

AİLE İÇİ İLETİŞİM VE ANA-BABA TUTUMLARI

İçerik

- İletişim engelleri
- Ben dili ve nasıl kullanılacağı
- Sen dili ve etkileri
- Empatinin önemi
- Etkin dinleme
- Şiddet ve etkileri
- Doğru iletişim şekli
- Olumlu örnek olma
- Ana baba tutumları ve etkileri

İLETİŞİM ENGELLERİ

1. EMRETME, YÖNETME

“Git çabuk terliklerimi getir”

2. UYARMA, TEHDİT ETME (GÖZDAĞI VERME)

“Bu yıl da başarısız olursan seni okuldan alacağız”

3. AHLAK DERSİ VERME

“Okumak herkese nasip olmaz kıymetini bil”

4. NUTUK ÇEKME, ÖĞRETME

“Üniversite mezunu lise mezunundan daha fazla para kazanır”

5.YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA

“İleri görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış”

6.AD TAKMA, ALAY ETME

“Hippi gibi konuşuyorsun”

7.YORUMLAMA, ANALİZ ETME

“Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun”

8.SINAMA, SORU SORMA, SORGULAMA

“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?”

9.KONUYU SAPTIRMA

“Yemekte sorun istemiyorum”

İletişimde Ben Dili

*Ben dili nasıl kullanılır;

- İstenmeyen davranış nedir(eve geç gelme)
- Size nasıl bir etkisi vardır(merak etme)
- Size nasıl hissettiriyor(korku, endişe)



Eve çok geç geldin kızım
merak ettim ve başına bir
şey gelir diye endişelendim

Ben dili örnekleri

1-Karşınızdakini suçlamak yerine, duygularınızı anlatın:

“Nerede kaldın? Saatin kaç olduğunu farkında mısın?”

YERİNE

“Nerede kaldın seni çok merak ettim.”

2-Cezalandıracağınıza o davranışı benimseyin ve ona yol gösterin:

“Bir kez daha geç kalırsan, asla arkadaşlarına gidemezsin!...”

YERİNE

“Bir kez daha geç kalırsan telefon edip haber verebilirsin.”

3-Suçlayacağınıza o davranışı tanımlayın:

"Sivri zekalı ,tembel!"

YERİNE

"Derslerine çalışmadığın zaman endişeleniyorum ve üzülüyorum."

4-Tehdit edeceğinize duygularınızı açıklayın:

"Bıktım artık, seni geberteceğim!"

YERİNE

"Böyle yapınca çok sinirleniyorum."

Ben dili cümleleri:

- * Suçlayıcı ve yargılayıcı yorumlar içermediği için kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olur.
- * Gençlerin kendilerine güvenlerinin gelişmesine yardımcı olur.
- * Davranışlarının etkilerini daha iyi görür
- * Beklentileri ifade etmede en etkili yoldur.
- * Davranışını değiştirme sorumluluğunu kazandırır.
- * Gençler sevildiğini düşünür.

SEN İLETİLERİ

Sen iletilerini kullanmak, iletişimi engeller.

"Yapma şunu."

"Neden böyle yapmıyorsun?"

"Bunu yapmamalısın."

"Kötüsün"

"Çocuk gibi davranıyorsun."

"Daha çok çalışmalısın."

Sen iletileri alan genç:

- *Davranışını değiştirmeye karşı direnir.
- *"Bana yardım edecek bir yol bulacaklarına inanmıyorum." diye düşünür.
- *Sevilmediğini düşünür.
- *"Sen de kötüsün." "Sen de dır dır ediyorsun." gibi tepkiler verir.

SEN DİLİ	BEN DİLİ
KİŞİLİĞE YÖNELİKTİR	DAVRANIŞA YÖNELİKTİR
KARŞIMIZDAKİ İLE İLGİLİ BİRŞEYLER SÖYLER	KENDİMİZ İLE İLGİLİ BİRŞEYLER SÖYLER
BENLİK ALGISINI ZEDELER YA DA TÜMDEN YOK EDER	BENLİK ALGISINA OLUMLU ETKİSİ VARDIR
ÖFKE NEFRET DUYGULARI OLUŞTURUR	SÖYLEYENE YARDIM İSTEĞİ DOĞURUR
ÇEKİNGEN YA DA SALDIRGAN İNSANLAR YARATIR	GÜVENLİ İNSANLAR YARATIR

EMPATİ KURMAK

Empati nedir?

