**KİRAZ ANAOKULU REHBERLİK VE**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ**

**AİLE İÇİ İLETİŞİM**

**BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**

**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen Mustafa GÜRGEN**

**AİLE İÇİ İLETİŞİM**

**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** d**oğru iletişim kurmakta**, çocuğun davranışlarının temelini anlamakta ve çocuğa karşı yaklaşımını belirlemekte zorlanmaktadır. Oysa sadece çocukla değil, tüm kişilerle ileti- şimin temel basamakları vardır ve bunlar sıklıkla atlanmakta- dır.

**İletişim becerilerinin** öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu unutulmamalıdır. **Aile içi iletişim becerilerinin** geliştirilme- si/arttırılması demek, iletişim becerileri güçlü olan çocukların yetişmesi demektir. Bu çocuklar kendini iyi ifade eden, özgü- veni yüksek, çevrelerine saygı duyan, kişilerle iletişim ve sos- yalleşme sürecinde bir adım öne çıkan çocuklardır.

**Sağlıklı iletişim** kurabilen bireyler için, **sağlıklı aile içi ileti- şim** ön koşuldur. Ön koşul sağlanamadığında çocuklar aile için- de gördüklerini, yaşadıklarını çevrelerine yansıtırlar.

**ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİMİZDE NASIL BİR EBEVEYNSİ- NİZ?**

**Destekleyici Yaklaşım**

1. Olumlu Ebeveyn: Çocuğa yakın ilgi gösterir. Açık ve net şekil- de beklentilerini ifade eder. Kural koyar, sonuçlarını uygular. Çatışmadan yılmaz. Tutarlı ve kararlıdır.

**Pasif Yaklaşım**

1. Pasif Ebeveyn: Çocuğun etkinliklerine karşı ilgisiz ve kayıt- sızdır. Çocuğun istenmedik davranışlarını görmezden gelir. Çocuğun tüm istekleri yerine gelir ve sınırsız haklara sahip olur.

**Denetleyici Yaklaşım**

1. Yönetmeye Çalışan Ebeveyn: Çocuğu başkalarıyla kıyaslar ve çocuğun mevcut davranışlarını değiştirmek için bazı bahaneleri kullanır.
2. Saldırgan Ebeveyn: Çocuğa sürekli bağırır. Tehdit edip, sevgisini esirgediği gibi fiziksel şiddet de göstere- bilir. İstenmeyen davranışlarında çocuğu susturur, aşa- ğılar.

**İLETİŞİM ENGELLERİ**

**Etiketlemek/ Aşağılamak**

“Ne kadar da sakarsın.”

“Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun.” “Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?”

**Tehdit etmek/ Korkutmak**

“Kardeşine iyi davranmazsan, istediğin oyuncağı almayacağım.” “Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim.”

**Emir veya nasihat vermek** “ O yemeğin hemen bitecek.” “Ben senin yaşındayken….”

**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.”

**Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmanın Yolları**

**Sağlıklı iletişim kurmanın** temel ilkesi öncelikle çocuğu **koşul- suz 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 onaylan- madığını bilmeli ancak ebeveynleri tarafından sevil- diğini de hissetmelidir. Bu, en yakınlarına karşı gü- ven duymasını ve olumlu bir benlik algısı geliştirme- sini de sağlar.

Bazı davranışların sınırlandırılması gerekirken, tüm duygular kabul edilebilirdir. Çünkü duygu- nun eğrisi, doğrusu yoktur.

**Etkin dinleme** (katılımlı dinleme) nedir/ ne değildir?

**Etkin dinlemek**, pasif ve sessiz bir şekilde dinlemek değildir. Göz teması kurarak, çocu- ğun anlattıklarını açarak, duygularını isimlen- direrek, çocukta “anlaşılıyorum” hissini yarat- maktır.

Anlaşıldığını, dinlenildiğini hisseden çocuk ken- dini daha iyi ifade edecek, yaşadıklarını ebe- veynleri ile daha fazla paylaşacaktır. Çünkü

anlattıkları sebe- biyle sorgulanma- yacak, eleştiril- meyecek veya hafife alınmaya- caktır.

**Etkin dinlem**e aynı zamanda söz kesmemeyi, be- den dilini kullan- mayı ve “burada, seninleyim” me-

sajının verilmesini de içeren destekleyici bir

**iletişim yöntemidir**. **Doğru “Ben dili” Kullanımı**

Sıklıkla bahsedilen, ancak sıklıkla da eksik kul- lanılan “Ben dili” doğru kullanıldığında çocuğa verilebilecek en etkili mesajdır

Ben dili sadece duyguyu veya sadece ben kelimesi ile başlayan bir cümleyi değil; ***duygu, davranış ve sonucu*** içermelidir.

Doğru Ben Dili: “Oyuncaklarını arkadaşınla paylaş- madığın için (davranış) arkadaşının canı sıkıldı ve eve gitmek istedi (sonuç), ben de böyle davranma- na çok üzüldüm (duygu). ”

# Çocukların gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olunmalı.

Kimi zaman çocuklarının davranışının sebebini an- lamlandırabilmek için çocuğun bulunduğu **gelişim döneminin özelliklerini** bilmek gerekir.

3 yaşına kadar çocuk sahiplenme duygusu nedeniyle eşyalarını, oyuncaklarını arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih etmeyebilir. Davranışının altında yatan se- bebin bilinmesi çocuğun ebeveynleri tarafından anlaşılmasına olanak sağlar.

# Çocuğun konuşmasına izin/fırsat vermek

Çocuklarla konuşuyorken hem bir yetişkinle konu- şuyormuş gibi **saygılı**, hem de bir çocukla konuşul- duğu unutulmadan **sabırlı, şefkatli** olunması ge- rekmektedir. 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 mo- del alır. Unutulmamalıdır ki, çocuk yaşadığını yansı- tır. **İletişim becerileri** güçlü çocuklar için önce ebeveyn olarak kendi iletişim kurma biçiminizi göz- den geçirmelisiniz.

# . İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler Kullanmak

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

takdir ediyorum.”

“Paylaştığın için teşekkür ederim.”

oldum.”

# Zaman ayırmak-Önemli olduğunu hissettirmek

Çocuğunuz size bir şey anlatmak istediğinde ilgilendi- ğiniz şeyi bırakıp, onu gerçekten dinlemeye özen gös- termelisiniz. Dikkatinizi onun söylediklerine yoğunlaş- tırmalısınız ki çocuk, anlattıklarının anne babası için de önemli olduğunu dolayısıyla kendisinin önemli oldu- ğunu hissetsin. Eğer dinlemek için ayıracak yeterli vaktiniz yoksa o anda işiniz olduğu için dinleyemeyece- ğinizi ancak daha sonra kesinlikle dinlemek istediğini- zi, ne anlatacağını merak ettiğinizi belirtmeyi ihmal etmemeli ve en kısa sürede konuşma zamanını belirle- melisiniz.