

# MERT ÖZKAN ANAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

- AİLE İÇİ İLETİŞİM



# Bugün Nelerden Bahsedeceğiz?

- Eğitimde Ailenin Rolünün Önemi
- İletişim
- İletişim Engelleri
- Etkili İletişim Yolları

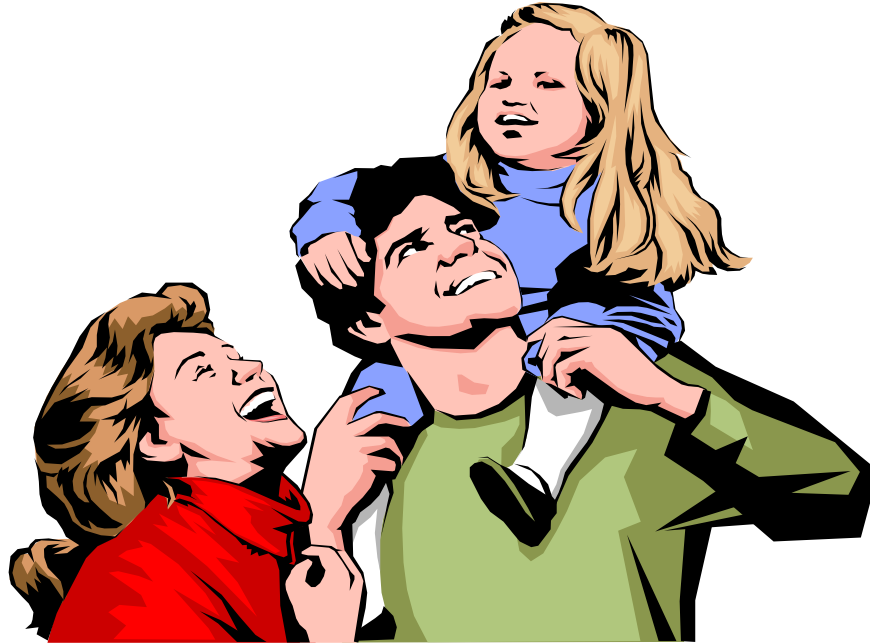


# AİLE İÇİ İLETİŞİM VE ÇOCUK



# EĞİTİM AİLEDE BAŞLAR

Siz velilerimiz çocukların başarısında okul kadar hatta daha da önemli bir etkiye sahiptirler.





Çocuğunuzun akademik başarısını etkileyen en önemli etkenlerden birisi aile ortamı ve iletişim becerileridir.

Aile ne kadar iletişim konusunda bilinçli ise çocukların başarı düzeyleri o kadar yükseliyor.

# Araştırma sonuçları:

Ülkemizde yapılan  
bir araştırma ders  
başarısı düşük  
çocukların  
**yarısının anne  
baba ilişkilerinin  
kötü olduğu,**

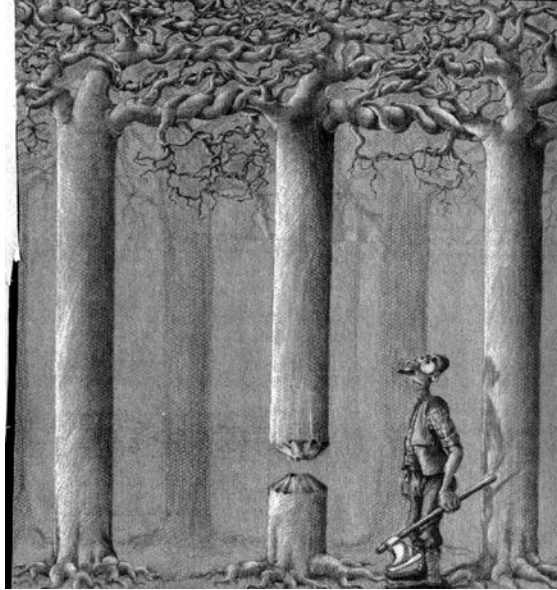


Yarisından fazlasının ise **babalarının kendilerine vakit ayıramayacak kadar meşgul oldukları** görülmüştür.





