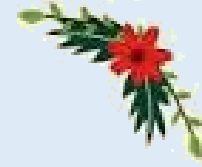
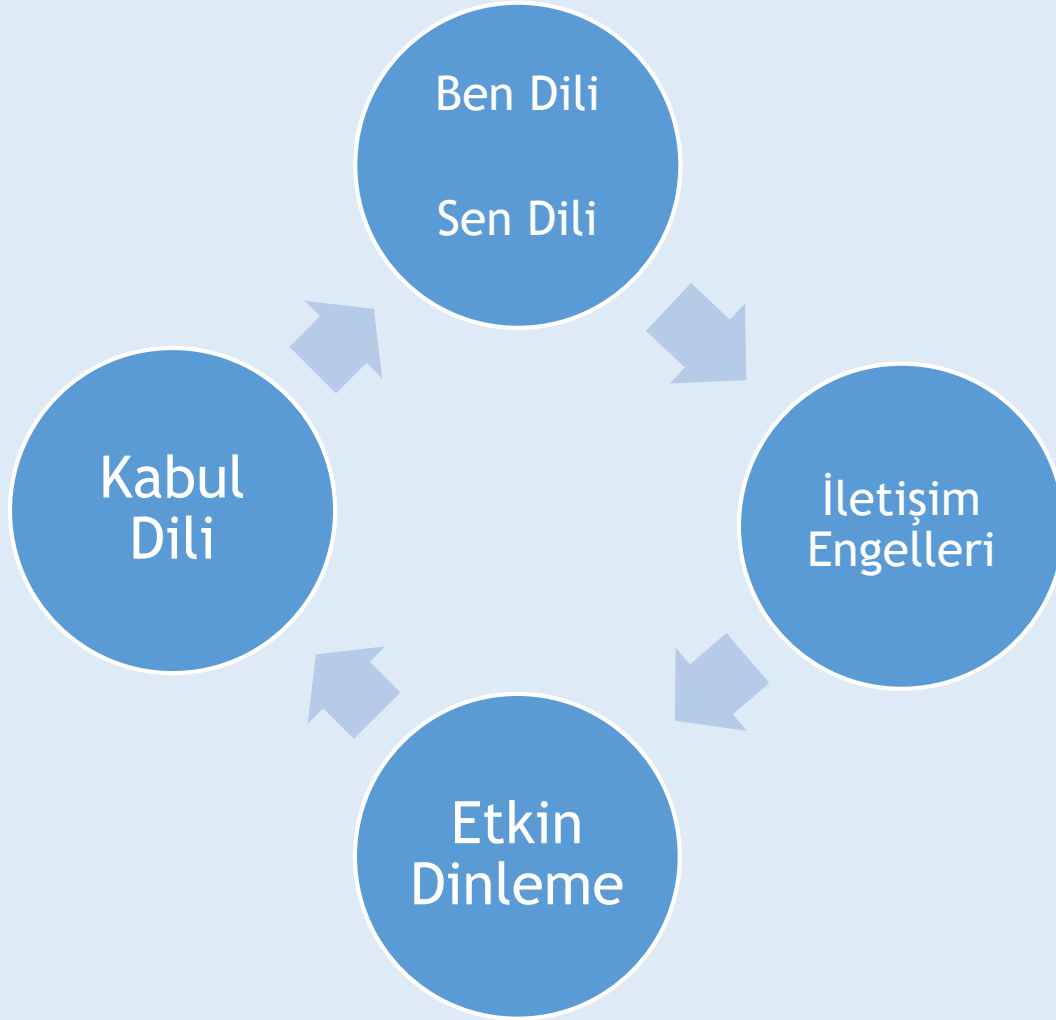


AİLE İÇİ İLETİŞİM





SEN DİLİ

BEN DİLİ

Suçlayıcıdır

Duyguları ifade eder

Kişiliğe yöneliktir

Davranışa yöneliktir

Sağlıklı iletişimi engeller

Sağlıklı iletişimi destekler

Çocukların tepki göstermesine neden olur

Çocuğun kişisel sorumluluklarının gelişmesine yardımcı olur

SEN DİLİ

BEN DİLİ

Eve vaktinde gelmediğin gibi haber de vermiyorsun

Eve vaktinde gelmediğinde ve geciktiğinde haber vermediğin zaman endişeleniyorum.

Her zaman sözümü kesiyorsun

Bir şeyi söylemeye başlayıp da sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

Kapıyı her zaman açık bırakıyorsun

Kapının açık olması beni rahatsız ediyor.

İletişim Engelleri

Emir
verme

Tehdit
etme

Eleştirme

Suçlama

Alay
etme

Sözünden
dönme

Yargılama

Konuyu
değiştirme

Soru Sorma
Araştırma

Etkin Dinleme

Çoğu kimse aslında kendileriyle konuşacak birilerini değil onları dinleyecek birilerini ister.



İyi Bir Dinleyici Olmak İçin

Dinlerken bedensel dinleme durumuna girin ve dikkatlice dinleyin

Hmmm Evet gibi kelimelerle konuşulanı takip ettiğinizi belirtin

Söylenenleri duyduğunuzu belirtin (Tekrar, Empati)

Konuşanın duygularını isimlendirin

Soruna hemen çözüm getirmeyin. «Ne yapmayı düşünüyorsun?» Diyerek çocuktan ilk çözümü bekleyin.



DUYMAK MI ?

DİNLEMEK Mİ?

Çocuğunu Kabul Edebilmek

- ▶ Kendini çocuğun yerine koyarak durumunu değerlendirmek
- ▶ Çocuđun anne/babadan ayrı ve farklı duyup dűşünebileceđini kabul edebilmek
- ▶ Çocuğun, gelişim süreci içinde bazı davranış ve duyguları bulunabileceğini ve bunların geçici olabileceğini kabul edebilmek

Kabul Mesajları

- ▶ Seni umursuyorum; sen benim için varsın, önemlisin.
- ▶ Seni olduğun gibi, yargılamadan kabul ediyorum.

Kabul Mesajları

- ▶ Sen değerlisin; řu evrende senin gibi bir tane daha yok.
- ▶ Senin gerçekten istediğini yapabilme yeteneğine, gücüne güveniyorum ve inanıyorum.

Kabul Mesajları

- ▶ Sen, sen olduğun için sevmeye, kendin olarak gelişmeye layıksın

Anne-Baba Tutumları

Çocuğun kendi kendini yöneten, yüksek benlik saygısına sahip, doyumlu bir birey olarak gelişmesi, büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve anne babanın yaklaşımına bağlıdır.

Anne-Baba Tutumları

Otoriter

Koruyucu

İhmalkar

Mükemmeliyetçi

Demokratik

• Otoriter Anne-Baba Tutumu

Çocuk üzerinde baskı kuran, suçlayan, denetleyen, cezalandıran anne baba tutumudur



► Koruyucu Anne-Baba Tutumu



Aşırı Koruma Nasıl Olur?

- ▶ Okul çantasını hazırlamak
- ▶ Giyeceklerini seçmek ve giydirmek
- ▶ Fazla yemek yapıp fazla yedirmek
- ▶ Aşırı kontrol etmek
- ▶ Baba/ Çocuk arasındaki iletişim ve çatışmalara sürekli müdahale etmek
- ▶ Tüm yaşamını çocuk odaklı sürdürmek

► İhmalkâr Anne-Baba Tutumu

Çocuğunu yalnız bırakan görmezlikten gelen ilgi ve ihtiyaçlarına cevap vermeyen anne baba tutumudur.



Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu

- ▶ Geçmişteki engellenmiş umutların yansıması olarak aşırı beklenti geliştirmek
- ▶ Annenin, çocuğun kapasitesi üzerinde bir beklenti içine girmesi, ölçüt olarak kendi değer ve yargılarını alması ve bu amaçla çocuğunu zorlaması söz konusudur
- ▶ Çocuk değersizlik hisseder

MÜKEMMEL ANNE

X

MUTLU ANNE

► Demokratik Anne-Baba Tutumları

Anne baba tutumları içerisinde en sağlıklı olan anne baba tutumudur.



