

Aile İçi İletişim

Herkesin bildiği bir söz vardır: “Eğitim ailede başlar.” Her aile okulda başarılı olan çocuklar yetiştirmek ister. Bunu gerçekleştirmek için çocuğuna elinden gelen her imkânı hazırlamaya çalışır. Elinden gelen her şeyi yaptığını düşünen ailenin çocuğundan birçok beklentisi olur. Bu beklentilerinin karşılanmadığını düşündüğünde ise aile ve çocuk arasında anlaşmazlıklar yaşanabilir. Bu anlaşmazlıkların en büyük sebebi şüphesiz iletişim kopukluğudur.



Anne, baba ve çocuk olarak oluşturduğunuz üçgende sağlıklı bir iletişim ancak tarafların duygu ve düşüncelerini birbirlerine aktarmaları, başarılı bir iletişim kurabilmeleri ve sorunlarına çözüm bulmalarıyla mümkündür.

Neler Yapılabilir?

- 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 çocuğunuzu 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!”, “Şana bin kere söyledim!”, “Neden dikkat etmiyorsun?” Burada kullanılan ifade çocuğa yönelik “Şen Mesajı” dır.



İLETİŞİM BECERİLERİ

Veli Broşürü

“Doğru eğitim, doğru iletişimle mümkündür.”

Yavuz Sultan Selim Ortaokulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

-2022-

- Şen dili iletişimi engeller ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Şen 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

SEN DİLİ



BEN DİLİ



ifadedir. "Neden böyle yaptın?" yerine "Bu davranışına çok üzüldüm." gibi... Kızgınlık ve öfke birikimlerini önler. "Ben" mesajı, karşımızdakinin 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 olumlu özellikler ifade edilmelidir. Örneğin: Çoğu Zaman davra-

nışlarını kontrol edebiliyorsun (olumlu), şu an sesini yükselterek konuşman beni rahatsız etti (olumsuz), bir daha ki sefere buna dikkat edeceğimi 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.



İLETİŞİM BECERİLERİ

Veli Broşürü

"Çocuğunuza güvenin; onda sınırlar ve sorumluluk bilinci geliştirmenin tek yolu, ona güvenmekten geçer. Ona güvenin ve onunla sürekli iletişim içinde olun."

Doğan CÜCELOĞLU

Yavuz Sultan Selim Ortaokulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

-2022-