

FEVZİ KUTLU KALKANCI İLKOKULU

AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

VELİ BÜLTENİ - 2021



AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

Sağlıklı iletişim konusunda yetenekli olmak, güçlü ve sağlıklı ailelerin en önemli özelliklerinden biridir. Sağlıklı iletişim yapısına sahip aileler birbirleriyle daha net, daha açık ve doğrudan iletişim kurar; birbirlerinin anlatmaya çalıştıklarını dinler ve birbirlerine saygı duyarlar. Bu ailelerde aile bireyleri duygularını, düşüncelerini, hayallerini, sevinçlerini, acılarını, korkularını, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını birbirleriyle içtenlikle, rahatlıkla ve dürüstçe paylaşabilirler.

Sağlıklı iletişim geliştirilebilen ailelerde yetişen çocukların benlik saygılarının daha yüksek olduğu, hayattan daha fazla zevk alabildikleri, daha mutlu oldukları ve karşılaştıkları problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri bilinmektedir.

İletişim denildiğinde akıllara karşılıklı konuşma veya diyalog gelse de ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediği dahi iletişimde oldukça anlamlıdır. Kullanılan jest ve mimikler, ses tonu ve beden postürü de iletişimin önemli öğelerindedir.

Çocuklarınızla Nasıl Daha Etkili İletişim Kurabilirsiniz?

- Dinlemek
- Empati Kurmak
- Ben Dili
- İletişim Engellerine Dikkat Etmek



“Doğuştan iyi dinleyici olanların sayısı azdır. İyi bir dinleyici olabilmek için, bilinçli bir çaba ve yeni beceriler öğrenmek gereklidir.”

Doğan Cüceloğlu

ÇOCUKLARINIZLA NASIL DAHA ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRSİNİZ?

1. Dinlemek

Etkili iletişimin temelinde aktif dinleme becerisi yer almaktadır. İşitme doğuştan gelse de dinleme, sonradan öğrenilen ve eğitimle gelişen bir beceridir. İyi bir dinleyici olabilmek için:

- Başka bir işle uğraşmamalı çocuğunuz göz temasında bulunmalısınız,
- Çocuğunuzun sözünü kesmemeli, onu ilgiyle dinlemelisiniz,
- Çocuğunuzun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışmalı ve anladığınızı sözlerinizle olduğu kadar sözsüz ifadelerle de (baş sallama gibi) ifade etmelisiniz.
- Dinlerken vereceğiniz cevaba odaklanmamalısınız,
- Yargılamadan, eleştirmeden, suçlamadan dinlemelisiniz,
- Çocuğunuzun ne söylemek istediğini düşünüp anladıklarınızı kendi cümlelerinizle kısaca özetlemelisiniz.

2. Empati Kurmak

Kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak onun hissettiklerini, düşündüklerini anlama ve anladıklarımızı karşımızdaki kişiye açıklamaya empati kurmak denmektedir. Empatik davranarak karşımızdaki kişiye değer verdiğimizizi ve onu anladığımızı göstermiş oluruz.

Çocuklara empati becerisi kazandırmak için:

- Öncelikle ebeveynler olarak sizlerin çocuklarınız ile empati kuruyor olmanız çok önemlidir.
- Konuşmalarınız sırasında bazı olaylardan bahsediyorken “O kişi ne hissetmiş olabilir?”, “Sen onun yerinde olsan neler hissederdin?” gibi sorular çocukların empati becerisi gelişimi için faydalı sorulardır.
- Çocuklarla birlikte kitap okumak empati becerisinin gelişmesinde oldukça yararlıdır. Özellikle farklı meslekleri olan, farklı yerlerde yaşayan, farklı durumlarla başa çıkmaya çalışan insanların/çocukların konu edildiği kitapların okunması faydalı olacaktır.

3. Ben Dili

Aile içi iletişimde önemli unsurlardan bir diğeri de sen dili yerine ben dili kullanmaktır. Ben dili kişinin o anda yaşadığı olay veya davranış karşısında kişisel tepkisini duygu ve düşünceleriyle açıklayan bir ifade tarzıdır. Sen öznesi kullanılarak kurulan cümleler genellikle suçlama ve kızgınlık ifadeleri olarak algılanır. Ben dili kullanıldığında tehdit algısı oluşmaz ve mesajlar incitilmeden verilmiş olur.

Ben Dili Formülü:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.....istiyorum.