**Peki demokratik anne baba
tutumuna sahip olan
ebeveynler çocuklarına nasıl
davranırlar?**

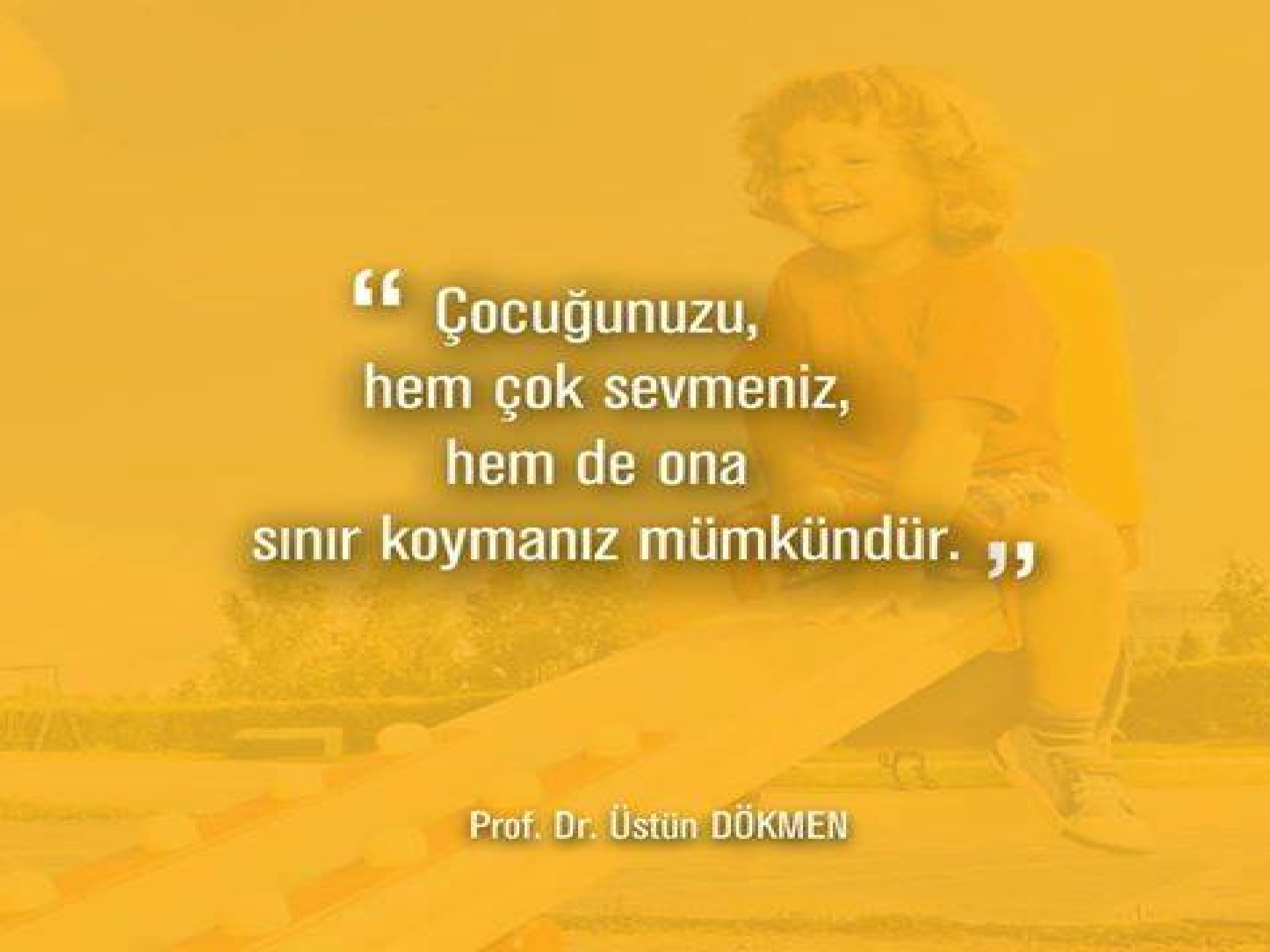
- ✓ Çocuğa söz hakkı verirler.
- ✓ Özgür bir ortam sağlarlar. Çocuğun davranışlarını sınırlandırmak yerine onlara farklı seçenekler sunarlar.
- ✓ Çocuklarına karşı hoşgörülüdürler.

- ✓ Çocuklarını cesaretlendirirler.
- ✓ Aşırı beklenti içinde olmazlar. Beklentilerinin ölçüsü çocuğun kapasitesi ve bireysel özellikleriyle sınırlıdır.
- ✓ Davranışlarında tutarlıdır.

- ✓ Çocukların ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır.
- ✓ Disiplini dengeli kullanır.
- ✓ Arzularını gerçekleştirmelerine olanak tanırırlar.