**AİLE BİR TAKIMDIR**



**BAŞARIYI KAZANMADA HER ZAMAN TAKIM RUHU ESASTIR**

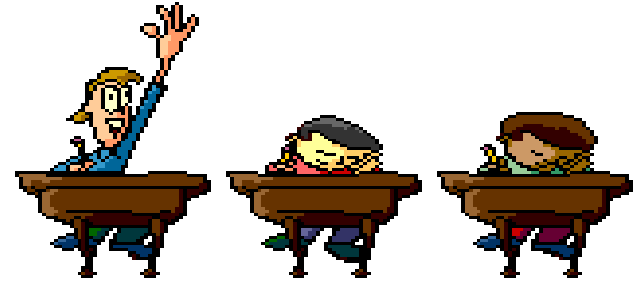


**“ŞU DÜNYADA HER ŞEYİN EN İYİSİNE LAYIK ÇOK ÖZEL VE GÜZEL BİR ÇOCUK VAR! O, SİZİN EVİNİZDE YAŞIYOR.”**

**D.Cüceloğlu**



## İşte Sayın Veliler:



Anne babalar olarak sizlerin çok önemli ve belirleyici bir rolünüz var .

Öyleyse çocuklarınız için yapacağınız küçük ama bilinçli özveriler, onları başarılı yapacak ve mutlu kişiler olarak hayata katılmalarını sağlayacaktır.

**İşte bunlardan en önemlisi,  
SAĞLIKLI İLETİŞİM**

Sağlıklı

İletişim



# Sağlıklı dinleyin.

- Anlattıklarını mutlaka **dinleyin**.
- Onun seviyesine inerek, göz teması ile ve gerçekten vakit ayırarak dinleyin.  
(can kulağı ile...)
- Bazen sadece dinlemek yeterlidir.



# Yarı dinleme yerine...

SENİ  
DUYUYORUM  
DEVAM ET!

ALİ BANA  
YUMRUK ATTI  
BABA BENİ  
DUYUYOR  
MUSUN!

VE BEN DE ONA  
VURDUM. O DA  
BANA BİRKEZ  
DAHA VURDU.  
DİNLİYOR  
MUSUN BABA!...



KELİMESİ  
KELİMESİNE  
DİNLIYORUM

HAYIR  
DİNLEMİ  
YORSUN!

AYNI ANDA HEM  
MAÇI İZLEYİP  
HEM DE SENİ  
DİNLEYEBİLİRİM

BOŞVER



\*İletişime, kendini vererek değil de, sadece dudaklarıyla katılan biriyle iletişim kurmaya çalışmak cesaret kırıcı olabilir.



Dertlerinizi sizi gerçekten dinleyen birine anlatmak çok daha kolaydır. Bazen ebeveynin birşey söylemesine bile gerek yoktur. Çoğu kez bir çocuğun ihtiyacı olan tek şey, ona duygularının anlaşıldığını hissettiren, sıcak bir sessizlik ortamıdır.

# DOĞRU DİNLEME TÜRLERİ

## a) Pasif – Edilgen Dinleme:

- Sessizlik, karşımızdaki kişiye gerçekten kabul edildiğini duyumsatan ve sizinle duygularını daha fazla paylaşması için onu yüreklendiren, çok güçlü sessiz bir iletidir. Sessizlik, her zaman anlatana gerçekten tüm dikkatinizi verdiğinizi kanıtlamaz. Bu nedenle dinlerken, özellikle duraklamalarda, onu gerçekten dinlediğinizi göstermek için sözlü ya da sözsüz belirtiler vermeniz son derece önemlidir





. Baş sallamak, öne eğilmek, gülümsemek, kaşını çatmak ve başka davranışlar, uygun zamanlarda yapılırsa, anlatanı gerçekten duyduğunuz mesajını verir.