- Basit tanımıyla kendimizi karşımızdakiinin yerine koymak,onun duygu ve düşüncelerini anlamak

ALTIN KURAL

“Kendine yapılmamasını istemediğin şeyi başkasına yapma”

Etkin dinleme

Etkin dinleme nasıl olur:

- ⦿ Karşıdakinin duygularını ve düşüncelerini ona yansıtıp anlaşıldığını hissettirerek
- ⦿ “Çok ilginç,demek öyle,peki sen ne yaptın,ne hissettin”gibi kapı aralayıcı cümleler kurup karşıdakini teşvik ederek
- ⦿ Baş sallayıp,hı hı,devam et şeklinde onaylayarak
- ⦿ Konuyla ilgili sorular sorarak

Çocuklarımızı konuşmaya teşvik etmeli ve onları etkin dinlemeliyiz

1)Ç: Yarın arkadaşımın doğum günü
partisine gitmek istemiyorum.

A/B: aranızda bir sorun var galiba.

Ç:Ondan hoşlanmıyorum, onun da
benden hoşlanmadığını
düşünüyorum.

2)Ç:Çok aptalım.Matematiği hiç
öğrenemeyeceğim.

A/B:Yeteri kadar akıllı olmadığını
düşünüyorsun ve
öğrenemeyeceğinden korkuyorsun.

Ç:Evet

Etkin dinleyebilmek için

- Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışmalısınız.(sana bilgisayar almadığımız için **kızgınsın**)
- Eğer size bir şey anlatmak istediğinde meşgulseniz bunu ona söylemelisiniz.(şu anda meşgulüm daha sonra dinleyebilirim)
- En önemlisi onunla empati kurmalısınız.(ben olsam ne yapardım?)

ETKİN DİNLEMENİN FAYDALARI

- Duygu boşalmasına neden olur. Olumsuz duygular dile getirildikten sonra sihirli değnekle dokunulmuş gibi ortadan yok olurlar.
- Çocukların olumsuz duygularından korkmamalarına neden olur.
- Ana-baba-çocuk arasında sıcak bir ilişki geliştirir.
- Çocuğun sorununu çözmesini kolaylaştırır.
- Çocukları ana babalarının söylediklerini dinlemeye daha istekli yapar.
- Etkin dinleme topu çocukta bırakır. Çocuk kendi sorununu analiz etmeye başlar ve sonuçta yapıcı çözümlere ulaşır.

Çocuklarınızı Etkili Bir Şekilde Dinleyin

Çocuklarınızı dinlerken;

- Başka işlerle meşgul olmayı bırakın.
- Çocuğun yüzüne bakın.
- Onların sözlerini kesip bilgiçlik taslamayın.
- Çocuklarınızla konuşurken aynı seviyede olun.
- Jest ve mimiklerinizle onu dinlediğinizi gösterin.
- Fiziksel temas kurun.
- Onu konuşmasında cesaretlendirin.
- Onunla konuşurken bir büyükle konuşuyormuş gibi dikkatli ve özenli olun.
- Onu anladığınızı belirten ifadelerle geri bildirim sağlayın.

Onları dinlerseniz.

- Dinlenen çocuk tüm duygularını anlatır
- Karşıdakinin etkin bir şekilde dinlediğini hissederse anlaşıldığı hissi uyanır
- Her şeyi sizinle paylaşabildiği için yalan söyleme gereksinimi duymaz
- Sizden gizlisi saklısı kalmamaya başlar
- Sorunlarını içine atmak yerine sizinle paylaşır
- Size daha çok güvenir ve yalnız olmadığını öğrenir.

