızı dile getirin

Ben dili

- Anne Babanın o anda kendilerinde oluşan gerçek duygularını ifade etmeleridir. Duyguların ifade edilişinde suçlama ve yargılamanın yoktur.

Ben dili örnekleri

- “Nerede kaldın? Saatin kaç olduğunu farkında mısın?”



- Nerede kaldın seni çok merak ettim.”

Ben dili rnekleri

- Bir kez daha geç kalırsan, asla arkadaşlarına gidemezsin!...”



- Bir kez daha geç kalırsan telefon edip haber verebilirsin.”

Ben dili cümleleri

- Sivri zekalı ,tembel!”



- Derslerine çalışmadığın zaman endişeleniyorum ve üzülüyorum.”

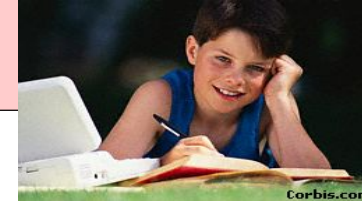
Ben dili cümleleri

- Suçlayıcı ve yargılayıcı yorumlar içermediği için 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.

AİLEDE SORUMLULUKLARIN PAYLAŞIMI



AİLENİN
YÜKÜ



Çocuğunuzla ilgili yaşadığınız
problemlerinizde

Okul Rehberlik
Servisimizden
yardım alabilirsiniz.