Örnek:

Sen Dili:

Konuşurken gözüme bile bakmıyorsun, çok kabasın!

Ben Dili:

Konuşurken yüzüme bakmadığın zaman beni dinlemediğini, ciddiye almadığını düşünüyorum. Bu durum beni kırıyor. Konuşurken yüzüme bakmanı istiyorum.

4. İletişim Engellerine Dikkat Etmek

İletişim engeli “Kabul Etmeme Dili”dir.

Aile içi iletişimin etkili ve sağlıklı olabilmesi için kullanılan iletişim engellerinin farkına varmak ve kullanmayı azaltmak gerekmektedir.

İletişim Engelleri:

- **Emir Vermek, Yönlendirmek**

Bu iletiler çocuğun duygu ve düşüncelerinin önemsiz olduğu mesajını iletir. Çocuk anne babasının istediğini yapma zorunluluğu hisseder.

“Taşırmadan boya, güneşi o renge boyayamazsın.”

“Önce matematik ödevini sonra da Türkçe ödevini bitir.”

- **Uyarmak, Gözdağı Vermek**

Bir davranışı şarta bağlayarak veya korkutarak istenilen davranışın yapılmasını sağlamaktır. Çocuğun isteklerine saygı duyulmadığı mesajını iletir. Bu durum çocuklarda gücenme kızgınlık, öfke ve düşmanlık yaratabilir.

“Bu yemeği bitirmezsen parka gitmeyi unut!”
“Ödevini bitirmezsen tabletle oynayamazsın.”

- **Sürekli Öğüt Vermek, Çözüm Önerileri Getirmek**

Bu durum sürekli hale geldiğinde çocuklara sorunlarını çözme yeteneğinin olmadığı mesajı iletilir ve çocukların ebeveynlerine bağımlı yetişmelerine sebep olur.

“Yoruluyorum diye yakınacağına geceleri erken yat!”

“Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabii!”

- **Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak**

Bu iletiler çocukların benlik saygısını düşürdüğü için diğer iletişim engellerinden daha fazla olumsuz etkidedir. Çocuğun kendisini değersiz ve yetersiz görmesine sebebiyet verirler.

“Tembelin tekisin!”

“Başarsaydın şaşırırdım!”

- **Ad Takmak, Alay Etmek**

Kendisi ile alay edilen çocuk hayal kırıklığına uğrar, sevilmemiş ve değersiz hisseder. Bu durum hem kişilik gelişiminin hem de benlik saygısının olumsuz etkilenmesine sebep olur.

“Hala birinci sınıf çocuğu gibi okuyorsun.”

“Bebek gibi davranma, ödevini kendin yap.”

“Sulu gözsün!”

- **Sınamak, Soru Sormak, Sorgulamak**

Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından çocuklar bu tarz sorular karşısında korku ve endişeye kapılabilir, kendilerini köşeye sıkışmış hissedebilirler. Soruları yarı doğru

cevaplama eğilimi gösterebilir, kaçamak cevaplar verebilir hatta yalan söyleyebilirler.

“Bu fikirleri senin aklına kim sokuyor?”

“Ne kadar çalıştın? Sadece bir saat mi? Onca vakit odada ne yapıyordun peki?”



Etkili ve Sağlıklı İletişim İçin:

- 1.Çocuđunuza zaman ayırın, onunla hoşuna gidebilecek aktiviteler yapmaya özen gösterin.
- 2.İlgili ve dikkatli olun, çocuğunuzla konuşurken ondan başka şeylerle ilgilenmeyin. Göz teması kurabilmek için onun yanına ya da karşısına oturun.
- 3.ocuklarınızın konuşmalarını kesmeden, sabırla dinleyin.
- 4.Çocuğunuzun sözel ifadeleri kadar sözel olmayan mesajlarına da dikkat edin. Kullandığı jest ve mimikleri, vücut postürü, davranışlarındaki değişiklikler önemli bilgiler içerebilir.
- 5.Anlattıkları şeylere, hayallerine ve fikirlerine saygı gösterin.
- 6.Çocuđunuza bir şey anlatırken yalın, sade, açık ve net bir dille konuşmaya özen gösterin. Çok uzun cümleler kurmaktan kaçının.
- 7.Çocuđunuzu sevdiğinizi dile getirin ve davranışlarınızla bunu ona hissettirin.
- 8.Çocuđunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın. Kıyaslama ocuđunuzun kendisini değersiz hissetmesine neden olur.



FEVZİ KUTLU KALKANCI İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