DUYGULARI ANLAYABİLMEK İÇİN ETKİN DİNLEME

ÇOCUĞUN İFADESİ

- Ahmet gibi hiçbir zaman olamam.
Durmadan çalışmama rağmen, o benden hala daha iyi.
- Yeni öğretmenim çok fazla ödev veriyor.
Hiçbir zaman hepsini bitiremiyorum.
Ne yapacağım?

Uzun saç seviyorum. Zaten bu benim saçım değil mi?

ÇOCUĞUN DUYGULARI

YETERSİZ HİSSEDİYOR.
CESARETİ KIRILMIŞ.

ÇOK ZOR OLDUĞUNU
DÜŞÜNÜYOR. YENİLGİYE
UĞRAMIŞ HİSSEDİYOR.

ANNE BABANIN
KARIŞMASINA KIZIYOR.

ANNE BABALAR ÇOCUKLARINI SORUNLARINI ÇÖZMEK İÇİN YÜREKLENDİRMEK YERİNE, ONLARIN SORUNLARINI ÇÖZME SORUMLULUĞUNU ÜSTLENME TUZAĞINA DÜŞÜYÖRLER.

EĞER SORUN ÇOCUĞUMUZUN SORUNU İSE; ONUN SORUNU SAHIPLLENMESİNE VE ÇÖZMESİNE İZİN VERMELİYİZ. BUNU ŞÖYLE ÖZETLEYEBİLİRİZ:

- ÇOCUKLARIN SORUNLARINI ÇÖZMEDE BENZERSİZ VE GİZİL GÜÇLERİ VARDIR.**
- ÇÖZÜMLERİ ANA BABA ÜRETİRSE ÇOCUKLAR ANA BABALARINA BAĞIMLI OLUR, SORUN ÇÖZME BECERİLERİNİ GELİŞTİREMEZLER.**
- ÇOCUĞUN KENDİ ÇÖZÜMÜNÜ BULMASI İÇİN SORUMLULUĞU ONDA BIRAKMAK EN İYİ YOLDUR.**

Şiddetin Etkileri

Çocukta:

- öfke, kızgınlık, düşmanlık ve inatlaşma
- İntikam duygusu
- Suçluluk
- Psikolojik sorunlar
- Okul başarısında düşüş
- Devamsızlık
- Madde bağımlılığına yönelme
- İntihar girişimi

Şiddet ve sonucu

- ☠ İstenmeyen Davranışı o anda durdurabilir, uzun sürede etkisi yoktur.
- ☠ İstenmeyen davranışı cezayı uygulayan kişi olduğu sürece engelleyebilir
- ☠ İstenmeyen davranışı pekiştirebilir.

İletişimi bozan etmenler

- Yargılama
- Eleştirme
- Saldırmak
- Tehdit etme
- Değersiz görme
- Söz kesme
- Uzun uzun nasihat etmek
- Dinlememek ya da dinliyormuş gibi yap
- Zıtlaşmak tartışmak
- Anlattıklarıyla alay etmek
- Etiketlemek(tembel,aptal,saygısız....)
- Emir vermek,sorgulamak



Doğru iletişim Şekli nasıl olmalı

- Gerçekçi önerilerde bulunun
- Daha iyi anlamak için sorular sorun
- YumuŐak bir dille ve acele etmeden konuşun
- Göz teması kurun
- Basit ve anlaşılır bir dil kullanın
- EtkileŐime önem vermek için , uygun olduğunda dokununuz,sarılın.
- Ondan sevginizi asla esirgemeyin.
- Onları görmezden gelmeyin.

- Onlarla konuşurken bağırmayın
- Empatik sabırlı ve kabul edici olun
- Geribildirim verin,pekiştirin
- Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışınızla belli edin.
- Aynı görüşte olmasanız bile, söyledikleri ve hissettikleri şeylerin sizin için önemli olduğunu bilmesini sağlayabilirsiniz
- Size soru sorduklarında mutlaka cevap verin.
- Yanıldığınız durumlarda bunu onlara söyleyin.
- Onlara değerli olduklarını hissettirin

Onları başkalarıyla kıyaslamayın

Kıyaslanan çocuğun:

- Kendine güveni sarsılır, engellenir.
- kişiliği incinir, yara alır.
- Başarmak için çaba harcamaz.
- Saldırgan ya da içedönük davranışlar geliştirir.
- Kendisini olumsuz, değersiz değerlendirir.

