



**TOMURCUK ANAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK SERVİSİ
AİLE İÇİ İLETİŞİM
VELİ BRÖŞÜRÜ**

İLETİŞİM

İletişim; bir bireyin başka bir bireye sözel ya da sözel olmayan yollarla verdiği mesaj ve geri aldığı dönütler bütünüdür.

Etkili iletişim, aile bireylerin birbirlerinin düşüncelerini, duygularını anlamaya çalışması, paylaşması, iş birliği ve yardımlaşması demektir. Çocuk aileyi yansıtır, aile içindeki bireylerin kişilik yapıları ve iletişim biçimleri çocuğun kişiliğini şekillendirir.

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

“ Aile, insana gelecekte sürdürebileceği temel ilişki zeminini hazırlar.”

Çocuklarına iyi örnek olmak isteyen anne-babaların önce kendi içlerinde barışık, huzurlu birer birey olmaları ve sağlıklı özdeşim modeli olmaları gerekir. Zamanınız ne kadar az ve işiniz ne kadar çok olursa olsun eşinize ve çocuklarınıza ayıracağınız zaman daha değerlidir.

“ doya doya sevilmiş çocuklar, hayatın dik yokuşlarını daha az zahmetle tırmanır.

Çocuklarınızdan sevgiyi esirgemeyin acıarla dolu bu dünyada varlığın en büyük mucizesi sevebilmektir.” (Kemal Sayar)

ANNE-BABA ÇOCUK İLETİŞİMİNİ KOLAYLAŞTIRAN ETMENLER

- Kabul
- Dinleme
- Dürüstlük
- Empati
- Saygı
- Gerçekçi ve doğal davranmak

KABUL

Anne-babalar çocuklarının olumlu olumsuz, iyi kötü, yeterli yetersiz tüm özelliklerini olduğu gibi kabul etmelidir. Kabul etmedikleri davranışlarını ise çocuğun kişiliğine saldırmadan ve benlik saygısını zedelemeyen “ben dili” ile ifade etmelidir.

DİNLEME

Anne babasının onu dinlediğini gören çocuk, önce kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini ve buna bağlı olarak sevildiğini hissedecektir.

“ Anne-baba beden duruşu, ses tonu, göz kontağı ve kullandığı jest mimikleri ile çocuğa onu dinlediğini belli eden geri bildirimler verir.”

Çocuğu dinlerken çömelerek, oturarak ya da dizini bükerek çocuk ile göz teması kurulmalı.

DÜRÜSTLÜK

Anne-babaların çocuklarına karşı söz ve davranışlarında yanıltma, aldatma veya hileli davranışlara başvurmadan doğru bir şekilde davranmaları gerekir. Çocuklar çok iyi birer gözlemci oldukları için ne söylediğimizden çok nasıl davrandığımızı daha çok rol model alırlar.

EMPATİ

Anne- baba çocuğun yaşadığı duyguları, düşünceleri çocuğun bulunduğu gelişim dönemine düşünüp ona iletişime geçmeli. Anlaşıldığını ve kabul gördüğünü gören çocuk kendini değerli hissedecek. Özümsediği bu davranışı iletişimde olduğu kişilerin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışacak ve iletişime daha açık olacak.

SAYGI

Anne-baba çocuğu ile konuştuğunda onun ayrı bir birey olduğunu kabul edip, onun duygu ve düşüncelerine saygı göstermeli. Çocuğun özel alanına çok müdahale edilmemeli çocuğun üstünü değiştirirken, onu tuvalete götürürken ona haber verip izin almalıyız. Bu şekilde saygı gören çocuk kendini saygın ve değerli hissedecek ve saygı göstermeyi öğrenmiş olacak.

GERÇEKÇİ VE DOĞAL DAVRANMAK

Anne-baba çocuk ile iletişimde olduğunda abartıdan uzak ve doğal davranmalı. Çocuğu severken ya da olumlu bir davranışı takdir ettiğimizden aşırıktan ve gösterişten uzak olacak şekilde davranmalı. Aynı şekilde çocuğun yaptığı yanlış davranışlarda verilen tepkilerin aşırı olmamasına dikkat edilmeli. Bunu gören çocuk ailesinin sadece davranışları için öncelikle onu olduğu gibi sevdiğini hissedecektir. Çocuğun kişilik oluşumu da bu yönde

Aile içi iletişimi güçlendirmek için çocuğunuza sihirli cümleler kurabilirsiniz.

İletişimde hem ne söylediğimiz hem de nasıl söylediğimiz çok önemlidir; ama karşımızdaki bir çocuk ise bu daha da önemli hale geliyor. Birkaç tane örnek cümle:

- *Paylaştığın için teşekkür ederim*
- *Bu konuda sen ne düşünüyorsun*
- *Kardeşin ile ne kadar güzel oynuyorsun*
- *Seninle oyun oynamak çok eğlenceli*
- *Uyandığında yatağını toplaman ve sorumluluklarını yerine getirmeni takdir ediyorum.*

Anne-baba olarak yaratıcılığınızı kullanarak bu cümleleri çoğaltabilirsiniz.

ÇOCUĞUNUZU TANIYIN

İletişimi doğru kurmanın ilk adımı karşımızdaki kişiyi doğru tanımadır. Aile içi iletişimde çocuğa ulaşmak ve onunla bağ kurmak için önce çocuğu tanıyacağız. Her çocuğun ilgisi, ihtiyaçları, gelişimsel özellikleri birbirinden çok farklıdır. Anne-baba olarak çocuk ile iletişim kuracağımız zaman bunlara dikkat ettiğimizde daha az iletişim problemi yaşarız. Anne-baba çocuk ile daha çok kaliteli vakit geçirdiğinde çocuk ile bağı güçlenecek ve daha az iletişim problemi yaşayacaktır.

Çocuk ile kaliteli zaman geçirmek için öneriler;

- ❖ *Çocuğunuz ile günlük iletişim kurabileceğiniz sohbetler kurun.*
- ❖ *Okuldan geldiği zaman bugün onu mutlu eden ya da üzen bir şey olup olmadığını sorun.*
- ❖ *İşten geldiğiniz zaman mutlaka çocuğunuza sarılın, onu öpün*
- ❖ *Her gün belirlediğiniz bir süre çocuğunuz ile oynayın*
- ❖ *Çocuğunuzun olumlu davranışlarını pekiştirin.*
- ❖ *Birlikte rutinler oluşturun.*
- ❖ *Çocuğunuza her gün onu sevdiğinizi söyleyin.*
- ❖ *Uyku öncesi rutinler oluşturun ve düzenli uygulamaya çalışın. (diş fırçalama, kitap okuma, vb.)*

“Bir çocuk için anne ve babası dünyayı temsil eder. Çocuk, anne-babası nasıl davranıyorsa dünyadaki herkesin öyle davranacağını düşünür.”

ÇOCUĞUNUZ İLE İLETİŞİM KURMAKTAN ÇEKİNMEYİN. KONUŞARAK BİRÇOK SORUNU RAHATLIKLA ÇÖZEBİLİRSİNİZ.