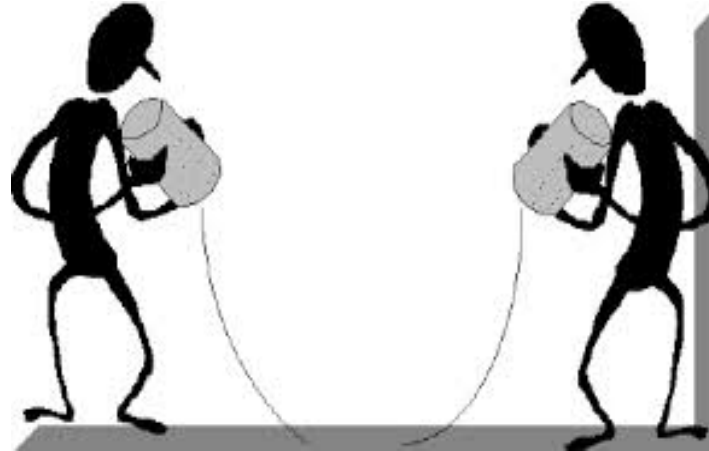
## **b) Kapı Aralayıcı Mesajlar:**

- Bazı kimseler daha çok konuşmak için ek yüreklendirme beklerler. Bu tür bir destekleme için verilen mesajlara “kapı aralayıcılar” denir. Örnek:
- **“İlginç devam etmek ister misin?”**
- **“Bu konuda başka birşeyler daha söylemek ister misin?”**



## c) Etkin Dinleme (Katılımlı Dinleme)

- Etkin dinleme dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir.



- Konuşan bireyin söylediği sözleri açarak, tekrar etmekten ibaret olan Etkin-Katılımlı Dinleme, insanlar arasında yalın, daha anlamlı bir ilişkinin gelişmesine fırsat verir.



- Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan “anlaşıldım” duygusu hatlar



- . Bu durum, hem benlik saygısının artmasına, hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Ve daha da önemlisi **DİNLEMİYİ** öğrenir. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağıını güçlendirir ve iletişimi lar.




# DUYGULARINI İFADE ETMEDE ÇOCUĞA YARDIM

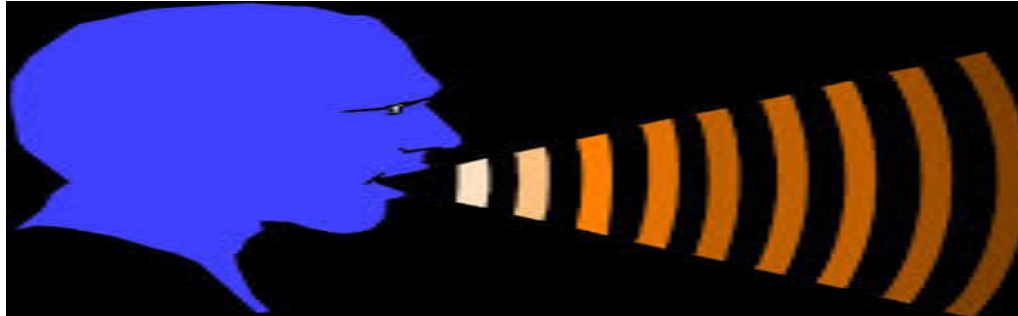
- Ebeveynin, kendini ifade etmesi için çocuğa yardımcı olması gerekir. Ebeveyn duyguya bir anlam verdiğinde çocuğu daha kötü etkileyeceğinden korktuğu için, genellikle bu tür bir yaklaşım içinde bulunmazlar.

