

# HASAN ÖZVARNALI İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



## AİLE İÇİ İLETİŞİM

VELİ BÜLTENİ  
EKİM 2021

## İLETİŞİM

\*\*İletişim iki kişi arasındaki bilgi alışverişidir. İletişim, ailenin fonksiyonlarını ortaya çıkarmak, aile bireylerinin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için gereklidir.

Etkili iletişim; aile üyelerinin birbirlerinin düşüncelerini, duygularını anlamaya çalışması, paylaşımı, işbirliği ve yardımlaşması demektir. Çocuk aileyi yansıtır, aile içindeki fertlerin kişilik yapısı ve iletişim biçimleri çocuğun kişiliğini şekillendirir.

*«Doya doya sevilmiş çocuklar,hayatın dik yokuşlarını daha az zahmetle tırmanır.Çocuklarınızdan sevgiyi esirgemeyin,acılarla dolu bir dünyada varlığın en büyük mucizesi sevebilmektir.» (Kemal Sayar)*



- \*Anne babaların çocuklarının içinde buldukları sosyal çevreye uyumlarını sağlayabilmeleri,
- \*arkadaş ilişkilerinde daha etkin,
- \*daha girişimci,
- \*kendi kendilerini denetleyebilen,
- \*yaratıcı,
- \*duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen bir kişi olmalarını sağlamaları, onlarla sağlıklı iletişim kurmaları ile mümkündür.

## Anne-baba çocuk iletişimini kolaylaştıran etmenler:

- Kabul
- Dinleme
- Empati
- Dürüst olmak
- Saygı
- Gerçekçi ve doğal davranmak



### KABUL:

Anne babalar çocuklarını olumlu-olumsuz, iyi kötü, yeterli-yetersiz yönleri ile olduğu gibi kabul etmelidirler.

Kabul etmedikleri davranışları ise çocuğun benlik saygısını zedelemeyen ve kişiliğine saldırmadan **“ben dili”** ile ifade etmelidirler.

### DİNLEME:

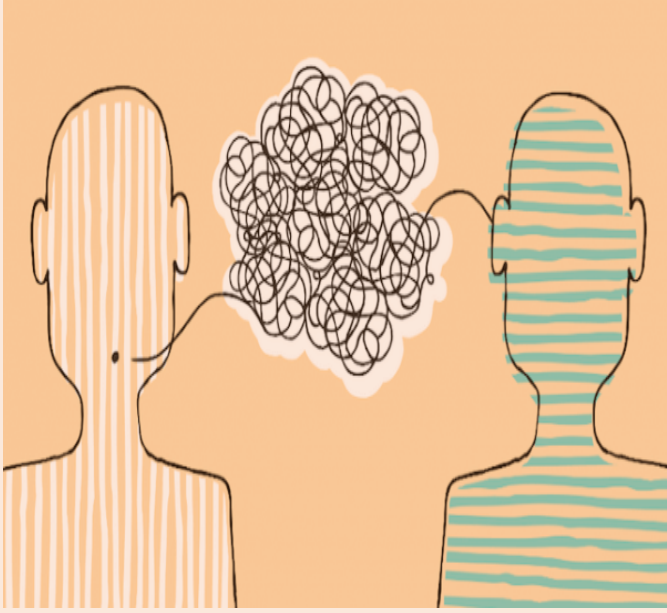
Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, **kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini**, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür.

\*Anne baba beden duruşu, ses tonu, göz kontağı ve kullandığı jest mimikleri ile çocuğa dinlediğini belli eden geri bildirimler verir.

Çocuğu dinlerken onun boy hizasına gelecek şekilde çömelmeli,diz çökmeli ya da oturarak konuşulmalıdır.

Çocukla iletişimde etkin psikolojik dinlemenin amacı; çocuğa anlayış ve kabul edildiği duygusunu iletmek, olaylara **çocuğun gözlüklerinden bakabildiğinizi** ve onu doğru olarak anladığınızı göstermektir.

Çocuk hissetmekte ve düşünmekte olduklarını, kısaca o anki yaşadıklarını sözcükler halinde duyduğu zaman rahatlar. Yani bir başkası onun iç dünyasında yaşadıklarını anlayabilmiş ve bunu dile getirmiştir.



