

## AİLE İÇİ İLETİŞİM ŞEKLİMİZ ASLINDA AİLE KİMLİĞİMİZDİR

İletişim ailede başlayan ve insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerdendir. İnsanların tüm ilişkileri ve bu ilişkilerle ilgili başarı veya başarısızlık durumları aslında kurmuş olduğu iletişim biçiminin bir sonucudur. Aile içinde iletişim kalitesi aile bireyleri arasında ilişkiye bağlıdır.

Sevgili ebeveynler, çocuğunuzun hayatındaki en önemli unsur sizsiniz. Onunla geçireceğiniz doğru ve verimli bir saat, çocuğunuzun kişiliğine değeri ölçülemeyecek kadar kıymetli katkılar sunacaktır. Çocuklarınızla sağlıklı bir iletişim kurmanız sadece ailenize iyi bir evlat yetiştirmek değil, topluma da sağlıklı bir birey kazandırmanız demektir.

### PEKİ EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

\* Aile üyeleri birbirlerine yeterince zaman ayırmalıdır. Aile içi iletişimin artması ve sağlıklı olabilmesi için aile üyelerinin her gün bir arada etkin vakit geçirmesi önemlidir.

\* Tek taraflı iletişim kurmayın sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın karşınızdaki kişinin de görüşlerini sorun. Bu anlamda etkin dinlenme yolunu kullanmalısınız.

### Etkin dinlenme;

Dikkati çocuğa vererek, çocuğun sözünü kesmeden dinlemektir. Çocukla göz teması kurulması önemlidir. Etkin dinlemede düşünceniz son sözü söylemek için çabalamak olmamalıdır. Çocuğunuzun dinlerken vereceği cevabı düşünmemelisiniz; yargılamadan, suçlamadan dinlemelisiniz; onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmalısınız.



Uzlaşlamayan her konunun, çatışmanın temelinde bakıldığında aslında iki tarafın birbirini tam anlayamadığı görülmektedir ki bunun için yapılacak şey etkin dinlemedir. Ancak ne olursa olsun ebeveynler yetişkin rolünden çıkmamalıdır. Çünkü yalnızca etkin dinleme becerisinin bulunduğu ortamda birey kendini anlaşılmış ve değer görmüş hissedecektir. Anlaşılan ve değer gördüğünü düşünen birey; ancak o zaman mutlu, başarılı, huzurlu bir insan haline dönebilir.

### Çocuğumuzla iletişim kurarken onu nasıl etkin dinleyebiliriz?

- Sözünü kesmeden sabırlı bir şekilde dinleyin, çocuğunuzun kendini ifade edebilmesini destekleyin.
- Birkaç görüş eklemek istediğinizde uygun zamanı bekleyin.
- Mutlaka göz teması kurun. Başka şeylerle (telefon, tv vb) uğraşmadan zamanı sadece ona ayırın.
- Dinlerken "evet, hı hı" gibi asgari teşvik kelimeleri ekleyerek tüm algılarınızın onda olduğunu hissettirin.
- Kendinizi onun yerine koyarak, olayı onun penceresinden görmeye çalışarak dinleyin. Gencin ayakkabısını giymeden yürüdüğü yolda ne hissettiğini anlayamayız.
- Bir konuda herkesin farklı düşünceye sahip olabileceğini göz ardı etmeden önyargısız bir şekilde dinleyin.
- Sorduğu sorulara net cevap verin veya tam anlayamadığınız şeyleri ona sorun.

- Konuşmadan anladıklarınızı ona ifade edin. İçerisinde bulunduğu düşünce ve duyguları ona yansıtın. (Örneğin, "Sanırım arkadaşın sana böyle dediğinde kendini üzgün ve yetersiz hissetmişsin." şeklinde bir cümle gibi.)

Şüphesiz etkin dinleme çaba gerektirmektedir, bu çabayı devam ettirip aile içi iletişiminizi güçlendirmek sizlerin elindedir.

\*Yargılayıcı ifadelerden uzak durun. Yaşanan problemlerde suçlu ve suçsuz aramak yerine çözüme odaklanın. Hatta çözümü çocuğunuzun bulmasını sağlayabilirsiniz. 'Peki yaşanan sorun şu... Sence bunu nasıl çözebiliriz. Ne yaparsan /yaparsak bu sorun ortadan kalkar?' gibi.

\*Olumsuz tutum ve davranışlarda çocuğun davranışı eleştirilmelidir, kişiliği değil. Kişiliğe yapılan eleştiri duygusal olarak yıpratıcı olabilir. Örneğin 'Sen zaten tembelin tekisin, yine odanın toplamamışsın' yerine 'Odanı toplamadığını fark ettim. Buna engel olan bir durum mu var? Anlatmak ister misin?' vb.