Empati Alıştırması

- ▶ Kendinize 2 dakika çocuğunuzun gözünden bakın



“ Çocuğunuzu,
hem çok sevmeniz,
hem de ona
sınır koymanız mümkündür. ”

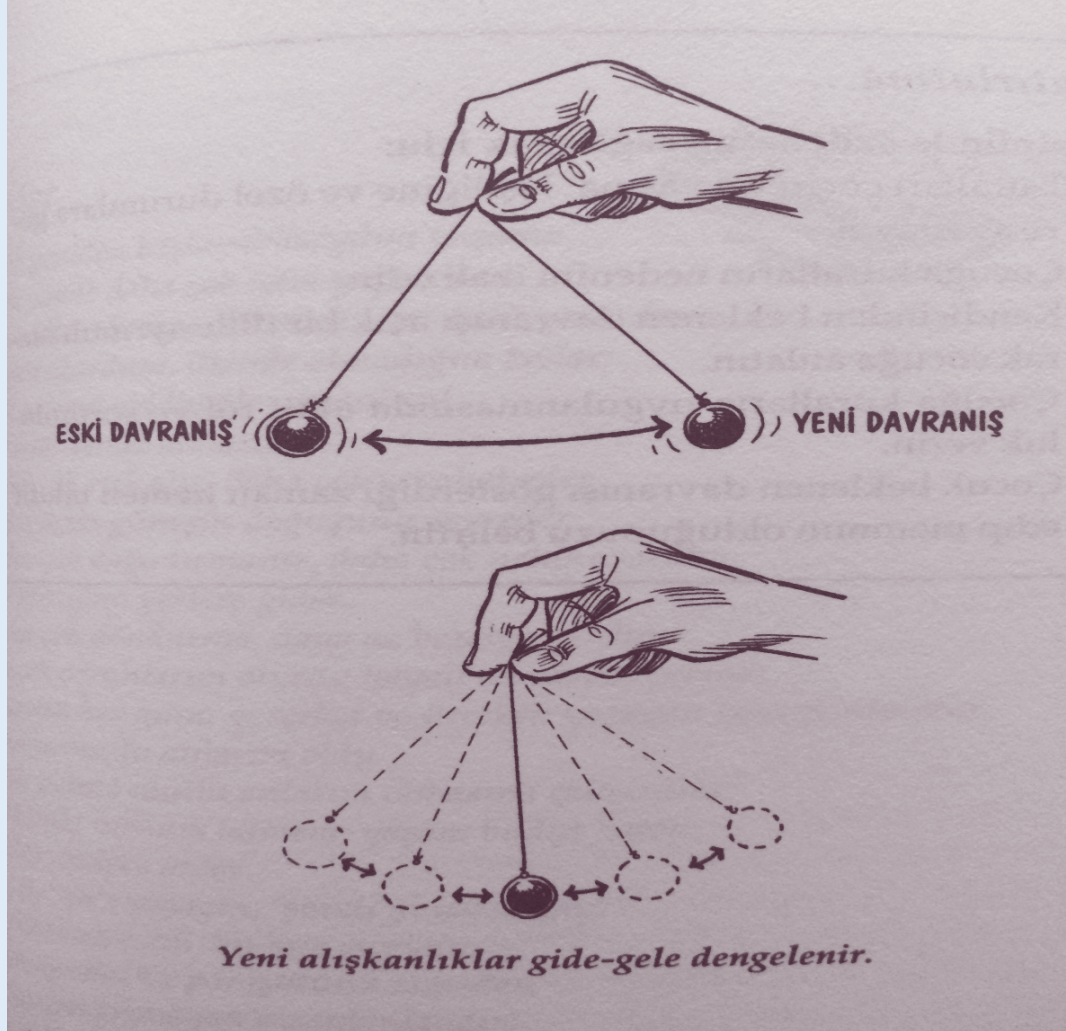
Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

DISIPLİN

- ▶ Her disiplin anlayışı bize uyar mı ?
(Böyle yapılmalı yerine kişiliğe, gelişime uygun)
- ▶ Önemli olan hangi kuralların, ne tür bir disiplinin uyguladığı değil, bu kuralların nasıl uygulamaya konduğudur.
- ▶ **NE** yapıldığı değil **NASIL** yapıldığı

- ▶ Gerçek disiplin sevgi ve anlayış ister. Disiplin uğruna o evde yaşamın tadı kaçılırsa, evde disiplin değil yaptırım uygulanıyordur
- ▶ Benimsemek X İtaat Etmek
- ▶ Yaşayarak örnek olunan beklenilir davranışlar çok daha etkili ve kalıcıdır.

