



Aile içi iletişim, anne-baba ve çocuğun birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu, düşünce ve bilgileri aktardıkları bir süreçtir.

Çocuğun yaşadığı dönemlerin özellikleri dolayısıyla ihtiyaçları birbirinden oldukça farklıdır. Ergenlik dönemi başlı başına bir değişim gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında giyim-kuşam, yeme alışkanlıkları, arkadaş tercihleri, ders çalışma alışkanlıklarında da farklılıklar gözlenebilir. Çocuğun gelişim dönemleri hakkında anne babalar bilgi sahibi olmalıdır.

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. **İletişim becerilerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu unutulmamalıdır.**

Aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesi/arttırılması demek, iletişim becerileri güçlü olan çocukların yetişmesi demektir. Bu çocuklar kendini iyi ifade eden, özgüveni yüksek, çevrelerine saygı duyan, kişilerle iletişim ve sosyalleşme sürecinde bir adım öne çıkan çocuklardır.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİMİZDE NASIL BİR EBEVEYNSİNİZ?

Destekleyici Yaklaşım

1.Olumlu Ebeveyn: Çocuğa yakın ilgi gösterir. Açık ve net şekilde beklentilerini ifade eder. Kural koyar, sonuçlarını uygular. Çatışmadan yılmaz. Tutarlı ve kararlıdır.

Pasif Yaklaşım

2.Pasif Ebeveyn: Çocuğun etkinliklerine karşı ilgisiz ve kayıtsızdır. Çocuğun istenmedik davranışlarını görmezden gelir. Çocuğun tüm istekleri yerine gelir ve sınırsız haklara sahip olur.

Denetleyici Yaklaşım

3.Yönetmeye Çalışan Ebeveyn: Çocuğu başkalarıyla kıyaslar ve çocuğun mevcut davranışlarını değiştirmek için bazı bahaneleri kullanır.

4.Saldırgan Ebeveyn: Çocuğa sürekli bağırır. Tehdit edip, sevgisini esirgediği gibi fiziksel şiddet de gösterebilir. İstenmeyen davranışlarında çocuğu susturur, aşağılar.

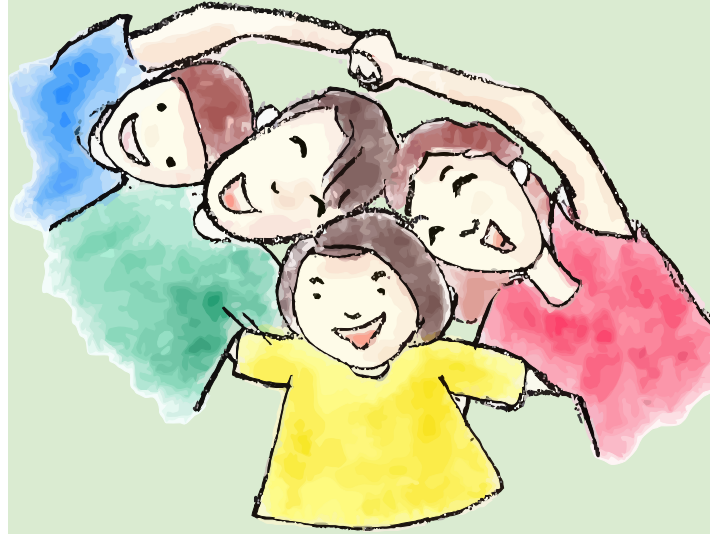


İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR?

- Aileyi ve bireyleri ilgilendiren konular üzerinde yüzeysel konuşma
- Aşırı soru sorma, yersiz şüpheler
- Sürekli Öğüt Verme, çözüm önerileri getirme
- Yersiz ve sürekli övme
- Yapay ilgi gösterme
- Konuşma ve açıklama olmadan, karşı tarafın hareketlerini, düşüncelerini yorumlamaya ve tahmin etmeye çalışma
- Geçmişteki üzücü ve tatsız olayları sık sık gündeme getirme
- Sorulan soruları cevapsız bırakma
- Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma
- Abartılı bir şekilde onaylama veya reddetme
- Sık sık öneride bulunma veya kişisel düşünceleri kabule zorlama
- Suçlama, eleştirme, olumsuz değerlendirmeler yapma
- Emir verme, yönlendirmek
- Gözdağı vererek konuşmak
- Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme
- Alay etme, küçük düşürmeye çatışma, fikirlere değer vermeme
- Olayların olumsuz yönlerini ortaya çıkarmaya çalışma
- Küçük hataları çok abartma
- Ortak faaliyetlere gereken önemi vermeme
- Karşıdakine kendini ifade etme imkanı tanımama

ESENLER MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVESİ



Psikolojik Danışman
ve
Rehber Öğretmen

SİNEM ATASOY

ÖNERİLER

Sağlıklı iletişim kurmanın temel ilkesi öncelikle çocuğu **koşulsuz kabul** etmektir. Koşulsuz kabul edilen çocuk, aynı zamanda hiçbir davranışına bağlı olmaksızın koşulsuz sevildiğini de hisseder.

Çocuğunuzu etkin katılımı dinleyin.

Etkin dinlemek, pasif ve sessiz bir şekilde dinlemek değildir. Göz teması kurarak, çocuğun anlattıklarını açarak, duygularını isimlendirerek, çocukta “anlaşıyorum” hissini yaratmaktır.

Anlaşıldığını, dinlendiğini hisseden çocuk kendini daha iyi ifade edecek, yaşadıklarını ebeveynleri ile daha fazla paylaşacaktır.

Çünkü anlattıkları sebebiyle sorgulanmayacak, eleştirilmeyecek veya hafife alınmayacaktır.

Doğru “Ben dili” Kullanın.

Doğru Ben Dili: “Oyuncaklarını arkadaşınla paylaşmadığın için (davranış) arkadaşının canı sıkıldı ve eve gitmek istedi (sonuç), ben de böyle davranmana çok üzülüm (duygu).”

Çocukların gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olun.

Çocuğun konuşmasına izin/fırsat verin. Kendi iletişim becerilerinizi büyüteç altına alın. Unutulmamalıdır ki çocuk yaşadığını yansıtır.

Çocuğunuza zaman ayırın.

Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın.

Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun.

Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın.

İletişimi güçlendiren sihirli cümleler kullanın

“Balıklarına yem vermeni, onların bakımını üstlenmeni takdir ediyorum.”

“Paylaştığın için teşekkür ederim.”

“Bu konuda sen ne düşünüyorsun?” gibi