Prof.Dr.Haluk YAVUZER'in araştırmalarına göre ;

Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.

Çocukların çoğunlukla dinlenmeme nedeniyle çalma, saldırganlık, kendine zarar verme davranışlarıyla “ *Lütfen beni dinle. Duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver*” mesajını iletmektedirler.

**Peki sağlıklı iletişim kurabilmek için hangi iletişim hatalarını yapmamak gerekir?**

Emir vermek, yönlendirmek

Uyarmak, tehdit etmek(Gözdağı vermek)

“**Sen dilini**” kullanmak

Ahlak dersi vermek

Nutuk çekmek-öğüt vermek

Yargılama – eleştirme - suçlama

Ad takmak - alay etmek- utandırmak

Kıyaslama



**İLETİŞİM HATALARI NELERE SEBEP OLUR ?**

Gücenme,

İçe kapanma,

Sevilmediğini düşünme,

Benlik Saygısının zedelenmesi,

Hayata karşı olumsuz bakış,

Kendine ve çevresine saygı duymama,

Kendini ifade edememe

Kızgınlık

Anlaşılmadığını düşünme

Kaygı, Endişe

## DAHA SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN :

Çocuğunuza zaman ayırın..

Çocuğunuzla iken tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Başka bir işle ilgilenirken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde ilgilenin.

Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

Onun fikirlerine değer verdiğinizi hissettirin. Dinlendiğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur.

Onun olumlu davranışlarını kesinlikte takdir edin.

Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin.

Onunla değişik konularda sohbet etme ortamı oluşturun.

Hatalı davranışlarını konuşarak uyarın ve ona ben diliyle doğru olanı anlatın.

Başkalarının yanında onu kesinlikle küçük düşürmeyin.

Onu başkaları ile kıyaslamayın. Çocuk önemsenmek ve kabul edilmek ister.

Topluluk içerisinde söz almasını teşvik edin

Ona sık sık sevdiğinizi söyleyin.

Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Anne babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu doğruyu bulma konusunda zorlar

## GÜVEN VERİCİ, DESTEKLEYİCİ VE

## HOŞGÖRÜLÜ TUTUM(demokratik)

\*Ana-babanın çocuklarına karşı hoşgörü sahibi olmaları, onları desteklemeleri, çocukların uygun isteklerinin belli bir düzeyde özgürce yapılmasına izin verilir.

\*Evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırları bellidir. Sınırlılıklara uyması için rehberlik edilir.

\*Bu sınırlar içinde çocuk özgürdür çocuğun söz hakkı vardır, duygu ve düşüncelerine saygı duyulur ve çocuk kendini rahatlıkla ifade eder.

\*Çocuk özgüven kazanır ve kendine kendine karar verip sorumluluk taşımasını öğrenir.

\*Çocuk, girişim yeteneğine sahip olur.

\*Çocukların istekleri ile kendi istekleri çatıştığı zaman, kendi çözüm önerilerini baskı ile kabul ettirmek yerine, çocukla birlikte üretilen çözüm önerilerinin birinin seçildiği ve nasıl uygulanacağını birlikte karar verildiği sorun çözme yöntemini kullanırlar.

\*Çocuk sevgi, güven, teşvik görür ve yetişkinler tarafından dinlenir.



\*\* Ebeveynlerin çocuklarıyla konuşurken kullandıkları **dil** çok önemlidir. Anne-baba ve çocuk arasında meydana gelen anlaşmazlıklar, çocuğun yaptığı olumsuz davranışlar ya da sözleri sonucu oluşur.

Çocuklarının davranışlarından rahatsız olan ve çocuklarını değiştirmeye çalışan anne-babaların, büyük çoğunluğu rahatsızlıklarını ifade etmek için etkisiz iletişim becerilerini kullanırlar.

**SEN DİLİ:** Bir çok kişi alternatifini bilmediği için, sen-diliyle mesaj yollar. Sen dilinde aşağılama suçlama, karşıdaki kişiyi değersiz kılma vardır.

Karşıdaki kişiyi savunmaya ittiği gibi, kişinin kendini **değersiz** hissetmesine neden olur.