\*İletişimde yerinde ve zamanında lütfen kelimesini kullanmak iletişimi güçlendirir.

\*Sevginin gösterilmesi aile içi iletişimi ve bağlılığı artırır. Sevginizi davranışlarla gösterin.

Peki çocuğumuzun yanlış bir davranışı ile karşılaştığımızda nasıl tepki vereceğiz?

"Mutlu ve Başarılı Çocukların KAMPÜS'ü"



## Onları cezalandırmalı mıyız yoksa disiplin etmeye mi çalışmalıyız?

Kısa vadede anlık çözümler için kullandığımız ceza yöntemi uzun vade için etkisini sürdürmeyebilir, bu da ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkileyebilir. O yüzden bunun için en uygun yöntem pozitif disiplin yöntemi olacaktır.

### Nedir bu pozitif disiplin?

Çocuğumuzu disiplin etmede, yanlış davranışı doğrusu öğrenmek için fırsat olarak görüp çözüm üretmesine yardımcı olabilmesi için kullanılacak bir yöntemdir. Çocuğumuza bir yandan sınır koyarken bir yandan da özgürlük alanı açmaktadır.

Uygulayabileceğiniz pozitif disiplin örnekleri nelerdir?

Çocuklar yaşadıkları zor duygularını en rahatsız edici biçimde gösterirler.

\*Kurallar ve sınırlar çocuklar için güvenli ve gereklidir. Çocuğunuzun yaşına uygun, net kurallar ve bu kuralları tutarlı bir şekilde uyguladığınızdan emin olun.

\*Sınır koymanız gerektiğinde çocuğunuz direniyorsa onu anladığınızı gösterin. Örneğin "Oyuncaklarınla daha fazla oynamak istediğini biliyorum ama artık uyuman gerekiyor" diyebilirsiniz.

\*Çocuğunuzun problemlerini kendi başına çözebilmesi için teşvik edin. "Arkadaşınla yaşadığın problemi çözmek için neler yapabilirsin?" şeklinde sorular ile çocuğunuzun problem çözme becerileri kazanmasına destek olabilirsiniz.

\*Çocuğunuza seçenekler sunun. "Süt mü içmek istersin, meyve suyu mu?" gibi basit seçenekler sunarak çocuğu iş birliğine davet edebilirsiniz.

\*İstmeden katı ve sert bir tutum sergilediyse çocuğunuzdan özür dileyin.

\*Çocuğunuzun eleştirmekten kaçınmasını. Bunun yerine "Böyle bir durumda başka nasıl davranabilirdin?" sorusunu sorun.

\*İyi niyet veya kıyamamak adı altında hiç kural koymamak çocuğa iyilik yapmak değildir. Bu sebeple, kriz anlarında kendinizi kötü hissetmeyin.

\*Çocuğunuzun uyuymadan önce mutlaka o gün üzerine konuşun. "Dersler nasıldı?" demek yerine "Günün nasıl geçti?" gibi açık uçlu sorular sorun ve siz de gününüzü anlatın.

\*Gürültü yapma, Koşma, Çabuk banyo yap demek yerine "Biraz daha sessiz olabilir misin?" "Daha yavaş yürüyorsun mi?", "Sence neden banyo yapmamız gerekiyor?" gibi sorularla problemden ziyade çözüme odaklanmak her zaman daha etkili bir yöntemdir.

\*Doğru bir şey yaptığı zaman "Çok zekisin, çok güzel olmuş" ifadeleri yerine "Gerçekten çok çabaladın", "Bunu nasıl yaptığını da bana gösterebilir misin?" ifadelerini kullanın. Sonucu değil, çabayı övün.

\*Çocuğunuzun öfke nöbetlerini kişiselleştirmeyin. Çocuğunuz için "inatçı", "yaramaz" gibi sıfatlar kullanmayın.

Anne baba ve çocuk olarak oluşturduğunuz üçgende sağlıklı iletişim noktasında sizlere yardımcı olabileceğini düşündüğümüz iki adet kitap önerimiz olacaktır.

Doğan Cüceloğlu-Geliştiren Anne-Baba  
Dr. Shefali Tsabary-Bilinçli Anne-Baba

444 5 843

Yeşilevler Mah. Selçuklu Cad.. No: 33 Yenimahalle

[www.kampuskoleji.com.tr](http://www.kampuskoleji.com.tr)



## Kampus Eğitim Kurumları

Mutlu ve Başarılı Çocukların  
Kampüsü

## REHBERLİK BÜLTENİ

"AİLE İÇİ İLETİŞİM ŞEKLİMİZ  
ASLINDA AİLE KİMLİĞİMİZDİR"



"Mutlu ve Başarılı Çocukların KAMPÜS'ü"