

'AİLE İÇİ İLETİŞİM'

Sevgili veliler, çocuklarımızın eğitimi yolculuğunda birlikte ilerlerken, onların başarıları için hepimizin büyük emekleri olduğunu biliyoruz. Çocuklarımızın yeteneklerini keşfetmelerine, hedeflerine ulaşmaları için çaba göstermelerine ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak hepimizin ortak amacı. Onlara olan inancımız ve verdiğimiz destek, hayatlarında farklı bir yer ediniyor. Gelin, bu yolda onlara rehberlik etmeye devam edelim ve potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koymaları için yanlarında olalım. Her birinizin değerli katkıları için teşekkür ederiz.

Hepimizin bildiği gibi, çocuk yetiştirmek dünyanın en zor, aynı zamanda en değerli görevlerinden biri. Bu zorlu yolculukta zaman zaman yorulduğumuz, hatta pes etmek istediğimiz anlar da olmuyor değil. Ancak çocuklarımızın her yeni başarısı, attıkları her adım, verdiğiniz emeklerin ne kadar değerli olduğunu hatırlatıyor.

Aile, hayatımızın temel taşı ve en değerli hazinesidir. Sağlıklı ve mutlu bir aile yapısı için etkili iletişim şarttır. Hazırladığımız bu metinde, aile içi iletişimin önemini ve temel prensiplerini ele alacağız. Birbirimizi daha iyi anlamak, empati kurmak ve sağlıklı iletişim kanalları oluşturmak için hep birlikte bir yolculuğa çıkacağız. Amacımız, aile bağlarımızı güçlendirmek ve huzurlu bir aile ortamı yaratmak için hepimize yol gösterici olmak.

EŞLER ARASI İLETİŞİM

Anne-baba ve çocuk arasındaki olumlu iletişim ailenin mutluluğunu artırır. Çocuklar da bu iletişim tarzını model alarak hayatı boyunca sağlıklı sosyal ilişkiler kurar ve kendini ifade yeteneği ile özgüvenleri güçlenir.

Çocuklar nasıl iletişim kuracaklarını ebeveynlerini rol model alarak öğrenirler. Dolayısıyla çocukların da bu önemli beceriyi öğrenebilmeleri için anne babaların doğru iletişim yöntemleri kurarak paylaşımında bulunmaları gerekmektedir.

Ebeveynlerin ortak hedefler belirlemesi, tüm aile üyelerinin aynı yöne bakmasını sağlar. Bu hedefler üzerinde konuşmak ve birlikte adımlar atmak, aile içindeki bağlılığı artırır.

Olumlu bir dil, ev içerisindeki atmosferi yumuşatır ve aile üyelerinin birbirine daha yakın hissetmesini sağlar. Eleştiriden kaçınarak, teşvik edici ve destekleyici bir dil kullanmak önemlidir.

Aile içindeki herkesin düşüncelerini özgürce ifade edebileceği düzenli toplantılar, iletişimi güçlendirir. Bu toplantılar sayesinde herkesin kendini değerli hissetmesi sağlanır ve sorunlar hızlıca çözülebilir.

Birlikte geçirilen kaliteli zaman, iletişimi ve bağı kuvvetlendirir. Ailece yapılacak aktiviteler planlamak, birlikte eğlenmek ve yeni anılar biriktirmek için harika bir fırsattır.

Dokunmak mükemmel bir sözsüz iletişim yoludur. Omzuna dokunmak, sarılmak duyulan memnuniyeti hem eşe, hem de çocuklara göstermenin çok güzel bir yoludur.

“AİLE İÇİ İLETİŞİM”

İletişim; kelimeler veya beden dili kullanılarak insanlar arasında duygu, düşünce ve yaşantıların ifade edilme yöntemidir.

İletişimin;

%10'unun Sözcüklerle (Mesajın içeriği)

%30'unun Seslerle (Alçak-yüksek ritim, tonlama)

%60'ının Vücut hareketleriyle (beden dili-en çok yüz ifadeleri) gerçekleştiği bilinmektedir

İLETİŞİM ENGELLERİ VE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Emir Vermek, Yönlendirmek	Çocuk Üzerindeki Etkileri
Ödevlerini yapmak zorundasın.	Korku ya da aktif direnç oluşturabilir.
Gürültüyü kes.	Söylenenleri yanlış anlayarak tersini yapabilir.
	Anne babasına düşmanca duygular besler.
	Anlaşılmadığını hisseder.

