



ŞEHİT FATİH ALPASLAN ORTAOKULU

VELİ BÜLTENİ

ETKİLİ AİLE İLETİŞİMİ



(OCAK 2024)

ETKİLİ AİLE İLETİŞİMİ

Sevgili Anne Babalar,

Şehit Fatih Alpaslan Ortaokulu olarak çocuklarımızın başarısında ailenin önemli rolü olduğuna inanmaktayız. Herkesin bildiği bir söz vardır: “Eğitim ailede başlar.”

Her aile başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Bunu gerçekleştirmek için çocuğuna her türlü imkanı hazırlar. Ailenin çocuğa verdiği eğitimle çocuğun kişilik yapısı şekillenecekse aile çocuğa nasıl bir eğitim vermeli? Öncelikle her aile çocuklarını ayrı bir birey olarak görüp kişiliklerine, bağımsızlıklarına saygı duymalıdır. Bunu yapmak için iletişim çok önemlidir.

Aile içerisinde çatışmaların başlıca nedeni anne-baba ve çocuklar arasındaki iletişimin kopmasıdır. İletişim kopukluğunun temel göstergesi, her iki tarafın da birbirini anlamadığını söylemesidir.



Çoğu zaman insanlar arası ilişkilerin ne kadar zor ve içinden çıkılmaz olduğundan yakınırız. Özellikle çocuklarla etkili bir iletişim kurarak onların gelişimine katkıda bulunmakta zaman zaman zorlanırız. Onları doğru şekilde dinleyip anlamak ya da kızgınlığımızı doğru şekilde ifade edebilmek konularında özen ve çaba göstermemiz gerekebilir.

“Etkin iletişimde bulunabilmek için hepimiz, dünyayı farklı bir şekilde algıladığımızın ve bu algılamalarımızı diğerleriyle iletişimimizde rehber olarak kullandığımızın farkına varmalıyız.”

Anthony ROBBINS

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.



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 çocuğunuzu kendi kendine düşünmeye, sorununu kendi tanımlamaya, bu soruna ait çözümlerini bulmaya yönlendirir.

☒ Dinlemenin ilk adımı “kabul” dür. 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 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.

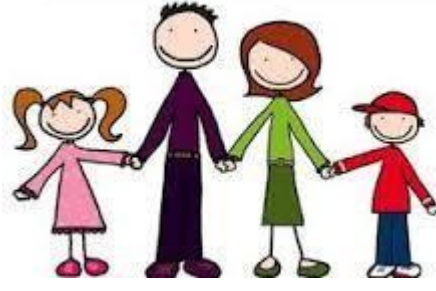
☒ Çocukla ve ergenle sözel iletişimde sen dili yerine ben dilini kullanmak etkili iletişim açısından önemli bir yer tutar.

☒ 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 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.



ÇOCUKLA İLETİŞİMDE NE SÖYLEDİĞİMİZ DEĞİL NASIL SÖYLEDİĞİMİZ ÖNEMLİ...

ÇOCUK NE YAŞIYORSA ONU Öğrenir

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

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

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

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

**Eğer, bir çocuk hoşgörüyle yetiştirilmişse;
Sabırlı olmayı öğrenir.**

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

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

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

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

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

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

Dorothy Law Nolte