Olumlu davranışlar kazandırmak için

- Anne ve baba her ikisi de davranışlarında tutarlı olmalıdır.
- Net kurallar koyulmalı, çocukla birlikte
- Kardeşler arası ayırım yapılmamalı
- Ana-baba davranışlarında istikrarlı olmalı.
- Disiplin şiddet olarak anlaşılmamalı
- Yapamayacağı şeyler istenilmemeli
- Verdiğiniz sözleri tutmaya çalışın
- Sorumluluk verilmeli

ANA BABA TUTUMLARI

1. Şiddetli red edici tutum
2. Kayıtsız ve pasif tutum
3. Baskıcı,otoriter,katı tutum
4. Dengesiz kararsız ve tutarsız tutum
5. Kabul edici,güven verici,hoşgörülü ve demokratik tutum

Şiddetli red edici tutum

- Anne baba çocuğu red eder
- Çocuğu her fırsatta eleştirir.
- Çocuğun olumsuz yönlerini vurgular
- Diğer çocuklardan farklı davranılır
- Çocuk sürekli baskı altındadır

Bu tarz ailelerde yetişen çocuklar:

- Yardım duygusundan uzaktır
- Psikopat eğilimlidirler
- Sinirli, agresif bir yapıları vardır.
- Duygusal kırılganlıkları sıklıkla yaşarlar.
- Kendilerinden güçsüzlere karşı düşmanca davranırlar
- Çeşitli psikolojik bozukluklara ve intihara yatkındırlar

- Çocuk kötü muameleye maruz kalmamak için anne ve babaya karşı pasif ve uysaldır
- Hiçbir zaman kendisine ait bir güven duygusu geliştiremeyecektir
- İleriki dönemlerde inatçılık, hırçınlık, uyumsuzluk, çete kurma ve çetelere üye olma, yasa dışı eylemlerde bulunma gibi davranışlar gösterebilir
- Şiddetli ve aşırı bastırılmış duygular nedeniyle dengesiz bir kişilik sergileyebilmektedir

Kayıtsız ve pasif tutum

- Çocuğun davranışları karşısında "ilgisiz ve kayıtsız" davranışlar sergileyen anne baba tutumudur
- Çocuğun varlığı ve yokluğu belli değildir
- Bu gruba giren anne babalar hoşgörü ile boş vermeyi birbirine karıştırmaktadırlar
- Çocuk anne babayı rahatsız etmediği müddetçe görünürde problem yoktur

Bu tarz ailelerde yetişen çocuklar

- İhmal edilmiş bir kimse olarak, ana babanın ilgisini çekmek için çoğu zaman kötü davranışlar sergilerler
- Çocuklar agresif, saldırgan ve suça yönelik davranışlar gösterebilirler
- Yaşı ilerledikçe aileden uzaklaşır.
- Anne babanın ilgiye bakıma muhtaç olduğu zamanlarda onların yanın da olmaz
- Daha ileriki yıllarda ev ortamında bulamadığı ilgi ve sevgiyi dışarıda arar

Baskıcı,otoriter,katı tutum

- Bu tarz aileler çocuklarını, kendi ideallerinde yaşattığı kalıplara uygun **küçük bir yetişkin** yapma çabası içindedirler.
- Çocuğun yaptığı her türlü harekette bir kusur bir yanlış arayıp dururlar
- Sürekli kusur aradıkları içinde çocuk devamlı tetiktedir. Streslidir."Acaba yine mi hata yaptım?"
- Çocuğa sürekli kızıp, azarlarlar.Onu hor görürler.Çeşitli olumsuz özelliklerle çocuğu nitelendirirler
- Eğitim de ceza her zaman ön plandadır. Ayrıca cocuğun islediği suçla ceza orantılı değildir.