Uyarmak, Tehdit Etmek

“Bu yıl da başarısız olursan seni okuldan alacağız”

Televizyonun sesini kısmazsın pişman olursun.

Dayak yemek istemiyorsan onu yapmazsın.

Ödevini yapmazsın sınıfta kalırsın.

Ahlak Dersi Vermek

Öğretmenine teşekkür etmeliydin.

Büyükler konuşurken sözü kesilmez.

Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek

Bence sen başka çocuklarla arkadaşlık et.

Neden yatağını düzeltmiyorsun?

Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak

Doğru düşünmüyorsun.

Çok tembelsin.

Kendini değersiz görmesine neden olabilir.

Çocuk Üzerindeki Etkileri

Korku boyunu eğme yaratabilir.

Söylenenlerin gerçekten yapıp yapılmayacağını denemesine yol açabilir.

Gücenme, kızgınlık ve isyankârlığa neden olabilir.

Çocuk ebeveyn ile güç yarışına girebilir

Çocuk Üzerindeki Etkileri

Çocuğa otoritenin gücünü anımsatır.

Suçluluk duygusu yaratabilir.

Çocuğun kendini savunmasına neden olabilir.

Çocuk Üzerindeki Etkileri

Yetersizlik duygusu yaratabilir.

Çocuğun kendi çözüm üretmesini engelleyebilir.

Bağımlılık ya da direnme oluşturabilir.

Çocukta anne babasının kendini anlamadığı duygusunu oluşturabilir.

Çocuk Üzerindeki Etkileri

Çocuğun benlik saygısını zedeleyebilir.

Çocuğun da Anne babasını eleştirmesine ve karşılık vermesine neden olabilir.

SEN DİLİ

Kişiliğe yöneliktir

Karşımızdaki ile ilgili bir şeyler söyler

Benlik algısını zedeler ya da tümünden yok eder

Öfke nefret duyguları oluşturur

Çekingen ya da saldırgan insanlar yaratır

BEN DİLİ

Davranışa yöneliktir

Kendimiz ile ilgili bir şeyler söyler

Benlik algısına olumlu etkisi vardır

Söyleyene yardım isteği doğurur

Güvenli insanlar yaratır

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 olduğunun farkında mısın?”

YERİNE

“Nerede kaldın seni çok merak ettim.”

2-Cezalandıracağınıza o davranışı benimseyin ve 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 zekâlı, tembel!”

YERİNE

“Derslerine çalışmadığın zaman endişeleniyorum ve üzülüyorum.”

4-Tehdit edeceğinize duygularınızı açıklayın:

“Bıktım artık, seni gebereteceğim!”

YERİNE

“Böyle yapınca çok sinirleniyorum.”

SEN İLETİLERİ

Sen iletilerini kullanmak, iletişimi engeller.

“Yapma şunu.”

“Neden böyle yapıyorsun?”

“Bunu yapmamalısın.”

“Kötüsün”

“Çocuk gibi davranıyorsun.”

“Daha çok çalışmalısın.”

Sen iletileri 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.

DOĞRU İLETİŞİM ŞEKLİ NASIL OLMALI

-Gerçekçi önerilerde bulunun

-Daha iyi anlamak için sorular sorun

-Yumuşak bir dille ve acele etmeden konuşun

-Göz teması kurun

-Basit ve anlaşılır bir dil kullanın

-Etkileşime önem vermek için, uygun olduğunda dokunun, sarılın. En son ne zaman sarılıp birbirinize seni seviyorum dediniz?

-Geribildirim verin, pekiştirin doğru davranışı ödüllendirin

-Dinlediğinizi davranışınızla belli edin.

-Verdiğiniz sözleri tutmaya çalışın

-Sorumluluk verilmeli

-Ondan sevginizi asla esirgemeyin.

-Onları görmezden gelmeyin.

-Onlarla konuşurken bağırmayın

-Empatik sabırlı ve kabul edici olun

-Yanıldığınız durumlarda bunu onlara söyleyin.

-Onları başkalarıyla kıyaslamayın

-Ana-baba davranışlarında istikrarlı olmalı.

-Olumlu davranışlar kazandırmak için Anne ve baba her ikisi de davranışlarında tutarlı olmalıdır.

-Disiplin şiddet olarak anlaşılmalı

-Yapamayacağı şeyler istenilmemeli

-Kardeşler arası ayırım yapılmamalı

DAHA SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN; DİNLEMEK

Etkin Dinlemenin Faydaları

Duygu boşalımına neden olur. Olumsuz duygular dile getirildikten sonra sihirli değnekle dokunulmuş gibi ortadan yok olurlar.