- Çocuğu içinde bulunduğu kötü durumdan uzaklaştırarak ona yardımcı olduğunu düşünürler ancak bu durum çocuğu daha çok üzer. Oysa çocuk hissetmekte ve düşünmekte olduğu, kısaca o anki yaşadıklarını sözcükler halinde duyduğu zaman rahatlar.

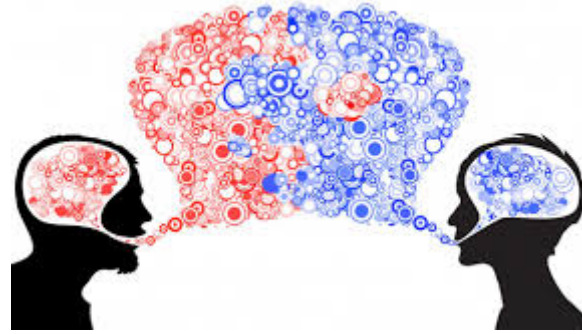


- 
- Bir başkası, onun iç dünyasında yaşadıklarını anlayabilmiş ve bunu dile getirmiştir.

- Herhangi biri tarafından sorgulandığı, suçlandığı veya öğüt verildiği zaman, çocuğun yapıcı ve olumlu düşünmesi zordur. Basit bir “Ya...Hımm...Anlıyorum” bile bazen çok işe yarar. Bu tür onaylamalar, anlayışlı, sıcak bir “hıhım” la da pekiştirildiğinde, çocuğa kendi düşünce ve duygularını keşfetmesi için ortam hazırlar ve kendi çözümlerine ulaşmasını sağlar. Bir örnek verelim:



- Günlük yaşamda anne-baba ocuk ilişkisinde yer yer mücadele yaşanır. Zamanın yetersizliği bazen bu mücadeleyi öylesine arttırır ki ebeveynle-ocuk, karşılıklı olarak birbirlerine “düşman” gibi görünebilirler.



- Anne-babanın “ellerini yıka”, “elbiselerini as”, “ödevini bitirdin mi?”, “pijamalarını giy”, “yatağa gir”, “uyu” şeklindeki komutları zaman zaman çocuğun, “ Ben ne istersem onu yaparım” şeklindeki olumsuz tepkisine neden olabilir.
- Ebeveynin “benim istediğimi yapacaksın” yanıtıyla savaş başlar. Burada anne-baba suçlarken, tehdit ederken, emir verirken, uyarırken, şu soruya kafasında yanıt bulmalıdır: Çocuk olsaydım bu durumda ben neler hissederdim?

- Burada önemli olan ebeveynin gördüğünü söyleyerek, sorunu dile getirerek, gerektiğinde çocuğu bilgilendirerek ve kendi duygularını yansıtarak işbirliği içine girmesidir. Anne babanın kendisini çocuğun yerine koyduğunda yapacağı yaklaşım, suçlama ve tehdit etme içermeyeceğinden çocuğa, karşısında olmak yerine onun yanında olduğu mesajını verecektir



- Bunu yapmak için nerede hatalı olduğunu söylemek yerine, durumu anlatabilirsiniz, bilgi verebilirsiniz, uzun uzun anlatmak yerine bir sözcükle özetleyebilirsiniz. Çok fazla soru sormayın.



Sağlıklı iletişim için iletişim engellerinden kaçının.

## 1. Emretme, Yönetme

“Yapman gerekir...” “... Yapacaksın”  
“Yapmak zorundasın”

- Korku ya da aktif direnç yaratabilir;
- Söylenenlerin tersini “denemeye” davet edebilir;
- İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir.



## 2. Uyarma, Tehdit Etme (Gözdağı Verme)



“... yapamazsın ... olur”

“Ya yaparsın, yoksa babana söylerim”

- Korku, boyun eğme yaratabilir;
- Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini “denemeye” yol açar;
- Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir.



Mademki zamanında  
derslerini yapmadın, bende  
tatilini sana zehir ederim



# 3.Sürekli Ögüt Vermek



- “Yapmalıydın”, “Senin Sorumluluğun” .....”Şöyle yapman gerekir”
- Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır;
- Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir (“kim demiş”).