Bu tarz ailelerde yetişen çocuklar

- Çocuk attığı her adımda yanlış yapma korkusu içindedir. Kendine güven duygusu gelişmez.
- Duygu ve düşüncelerini içine atarak onları bastırır.
- Başkasının etkisinde kolaylıkla kalabilir
- Kim nereye çekerse o tarafa yönelir
- Aşırı hassas, kırılgan ve hastalıklı bir kişilik yapısı görülebilir
- Aşağılık duyguları gelişmiştir

Dengesiz, kararsız, tutarsız tutum

- Çocuk eğitiminde tutarsızlık vardır.
- Çocuğun bir davranışı bazen hoşgörölür bazen de aynı davranış cezalandırılır
- Anne ya da babadan herhangi birisinin devamlı çocuğun tarafını tutuyor olması ,çocuğu koruyup kollaması sıklıkla rastlanır
- Çocuk anneyi ve babayı nasıl kullanabileceğini, onlardan nasıl yararlanabileceğini çok çabuk öğrenir.
- Erkek kız ayrımı vardır

Bu tarz ailede yetişen çocuklar

- Çocuk hangi davranışın nerede ve ne zaman yapılmayacağını kestiremez.
- Neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilemez.
- Çocuk yaptığı davranışın doğru olup olmamasından daha çok "Ne zaman yaparsam cezadan kurtulabilirim." düşüncesiyle ilgilenir
- Çocuk kendini kanıtlamak ve dikkatleri üzerine çekmek için değişik kişilikler sergiler

Kabul edici,güven

verici,hoşgörülü,demokratik tutum

- ⦿ Aile çocuğu koşulsuz olduğu gibi kabul eder ve sevgisini esirgemez
- ⦿ Anne baba,çocuğun ilgilerini göz önünde tutarak ,onun yeteneklerini geliştirecek ortamı çocuk için hazırlar
- ⦿ Anne baba birbirlerine ve çocuklarına karşı olan duygularında net ve açıktır
- ⦿ Aile içinde güven ve şeffaflık vardır.Aile huzurludur.Problemlerle nasıl baş edebileceklerini birlikte araştırırlar

- Eğer aile ortamı çocuğa kendi benliğini, kimliğini ,duygu ve düşüncelerini anlatma özgürlüğü veriyorsa ocuk sağlıklı bir biçimde olgunlaşmaya başlar
- Bu tutum içersindeki ana babalar olgun insanlardır. Aileyi ilgilendiren kararlar alınırken çocuğunda fikri alınır
- "Daha o ocuk. Bu işten o ne anlar."Mantiğı bu aileler de görölmez
- Çocuğun kendi düşünce ve fikirlerini (ne kadar mantıksız olursa da olsun) açıklama fırsatı verilir. ocuk susmaya değil konuşmaya teşvik edilir

- Çocuğa yol gösterilir ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakılır çocuğa bir çok alternatif sunulur
- Seğim sadece çocuğa aittir. Seğimin sonucuna katlanması da çocuğundur. Böylelikle çocuğa nasıl karar vereceği aldığı kararların sonucuna da nasıl katlanacağı öğretilir.
- Ev ve toplum kuralları, çocuğa anlatır. Ve bizzat uygulaması yapılır.
- Her Őeyden önce anne ve baba iyi bir modeldir
- Çocuğa Şiddet ve duygusal ceza yerine ona anlatarak ve onu ikna ederek denetlemeyi seğen anne babalardır

Bu tarz ailelerde yetişen çocuklar

- ⦿ Kendine ve çevresine saygılı ,sınırları bilen
- ⦿ yaratıcı,aktif, etkin, girişken, yaratıcı ilişkiler kurabilen
- ⦿ kendine karşı fikirlere saygı duyan, kendi inandıklarını sonuna kadar savunabilen
- ⦿ kişilik ve davranışları açısından dengeli sorumluluk duyguları gelişmiş
- ⦿ hoşgörülü ,açık fikirli , anlaşılır, toplumsal ve uyumlu bir birey olarak yetişir.

- MEHMET EMİN ILICAK FEN LİSESİ
- REHBERLİK SERVİSİ