Çocukların olumsuz duygularından korkmamalarına neden olur. Ana-baba-çocuk arasında sıcak bir ilişki geliştirir.

Çocuğun sorununu çözmesini kolaylaştırır. Çocukları ana babalarının söylediklerini dinlemeye daha istekli yapar.

Etkin dinleme topu çocukta bırakır. Çocuk kendi sorununu analiz etmeye başlar ve sonuçta yapıcı çözümlere ulaşır.

DAHA SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN; DİNLEMEK

Onunla değişik konularda sohbet etme ortamı oluşturun. Onun için zaman ayırın.

Hatalı davranışlarını konuşarak uyarın ve ona doğru olanı anlatın.

Başkalarının yanında onu kesinlikle küçük düşürmeyin.

Onu başkaları ile kıyaslamayın. Onun fikirlerine değer verdiğinizi hissettirin.

Kabiliyetlerini fark edin ve teşvik edin

Topluluk içerisinde söz almasını teşvik edin

Kendini ve Duygularını “Ne Düşünüyorsun, Nasıl Hissediyorsun?” gibi sözlerle anlamaya çalışın.

Onun olumlu davranışlarını kesinlikte takdir edin.

O konuşurken onun yüzüne bakın ve ciddiye aldığınızı hissettirin.

ENGEL YARATAN İFADE BİÇİMLERİ

- Yeterince açık konuşmuyorsun. – Söylemek istediğin şeyi anlayamıyorum.
- Doğruyu söylediğine inanmıyorum. – Ben bu şekilde anladım doğru mu?
- Beni hiç anlamıyorsun. – Senin tarafından anlaşılmadığımı hissediyorum.
- Neden beni aramadın? – Ne oldu da beni arayamadım? Merak ettim.
- Kırılmaya hiç hakkın yok. – Senin aslında çok kırıldığını anlıyorum, ancak izin verirsen, ben de sana neden böyle davrandığımı anlatmak istiyorum.

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

Çocuklarımızı konuşmaya teşvik etmeli ve onları etkin dinlemeliyiz

1)Ç: Yarın arkadaşımın doğum günü partisine gitmek istemiyorum.

A/B: aranızda bir sorun var galiba.

Ç:Ondan hoşlanmıyorum, onun da benden hoşlanmadığını düşünüyorum.

2)Ç: Çok aptalım. Matematiği hiç öğrenemeyeceğim.

A/B: Yeteri kadar akıllı olmadığını düşünüyorsun ve öğrenemeyeceğinden korkuyorsun.

Ç:Evet

Etkin dinleyebilmek için

Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışmalısınız.(sana bilgisayar almadığımız için kızgınsın)

Eğer size bir şey anlatmak istediğinde meşgulseniz bunu ona söylemelisiniz.(şu anda meşgulüm daha sonra dinleyebilirim)

En önemlisi onunla empati kurmalısınız.(ben olsam ne yapardım?)

DUYGULARI ANLAYABİLMEK; Aslında ne demek istedi?

ÇOCUĞUN İFADESİ

•Ahmet gibi hiçbir zaman olamam. Durmadan çalışmama rağmen, o benden hala daha iyi.

•Yeni öğretmenim çok fazla ödev veriyor. Hiçbir zaman hepsini bitiremiyorum. Ne yapacağım?

Uzun saç seviyorum. Zaten bu benim saçım değil mi? bu benim saçım değil mi?

ÇOCUĞUN DUYGULARI

YETERSİZ HİSSEDİYOR. CESARETİ KIRILMIŞ.

ÇOK ZOR OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR. YENİLGİYE UĞRAMIŞ HİSSEDİYOR.

ANNE BABANIN KARIŞMASINA KIZIYOR.

Anne babalar çocuklarını sorunlarını çözmek için yüreklendirmek yerine, onların sorunlarını çözme tuzağına düşüyorlar. Eğer sorun çocuğumuzun sorunu ise; onun sorunu sahiplenmesine ve çözmeye izin vermeliyiz.

Bunu şöyle özetleyebiliriz: Çocukların sorunlarını çözmeye benzersiz ve gizil güçleri vardır. Çözümleri ana baba üretirse çocuklar ana babalarına bağımlı olur, sorun çözme becerilerini geliştiremezler. Hayatta karşılaştığı tüm problemleri anne baba bir şekilde çözer düşüncesi ile hayatına devam eder. Bu da aileler tarafından çocuğum çok vurdumduymaz kendi işlerini bile halledemiyor. Sürekli birinin onu çekip çevirmesi gerekiyor şeklinde dönmektedir. Çocuğun kendi çözümünü bulması için (gerektiği yerde destek olmak yardım almasını sağlayarak) sorumluluğu onda bırakmak en iyi yoldur.