Nasıl Bir Disiplin?



Kurallar nasıl olmalı?

- ▶ Açık ve net olmalıdır.
- ▶ Kurallar çocukla beraber belirlenmeli.
- ▶ Olumlu davranışlar tanımlanmalı, olumsuz ifadeler kullanılmamalıdır.

Kurallar nasıl olmalı?

- ▶ Kuralların neden önemli olduğu belirtilmelidir.
- ▶ Çocuk neyi niçin yaptığını bilmeli.

Olumsuz davranışları değiştirmek için

- ▶ Çocukta görmek istediğiniz davranışları siz sergileyin
- ▶ Eğer olumsuz davranış süreklilik göstermiyorsa görmezden gelin



Olumsuz davranışları değiştirmek için

- ▶ Olumsuz davranış süreklilik gösteriyorsa problemin kaynağını belirlenmeyin



Olumsuz davranışları değiştirmek için

- ▶ Çocuk istenmeyen davranışı gösterdiği takdirde bunun kendisine veya başkasına ne gibi zararları olacağı çocuğa anlatın
- ▶ Davranışlarınızda tutarlı olun.



Olumsuz davranışları değiştirmek için

- ▶ Çocuklarınızın davranışlarının sorumluluğunu almasını sağlayın



Olumsuz davranışları değiştirmek için

- ▶ Çocuklarınızın hatalarını telafi etmelerine fırsat tanıyın ve ona yardımcı olun

Disiplinde Özdenetim Sağlamak İçin

- ▶ Kuralları çocuğun yaşına, kişiliğine ve özel durumlarına göre ayarlayın
- ▶ Çocuğa kuralların nedenini izah edin
- ▶ Kendisinden beklenen davranışları açık bir dille ayrıntılı olarak çocuğa anlatın
- ▶ Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin
- ▶ Çocuk beklenen davranışları sergilediği zaman dönüt verin

Unutmayın! Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk, başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Bu nedenle disiplini sevgi temeli üzerine inşa etmeliyiz.

Ödül

- ▶ Bir koşula bağlı olarak verilen ve kişi tarafından cazip görölen obje veya etkinliktir.
- ▶ Ödül hava kaçıran tekerleğe sürekli dışarıdan hava vermeye benzer
- ▶ Hedonistik adaptasyon: İnsanların sahip oldukları şeylere alışıp, o şeylerden daha az keyif almaları

Oyun oynarsan, çizgi film izlersen ödül vereceğim X

Ödül söz konusu olduğunda bilinçaltı düşünce:

Ben bu işi neden yapıyorum? Çekici olduğu için olamaz. Öyle olsaydı zaten ödül verilmezdi

Ödev yapmayan çocuk:

- Ödev çocuğun seviyesinin üstünde olabilir .
- Ödev çocuğun seviyesinin altında olabilir .
- Ödev çocuğun ilgisini çekmiyordur.
- Ödev çocuk için anlamsızdır, yaşamla ilişkilendiremiyordur.
- Çocukta endişe vardır. Tek başına kalmak istemiyordur, zihnini meşgul eden başka bir şey vardır...

Çocuğun ihtiyacı anlaşılmadan verilen ödül değersizlik yaratır. Çocuğun hangi nedenle ödev yapmadığı anlaşılırsa anne baba ona göre destek verir , ödül kullanmasına gerek kalmaz, ilişkileri güçlenir.

Dayak Neden İŖe Yaramaz?

- ▶ ocuğa hatasını anlama ve tamir etme fırsatı verilmez.
- ▶ Kızgınlık, dūŖmanlık hisleri
- ▶ Saldırganlık
- ▶ ocuk kendini gūsüz ve aciz hisseder. Kendine güveni zedelenir
- ▶ Suçluluk yaŖayan anne baba aşırı sevgi gösterilerine girer. ocuk durumun dengesizliğini, tutarsızlığını yaşar.

Beni Dinlediğiniz İçin
Teşekkür Ederim