## 4.Yargılama, Eleştirme, Suçlama

- *“Olgunca Düşünmüyorsun, Sen Zaten Tembelsin.....”*
- Yetersizlik, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır;
- Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;
- Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (“ben kötüyüm!”) ya da karşılık verir (“siz de daha mükemmel değilsiniz”).



# Genel olarak iletişim engellerini maddelendirirsek:

1-EMİR VERMEK, YÖNLENDİRMEK ( Kes şunu! )

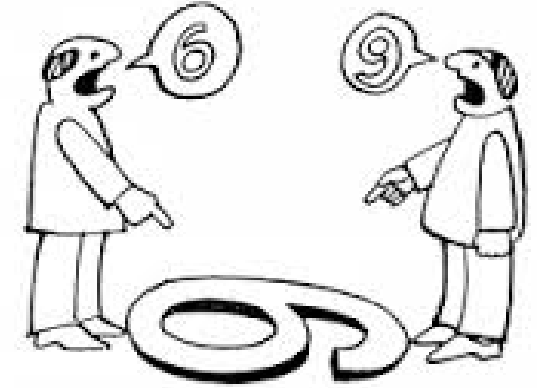
2-UYARMAK, GÖZDAĞI VERMEK ( Sus, yoksa! )

3-AHLAK DERSİ VERMEK ( Senden daha iyisi beklenir )

4-ÖĞÜT VERMEK, ÇÖZÜM VE ÖNERİ GETİRMEK ( Benim sana söylediklerimi yap )

5-ÖĞRETMEK, NUTUK ÇEKMEK, MANTIKLI DÜŞÜNCELER ÖNERMEK

6-YARGILAMAK, ELEŞTİRMEK, SUÇLAMAK, AYNI DÜŞÜNCEDE OLMAMAK ( Olgun biri gibi düşünmüyorsun )



# Genel olarak iletişim engellerini maddelendirirsek:

7-ÖVMEK, AYNI DÜŞÜNCEDE OLMAK, OLUMLU DEĞERLENDİRMELER YAPMAK

8- AD TAKMAK, ALAY ETMEK

9- YORUMLAMAK, ANALİZ ETMEK, TANI KOYMAK

10-SORU SORMAK, SINAMAK, ÇAPRAZ SORGULAMAK

11-SÖZÜNDEN DÖNMEK, OYALAMAK, ALAY ETMEK, ŞAKACI DAVRANMAK, KONUYU SAPTIRMAK ( Çocuk gibi davranıyorsun)



# SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN

- Bu da farklı bir iletişim engeli. Sen mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı sen dilidir. Genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır :
- Sen : Kes şunu! ( Emir )
- Sen : Sen yoksa! ( Uyarı-Tehdit )
- Sen : Senden daha iyisi beklenir. ( Ahlak dersi verme )
- Sen : Benim sana gösterdiğim gibi yap. ( Çözüm getirme )
- Sen : Olgun biri gibi düşünmüyorsun. ( Eleştirme )
- Sen : Çocuk gibi davranıyorsun. ( Aşağılama )



# SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN

- Sen mesajı hiçbir zaman bizim hakkımızda bir şey söylememektir. Odak noktası her zaman karşımızdaki kişidir. Birey, davranışları hakkında neler düşündüğü ya da davranışın kendisini somut biçimde nasıl etkilediği hakkında bir şeyler söylemiş olsaydı, mesaj, sen mesajı yerine ben mesajı olurdu.

# SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN

- Ben mesajlarının daha etkili olmasının nedeni “sorumluluk mesajı” olarak değerlendirilmelerinden kaynaklanır. Ben mesajı gönderen bir kişi kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak üzere sorumluluk yüklemektedir. Bu nedenle karşısındaki kişinin davranışını değiştirme olasılığı da yüksektir.



# SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN

- Diyelim ki siz bir şey anlatırken, karşınızdaki kişi ikide bir sözünüzü kestiği için sinirlendiniz. Davranışı (sözünüzü kesmesi) sorun çıkarmış oluyor. Sorunun sahibi sizsiniz. İçten içe sinirleniyorsunuz.

# SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN

- Ancak ona “kabasın” diyerek vereceğiniz tepki, iletişimi bozar. Çünkü sen mesajı, karşımızdaki kişi hakkında olumsuz bir yargıyı içerir. Oysa “böyle sık sık sözümün kesilmesi beni rahatsız ediyor” şeklindeki bir tepki, duygularınıza karşıdaki kişiyi ortak etmeyi hedefler . Bu da iletişimi zedelemmez.

# SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN

- **ANNE** : Kahvaltı bulaşıkları konusunda gün geçtikçe sorumsuzlaşıyorsun. (Sen-iletisi)
- **ÇOCUK** : Sende her zaman sabah işlerini yapmıyorsun. (Sen-iletisi)
- **ANNE** : Bu farklı. Benim evde yapacak başka bir çok işim var. Dağınık çocukların arkasından evi toplamak gibi! (Sen-iletisi)

# SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN

- **ÇOCUK** : Ben dağınık değilim. (Savunma iletisi)
- **ANNE** : Sen de kardeşlerin kadar dağınıksın. Bunu da biliyorsun. (Sen-iletisi)
- **ÇOCUK** : Herkesin kusursuz olması bekliyorsun. (Sen-iletisi)
- **ANNE** : Kusursuz olmak için bir fırın ekmek yemen gerekir. (Sen-iletisi)
- **ÇOCUK** : Sen de aşırı titizsin. (Sen-iletisi)



İletişim engellerinden uzak  
durduğunuzda, çocuğunuzla aranızda güvenli ve  
sağlıklı bir iletişim temeli atmış olursunuz.

# KISACA;



- 1-Çocuğunuza zaman ayırın. Ama görüntüde orda olduğunuz bir zaman değil ruhunuzda işin içine katabileceğiniz bir zaman yani etkili bir zaman ayırın.Sorunlar her zaman olacak artık zaman zaman sorunları rafa kaldırmayı öğrenmemiz lazım. Onların bize ihtiyacı var.Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir.
- 2-Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.

3-Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.



- 4- Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
- 5- Dinlendiđini dűşűnen çocuk kabul edildiđini, dolayısıyla sevildiđini dűşűnen çocuktur.
- 6- Gűz kontađı kurarak, gűlűmseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiřtirin. Bűylelikle çocuk “kiřiliđine saygı duyulduđunu” dűşűnerek iletiřimini sűrdűrűr.





# Aile bireyleri birbirlerinin nesidir?

- Birbirlerini,
  - Üzen, bitiren, kusurlarını gören, küçük düşüren

**Mi?**

- Birbirlerini,
  - Mutlu eden, geliştiren, kusurlarını örten, yücelten, destekleyen

**Mi?**



# AİLE BİREYLERİ BİRBİRLERİNİN

- dostu,
- sevgilisi,
- arkadaşı,
- sırdaşı,
- yardımcısı,
- destekçisi,
- kendisiyle onur duyduğu
- eşi, çocuğu, anne babası
- **OLMALIDIR.**



Asıl önemli olan aranızdaki iletişimidir.



- Eğitim ve diplomadan daha önemli bir şey; çocuğunuzla aranızdaki sıcak iletişimin kaybolmamasıdır.

Hayat boyu buna ihtiyacınız olacak.

Çocuğunuzla ilgili yaşadığınız  
problemlerinizde

**Okul Rehberlik  
Servislerinden**





*Katıldığınız ve sabırla dinlediğiniz için*

**TEŞEKKÜRLER ...**