ENGEL YARATAN İFADE BİÇİMLERİ

ALTERNATİF CÜMLE

• Yeterince açık konuşmuyorsun.	– Söylemek istediğin şeyi anlayamıyorum.
• Doğruyu söylediğine inanmıyorum.	– Ben bu şekilde anladım doğru mu?
• Beni hiç anlamıyorsun.	– Senin tarafından anlaşılmadığımı hissediyorum.
• Neden beni aramadın?	– Ne oldu da beni arayamadım? Merak ettim.
• Kırılmaya hiç hakkın yok.	– Senin aslında çok kırıldığımı anlıyorum, ancak izin verersen, ben de sana neden böyle davrandığımı anlatmak istiyorum.

Birkaç önemli nokta....

Kişiliği değil davranışı eleştirmek...

Her zaman anında değil bazen eleştiri uygun zaman için beklemek,

Grup önünde değil, tek başına iken,

Eleştirinin nedenini açıklamak; olumsuz davranışın size olan etkisini söylemek

Ona da söz hakkı tanımak

Takdir ederken...

Hem kişiliği hem de davranışı takdir etmek, Anında takdir etmek,

Hem grup önünde, hem tek başına iken,

Takdirin nedenini açıklamak; olumlu davranışın size olan etkisini, hissettiklerinizi söylemek Ona da söz hakkı tanımak

Hem kişiliği hem davranışı **TAKDİR** etmek özgüven kazandırır.

Sadece kişiliği **ELEŞTİRMEK** özgüven kaybına yol açar.

Gelişim için hem eleştiri hem takdir gerekir.

Aşırı hareketlilik ya da çekingenlik geribildirim açlığı göstergesidir.

ELEŞTİRİ İÇİN BİR TEKNİK: SANDVIÇ

Eleştirinizin kişiyle değil davranışıyla ilgili olduğunu göstermek için olumlu kabul iletişiyle başlayıp, olumlu kabul iletişiyle bitirin.

1. Aşama: Bu aşamada olumsuz iletiden önce karşımızdaki kişinin olumlu bir yönüyle başlamalıyız. Bu olumlu kabul iletişi sandviç ekmeğinin üst kısmı olarak düşünülebilir.

2. Aşama: Buradan sonra asıl söylemek istediğimiz olumsuz niteliğe sahip mesajı söyleyebiliriz. Bu kısımda dikkat edilmesi gereken bir durum vardır. Olumsuz mesajı geçişte kullandığımız bağlaçlara dikkat etmeliyiz. “Ama, Ancak, Fakat, Lakin” gibi bağlaçlar kendilerinden önce söylenen cümlelerin değerini azaltır hatta önceki cümleyi yalanlamış olur. Başta söylediklerimiz anlamını yitirir ve kişi eleştirileceğinden emin bir şekilde diğer söylediklerinizi dinlemeye başlar. Kişi bu durumda büyük ihtimalle savunma durumuna geçecektir. Bu nedenle eleştiri cümlelerinde bu tip sözcükleri kullanmak yerine sandviç metodunu uygulamak daha iyi bir iletişim kurmaya yardımcı olacaktır.

3. Aşama: Bu eleştiriden sonra yine ilk katta olduğu gibi olumlu kabul iletişi ile son katı oluşturarak mesajımızı bitiririz.

Örnek

+ : 4 işlemi başarıyla yapıyorsun.

- : Kesirli işlemlerde bazı hataların var.

+ : Daha önce yaptığın gibi bu hataları da gidereceğine inanıyorum.

Örnek:

“Çok yoğun çalışıyorsun, işini iyi yapmak için elinden geleni yapıyorsun ve dağınık çalışmak işini daha iyi yapmana engel oluyor. Biraz dikkatle bunu aşabileceğine ve daha başarılı olacağına inanıyorum.”

Bazı kelimeler eleştiri/takdiri kirletebilir...

- Evet ama...
- Aslında akıllısın... ama
- Boyunun kısa olmasına rağmen...
- Bu ödev iyi keşke öncekileri de...
- Hep böyle ol...
- Senden hiç beklemezdim...

Anlaşılması zor, gizli mesaj taşıyan, genelleyen, çift mesaj taşıyan ifadeler.

UNUTMAYIN Çocuk, Kulaklarıyla Değil Gözleriyle Terbiye Alır.