

AİLE İÇİ İLETİŞİM
VELİ BÜLTENİ

Sevgili Anne Babalar,

Çocuklarımızın başarısında ailenin önemli rolü olduğuna inanmaktayız. Herkesin bildiği bir söz vardır: "Eğitim ailede başlar." Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir. Sağlıksız iletişim kalıplarının egemen olduğu ailelerde ise çocukların öğrendiği şey, benlik saygısına verilen zarar sonucu saldırganlık, inatçılık davranışlarıdır. Bu tarz davranışlar çocuğun akranları tarafından dışlanmasına, akranları tarafından dışlanan çocukların ise kendilerini ispatlamak için olumsuz davranışlara yönelmesine neden olabilir. Böyle bir durum ise çocukların okuldan uzaklaşmalarına, farklı akran gruplarına yönelmelerine, suç oranının artmasına, tüm gelişim alanlarında olumsuz sonuçlara yol açabilir

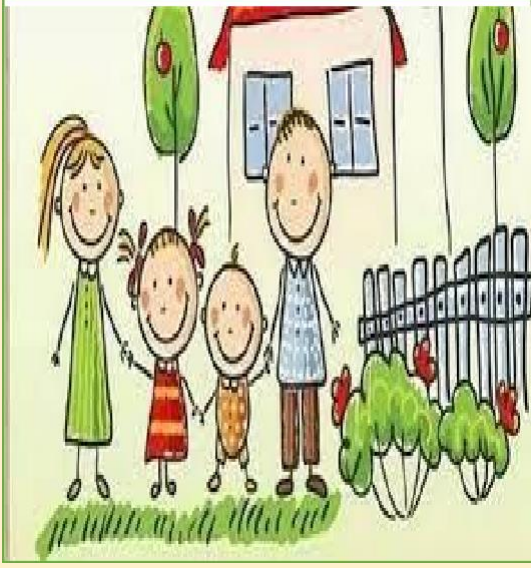


Sağlıksız ailenin iletişim kalıpları:	Sağlıklı ailenin iletişim kalıpları:
Yargılama	Aktif dinleme
Denetleme	Yargılamama
Nötralize etme	Özgür bırakma
Üstünlük taslama	Empati
Katılık	Hazır olma
Zıtlık içeren mesajlar	Açık olma
Çifte mesaj	Tutarlılık
Fazla kabullenme/Fazla eleştirme	Ben dilini kullanmak
Kişiselleştirme	Saygı duymak
Günah keçisi yapma	Göz kontağı kurmak

İBNİ SİNA MTAL

4 Mart 2024 SAYI:4

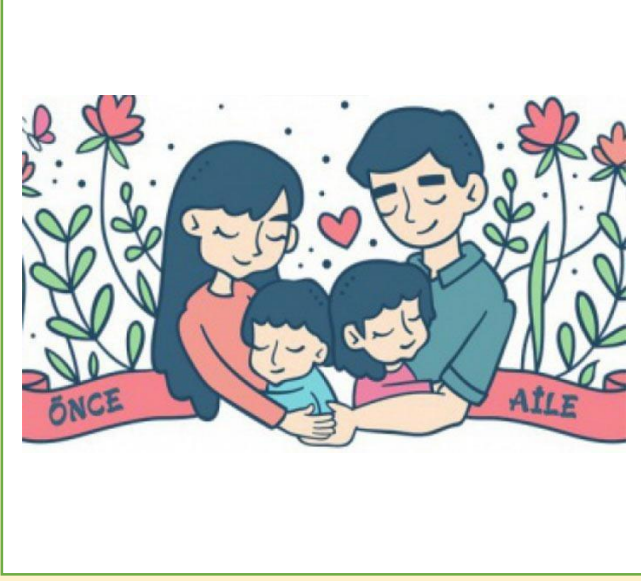
SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN



- ❖ Dinlemenin ilk adımı “kabul” dır. Konuşma sırasında ebeveynler, çocuklarının ne hissettiğini öğrenmek için onlarla göz teması kurarak dinlemelidirler.
- ❖ İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir.
- ❖ İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.
- ❖ Onu sevdiğinizi dile getirmelisiniz. Sevgiyle büyüyen bir çocuk yaşama karşı çok daha güçlü durur.
- ❖ Zamanınız ne kadar az, işiniz ne kadar yoğun olursa olsun çocuğunuza mutlaka zaman ayırmalı onunla ilgilenmelisiniz.



- ❖ 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 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).”



- ❖ Çocuğunuza gün içerisinde yaşına uygun sorumluluklar verin. Yapmış olduğu her sorumluluk için dönem dönem ona teşekkür etmeyi unutmayın.
- ❖ Çocuğunuzun fikirlerine önem verin. Haksız olduğu bir konu söz konusu olsa bile onun da kendisini ifade etmeye hakkı vardır. Kendisini rahatlıkla ifade edebilen bir çocuk kendisine daha çok güvenir.
- ❖ Çocuğunuzunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın. Onu diğer çocuklarla kıyasladığınızda çocuğunuz kendisini değersiz hisseder.
- ❖ "Sen ne anlarsın, sen daha çocuksun, böyle şeylere karışma" tarzında kurduğunuz her cümle gün geçtikçe aranızdaki iletişimin kopmasına neden olacaktır. İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yani çocuğunuzun yaşını ve olgunluk seviyesini dikkate almalısınız. Bu yüzden çocuğunuzun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin.
- ❖ Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin.

- ❖ Çocuğunuzunuzu 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 "Kavgaya etmeden hoşlanmıyorum." gibi ifadeler davranışına yönelik olacaktır
- ❖ Çocuğunuzun yapmış olduğu davranış sizi öfkelenirse de ona karşı sabırlı olmalısınız.

ÇOCUK NE YAŞIYORSA
ONU ÖĞRENİR

Eğer, bir çocuk desteklenip,
yüreklendirilmişse;
Kendine güven duymayı öğrenir.

Eğer, bir çocuk kin ortamında
büyümüşse;
Kavga etmeyi öğrenir.

Eğer, bir çocuk sürekli
eleştirilmişse;
Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.

Eğer, bir çocuk hoşgörülle
yetiştirilmişse;
Sabırlı olmayı öğrenir.

Eğer, bir çocuk kabul ve onay
görmüşse;
Kendini sevmeyi öğrenir.

Eğer, bir çocuk güven ortamı
içinde yetişmişse;
İnançlı olmayı öğrenir.

Eğer, bir çocuk aile içinde dostluk
ve arkadaşlık görmüşse;
Bu dünyada mutlu olmayı
öğrenir.

Eğer, bir çocuk sürekli utanç
duygusuyla eğitilmişse;
Kendini suçlamayı öğrenir.

Eğer, bir çocuk hakkına saygı
gösterilerek büyütülmüşse;
Adil olmayı öğrenir.

Eğer, bir çocuk övülmüş ve
beğenilmişse;
Takdir etmeyi öğrenir.

Eğer, bir çocuk alay edilip
aşağılanmışsa;
Sıkılıp, utanmayı öğrenir.

Dorothy Law NOLTE