Sen dili çocuğun olumsuz davranışların değiştirmesinde etkili olmaz. Çocuk hangi davranışa kızıldığını ya da düzeltilmesi gereken davranışının hangisi olduğunu bilemez. Çocuklar davranışlarını değiştirmek için güçlü bir neden duymak isterler.

Sen dili çocukta düşük bir benlik saygısının oluşmasına neden olur.Çocuk sevilmediğini, kabul edilmediğini düşünmeye başlar. Zamanla anne-babası ile iletişimini kesme ve içe kapanma problemleri ortaya çıkabilir.

**BEN DİLİ :** Anne babaların çocukları ile sağlıklı iletişim kurabilmeleri için sen dili yerine ben dili ile mesaj göndermeleri gerekir.

Ben dili; anne-babanın çocukta kabul etmedikleri davranışın tanımını yapan, bu davranışın kendilerini **somut olarak nasıl etkilediğini**, ve ne tür duygular yaşattığını açıklayan dürüst ve sorumlu bir ifade biçimidir.

Ben dili kullanımına örnek:

--*Kitaplarını oraya bıraktığında, dağınıklık gözüme batıyor. Hemen toplamaya kalkıyorum sonra da yorulduğumu fark ediyorum.*

--*Kapının zilini sürekli çaldığın için işim bölünüyor, rahatsız oluyorum.*

--*Sokakta top oynadığınızda, tüm gürültü buraya geliyor. Ben de çalışmıyorum. Çalışmadığım için kaygı duyuyorum.*

**Dikkat:** Genelde burada yapılan bir hata vardır; birinci tekil kişiyle konuşmanın ya da kendi adına konuşmanın ben dilinde konuşmak olduğu zannedilir. Ben dili ile konuşma olması için; konuşmanızın yaşadığınız duyguyu ve kabul edilemeyen ya da hatalı davranışı içermesi ve konuşmanın yargılamadan ve suçlamadan yapılması gerekir .

## Peki Çocuklar Ne İster?

- ❑ Çocuklar sevildiklerini bilmek ister.
- ❑ Çocuklar ailedeki herkesin eşit hakları olsun ister.
- ❑ Çocuklar cevap ister. Sordukları soruları atlamayın. Vereceğiniz her bir cevap onlar için çok önemlidir.
- ❑ Kabul görmek ister.
- ❑ Çocuklar anlayış ister.
- ❑ Çocuklar ciddiye alınmak ister.
- ❑ Çocuklar önemsenmek ister
- ❑ Çocuklar destek ister.
- ❑ Çocuklar tutarlılık ister.

Değerli velilerimiz;

Çocuklarınızla kurduğunuz iletişim onların kişiliği, ruh sağlığı ve ders başarısını etkilemektedir. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.

Ve unutmayalım hiçbir sözel mesaj dokunmak kadar etkili olamaz. Dokunmak çocuğa “sen benim için önemlisin” , “seni dinliyorum” , “ seni seviyorum” gibi mesajlar verir. Bu da çocuğun kendisini güvende hissetmesini ve çözümlere ilişkin daha işbirlikçi olmasını sağlar. Rehberlik servisi olarak, anne-baba ve çocuk ilişkisinin önemini sizlerle paylaşmak istedik. Vakit ayırarak okuduğunuz için hepimize teşekkür ederiz.

Bir sonraki bültenimizde görüşmek üzere...



#### KAYNAKÇA

- Acar, N.V. (2010). İnsan İlişkileri İletişim. Nobel Yayın Dağıtım
- Çağdaş, A. (2008). Anne-Baba-Çocuk İletişimi. Kök Yayıncılık
- Yavuzer, H. (2014). Çocuk Eğitimi El Kitabı. Remzi Kitabevi
- Seçer, Z. (2007). Anne-Baba Eğitimi. Kök Yayıncılık
- PDR BÜLTENİ–[studylibtr.com/doc/35722930/pdr-bülteni-aile-içi-iletişim](http://studylibtr.com/doc/35722930/pdr-bülteni-aile-içi-iletişim)
- Cüceloğlu, D. (2001). Yeniden insan insana. Remzi Kitabevi.



/hasanozvarnaliilkokulu

<http://hasanozvarnali.meb.k12.tr/>



/hasanozvarnaliilkokulu