



## HACI ŞAYESTE MUSTAFA GÜNEŞ ANAOKULU

### REHBERLİK SERVİSİ

### ETKİLİ AİLE İLETİŞİMİ BÜLTENİ

Aile içi iletişim, anne-baba ve çocuğun birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu, düşünce ve bilgileri aktardıkları bir süreçtir. Birçok anne baba bu süreçte çocuğuyla doğru iletişim kurmakta, çocuğun davranışlarının temelini anlamakta ve çocuğa karşı yaklaşımını belirlemekte zorlanmaktadır. Oysa sadece çocukla değil, tüm kişilerle iletişimin temel basamakları vardır ve bunlar sıklıkla atlanmaktadır. 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. Sağlıklı iletişim kurabilen bireyler için, sağlıklı aile içi iletişim ön koşuldur. Ön koşul sağlanamadığında çocuklar aile içinde gördüklerini, yaşadıklarını çevrelerine yansıtırlar.



### ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİMİZDE NASIL BİR EBEVEYNSİNİZ?

#### Destekleyici Yaklaşım

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

#### Pasif Yaklaşım

**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

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

**Saldırgan Ebeveyn:** Çocuğa sürekli bağıırır. Tehdit edip, sevgisini esingediği gibi fiziksel şiddet de gösterebilir. İstenmeyen davranışlarında çocuğu susturur, aşıağılar

## **İLETİŞİM ENGELLERİ**

**Etiketlemek/ Aşıağılmak:** "Ne kadar da sakarsın." "Kaç yaşıına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun." "Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?"

**Tehdit etmek/ Korkutmak:** "Kardeşine iyi davranmazsan, istediğin oyuncadı almayacağım." "Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim."

**Emir veya nasihat vermek :** " O yemeğin hemen bitecek." "Ben senin yaşıındayken...."

**Kıyaslamak:** " Sen neden ... gibi olamıyorsun? " Kardeşin bile senden daha uslu."

**Hafife almak:** "Bunun için mi ağlıyorsun?" "Aman boşver, sen de onunla oynama "

**Eleştirmek:** " Hiç mavi Güneş olur mu?" " Bu yaptığın çok ayıp." gibi cümleler kullanmak

## **ÇOCUKLARLA SAğLIKLI İLETİŞİM KURMANIN YOLLARI**

Sağlıklı iletişim kurmanın temel ilkesi öncelikle çocuğu koşulsuz kabul etmektir. Koşulsuz kabul edilen çocuk, aynı zamanda hiçbir davranışına bağlı olmaksızın koşulsuz sevildiğini de hisseder. Bu durum istenen/uygun davranışları yerine getirmesinde daha istekli olmasını sağlar. İletişimi güçlü kılan temel yapı taşıdır, koşulsuz kabul. İstenmeyen davranışlar sergilediğinde bile, çocuk kişiliğinin değil sadece davranışının onaylanmadığını bilmeli ancak ebeveynleri tarafından sevildiğini de hissetmelidir. Bu, en yakınlarına karşı güven duymasını ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesini de sağlar. Bazı davranışların sınırlandırılması gerekirken, tüm duygular kabul edilebilirdir. Çünkü duygunun eğrisi, doğrusu yoktur.

## **ETKİN DİNLEME (KATILIMLI DİNLEME) NEDİR/ NE DEĞİLDİR?**

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

Anlaşıldığını, dinlenildiğini hisseden çocuk kendini daha iyi ifade edecek, yaşadıklarını ebeveynleri ile daha fazla paylaşacaktır. Çünkü anlattıkları sebebiyle sorgulanmayacak, eleştirilmeyecek veya hafife alınmayacaktır. Etkin dinleme aynı zamanda söz kesmemeyi, beden dilini kullanmayı ve "burada, benimleyim" mesajının verilmesini de içeren destekleyici bir iletişim yöntemidir.

**Doğru "Ben dili" Kullanımı** Sıklıkla bahsedilen, doğru kullanıldığında çocuğa verilebilecek en etkili mesajdır. Ben dili sadece duyguyu veya sadece ben kelimesi ile bağlayan bir cümleyi değil; duygu, davranış ve sonucu içermelidir.

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

Çocukların gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olunmalı. Kimi zaman çocuklarının davranışının sebebini anlamlandırabilmek için çocuğun bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmek gerekir. 3 yaşına kadar çocuk sahiplenme duygusu nedeniyle eşyalarını, oyuncaklarını arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih etmeyebilir. Davranışının altında yatan sebebin bilinmesi çocuğun ebeveynleri tarafından anlaşılmasına olanak sağlar.

#### Çocuğun konuşmasına izin/fırsat vermek

Çocuklarla konuşurken hem bir yetişkinle konuşuyormuş gibi saygılı, hem de bir çocukla konuşulduğu unutulmadan sabırlı, şefkatli olunması gerekmektedir. Çocuğun anlatacaklarını bitirmesini beklemeden, direkt çözüm önerileri sunmak ya da hak vermek değil, bazen sadece dinlemenin de çok etkili olduğu göz ardı edilmemeli. Ebeveynler kendi iletişim becerilerini büyüteç altına almalı. Çocuğun sağlıklı, sıcak iletişim ilişkileri içinde olan ebeveynleri varsa, aile bireyleri birbirine değer veriyorsa, zaman ayırıyorsa, birbirlerini olduğu gibi kabul ediyorsa çocuk da onların davranışlarını model alır. Unutulmamalıdır ki, çocuk yaşadığını yansıtır. İletişim becerileri güçlü çocuklar için önce ebeveyn olarak kendi iletişim kurma biçiminizi gözden geçirmelisiniz.

#### İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler Kullanmak

Kuşkusuz ki ne söylenildiği de, nasıl söylenildiği de çok önemlidir. Ancak öyle cümleler vardır ki hem ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir, hem de çocuğun kişilik gelişimine etki eder.

- "Balıklarına yem vermeni, onların bakımını üstlenmeni takdir ediyorum."
- "Seninle oyun oynamak çok eğlenceli."
- "Paylaştığın için teşekkür ederim."
- "Bu konuda sen ne düşünüyorsun?"
- "Kardeşinle ne kadar güzel oynuyorsunuz."
- "Tabağındaki tüm yemeği bitirdiğin için çok memnun oldum."

#### Zaman ayırmak-Önemli olduğunu hissettirmek

Çocuğunuz size bir şey anlatmak istediğinde ilgilendiğiniz şeyi bırakıp, onu gerçekten dinlemeye özen göstermelisiniz. Dikkatinizi onun söylediklerine yoğunlaştırmalısınız ki çocuk, anlattıklarının anne babası için de önemli olduğunu dolayısıyla kendisinin önemli olduğunu hissetsin. Eğer dinlemek için ayıracak yeterli vaktiniz yoksa o anda işiniz olduğu için dinleyemeyeceğinizi ancak daha sonra kesinlikle dinlemek istediğinizi, ne anlatacağını merak ettiğinizi belirtmeyi ihmal etmemeli ve en kısa sürede konuşma zamanını belirlemelisiniz.

#### Özet Olarak Ne Yapalım-Nasıl Yapalım?

Anne-baba çocuğu etkin dinleyerek çocuğun duygularını dile getirmesine, kendini ifade etmesine destek olursa çocuk da onu dinleyen kişinin onun duygularını kabul ettiğini hisseder. Etkin dinleme, anlatılanların basit bir tekrarı, anlatılanların duyulduğuna ilişkin bir mesaj, anlatılanları özetleme, duyguları dile getirme şeklinde gerçekleşmektedir. Etkin dinleme çocuğunuzun kendi kendine

düşünmeye, sorununu kendi tanımlamaya, bu soruna ait çözümlerini bulmaya yönlendirir. Dinlemenin ilk adımı "kabul" dır. Konuşma sırasında ebeveynler, çocuklarının ne hissettiğini öğrenmek için onlarla göz teması kurarak dinlemelidirler. Çocuğun olumsuz davranışları ya da sözleri anne babada hoşnutsuzluk, kızgınlık gibi duygular yaratabilir. Bu duygular karşısında genellikle aniden ve sözel olarak şöyle ifade ederler: "Ne laf anlamaz çocuksun!", "Sana bin kere söyledim!", "Neden dikkat etmiyorsun?" Burada kullanılan ifade çocuğa yönelik Sen Mesajı - Sen Dili iletişimi engeller ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen dili mesajlarının odak noktası karşı taraftaki kişidir. Ben Dili - Ben Mesajı ise anne-babanın çocuğun olumsuz davranışı sırasında yaşamakta olduğu etki ve duyguları açıklayan bir ifadedir. "Neden böyle yaptın?" yerine "Bu davranışına çok üzülüm." gibi... Kızgınlık ve öfke birikimlerini önler. "Ben" mesajı, karşıımızdaki savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir ve onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanır. Çocukla ve ergenle sözel iletişimde sen dili yerine ben dilini kullanmak etkili iletişim açısından önemli bir yer tutar.

Eleştiri veya olumsuz davranışlarla ilgili fikrimizi söylerken; önce çocuğun olumlu bir özelliği, sonra durumla ilgili yaşadığımız olumsuz duygu, hoşlanmadığımız davranış söylenmeli, en son olarak tekrar olumlu özellikler ifade edilmelidir.

Örneğin: "Çoğu zaman davranışlarını kontrol edebiliyorsun (olumlu), şu an sesini yükselterek konuşman beni rahatsız etti (olumsuz), bir daha ki sefere buna dikkat edeceğini seninle bu konuda anlaşabileceğimize inanıyorum (olumlu)." Çocuğunuzu eleştirirken kişiliği değil davranışı dikkate alınmalıdır.

Örneğin: "Ne kadar geçimsizsin, uyumsuzsun." gibi genelleme ve kişiliğine yönelik yargılayıcı ifadeler karşı tarafta suçluluk ve savunma yaratabilir. Bunun yerine "Kavga etmeden hoşlanmıyorum." gibi ifadeler davranışına yönelik olacaktır.

Kurallar, çocuğun sorumluluklarını hatırlamasını sağlar bu nedenle abartılı olmadan belirli kurallar konusunda anlaşmak gerekir. Kuralların mümkün olduğunca az olması, tüm aile üyeleri için geçerli olması ve uygulanmadığında ne gibi sonuçların olacağını açıkça belirtilmesi önemlidir. Özellikle çocukla anlaşma yaparak kural konması çatışma riskini de azaltır. Ayrıca, kendisi de bu anlaşmanın bir tarafı olduğu için uyma eğilimi daha yüksek olur.

Ortak ilgi alanları bulun, birlikte yapın. Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek aktiviteleri keşfedin ve ona bunları birlikte yapmayı teklif edin.

KAYNAKÇA

