

Etkili Aile İletişimi



Not 1



İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme, düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Kısaca bağımsız birey olma yolunda olumlu tecrübeler kazanırlar.

@carsambahyyram

Not 2



Yapılan araştırmalar ailedeki iletişim güçlendikçe çocukların da hem psikolojik ve akademik hem de sosyal olarak güçlendiğini ortaya koymuştur.

Not 3



İletişim doğru bir şekilde sağlandığında insanlar karşısındaki duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer.

Sağlıklı İletişim Çalışma Kağıdı

1- Duygularını söyle Örnek: Söylediğin bu söz beni gerçekten üzdü, sinirlendim, kendimi kötü hissettim...

2- İsteklerini söyle Örnek: Benimle böyle konuşmanı istemiyorum...

3- Empati kur/kurdur. Örnek: Ben de sana bağırdım. Bana birisi bağırırsa canım sıkılırdı. Sana bağırمامam gerekirdi. Lütfen sen de empati kur sana böyle kötü bir şey söylense sen ne hissederdin?

4- Gerekirse özür dile Örnek: Sana bağırdığım için üzgünüm.

5- İki tarafı da mutlu edecek çözüm bulun. Örnek: Bence bundan sonra birbirimize daha saygılı olmalıyız. Anlaştık mı?

@carsambahyyram

HAYDİ SENDE YAP

- Arkadaşlarınla/ailele yaşadığın sorunu yaz:
- Duygularını söyle:
- İsteklerini söyle:
- Empati kur/kurdur:
- Gerekirse özür dile:
- Tekrar aynı konuda anlaşmazlık yaşamamak için özür dile:



Çarşamba Hacı Yılmaz Yılmaz
Rehberlik Araştırma Merkezi

AİLE İÇİ İLETİŞİM



Çay Mah. Prof. Naci Şensoy Cad. No:5 Kat:5 Çarşamba/SAMSUN

<http://carsambaram.meb.k12.tr> 0362 833 16 60

963763@meb.k12.tr carsambahyyram

Hazırlayan: Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen Ebru AYBAŞ

OLUMSUZ AİLE TUTUMLARINDA ÇOCUK

Aşırı Koruyucu Tutumda

- Özgüven duygusu geliştiremez.
- Kendi başına bir şey yapamaz, yapabileceğine inanmaz.
- Anne-babaya bağımlı olur.
- Sorumluluk duygusu gelişemez.
- İçte dönük ya da saldırgan olur.
- Davranış bozukluğu (tırnak yeme, kekemelik, okul fobisi, yalan vb.) görülür.

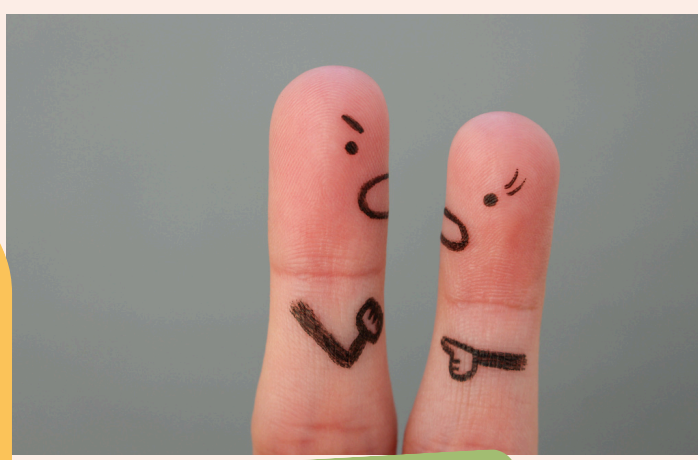
@carsambahyram

Aşırı Baskıcı ve Otoriter Tutumda

- Çocuğun kendine güven duygusu oluşmaz.
- Yaratıcılık engellenir.
- Hata yapanlar mutlaka cezalandırılmalıdır görüşünü benimserler.
- Anne-babalarının (veya bir otortenin) olmadığı ortamlarda bir otorite bulma arayışı içine girerler.

Aşırı Hoşgörülü Tutumda

- Her istediğini yaptırmayı alışkanlık haline getirir.
- Kural tanımaz.
- Her istediği olmadığı için arkadaşlarına uyum sağlamakta güçlük çeker.
- Anne-babasına hükmeder ve onlara çok az saygı gösterir.
- Bencil ve şımarık olur.
- Doyumsuz olur.



Mükemmeliyetçi Tutumda

- Zamanla çocuk aşırı kaygı stres tedirginlik hayal kırıklığı gibi duygular yaşamaya başlar.
- Tırnak yeme kekemelik, alt ıslatma gibi davranış sorunlarıyla kendini ifade etmeye çalışır.

@carsambahyram

Tutarsız Tutumda

- Çocuk hangi davranışı, nerede?, nasıl?, ne zaman? yapacağı konusunda bocalar.
- “Bu davranışı yaparak nasıl cezadan kurtulurum?” şeklinde bir teknik geliştirir.
- Çocuk nasıl davranacağını bilmez.



Ailelere Öneriler



Etkin Dinleme

Dinlendiğini gören çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünecek ve size daha çok değer verecektir

Ben Dili Sen Dili

Çocukla ve ergenle sözel iletişimde sen dili yerine ben dilini kullanmak etkili iletişim açısından önemli bir yer tutar

@carsambahyram

Saygı Duymak ve Doğal Davranmak

Abartıdan uzak, doğal davranmanız çocuğunuzun gözünde sizi daha güvenilir yapacak ve sözleriniz daha etkili olacaktır.

Empati Kormak

Dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar