

Anne-Baba-Çocuk İletişimi

İletişim, SÖZLÜ ya da SÖZSÜZ olarak, insanlar arasındaki duygu, düşünce ve yaşantıların ifade edilme yöntemidir.

ANNE BABA- ÇOCUK İLETİŞİMİNİ KOLAYLAŞTIRAN ETMENLER

- ▶ Koşulsuz kabul
- ▶ Etkin Dinleme
- ▶ Ben Dili

1. Koşulsuz Kabul

Çocuğunuza, onu ne kadar çok sevdiğinizi, onun ne kadar iyi ve sevilecek bir çocuk olduğunu herhangi bir koşul koymadan söyleyin.



2. Etkin Dinleme



İnsanların çoğu duygularını bastırarak, unutmaya çalışarak, başka şeyler düşünerek bundan kurtulabileceklerini sanırlar. Oysa sıkıntı veren duygular açıkça dile getirildiklerinde yok olurlar.

Etkin dinleme bu tür bir duygu boşalımına yardım eder. Etkin dinleme ana baba çocuk arasında sıcak bir ilişki geliştirir..

Duyulduğunu ve anlaşıldığını bilmek, öylesine hoş bir duygudur ki, konuşan, dinleyene karşı bir yakınlık duyar. İlişkilerini daha sıcak yapar

Etkin Dinleme

- Çocuğunuzla konuşurken beden duruşu olarak aynı seviyede olun
- Onu dinlerken göz kontağı kurun
- Başka şeylerle ilgilenmeyin, (gazete okumak, TV izlemek gibi)
- Dokunmak ÖNEMLİDİR. (elini tutun, omzuna dokunun, başını okşayın)
Bu, çocuğun sorunu olduğu zaman kendisini güven içinde hissetmesini sağlar.
- Çocuğumuzun söylediklerini dinlerken, kendi kelimelerimizle özetleyip kısaca tekrar edin. Onun duygularını dile getirin; **KENDİ DUYGULARINI SİZİN SESİNİZDEN DUYMAK** ona iyi gelecektir.

Çocuğunuz konuşurken göz temasını sürdürün.



**Konuşmayı sürdürmesi için onu
teşvik edin.**

3. Ben Dili Kullanımı

İstenmeyen davranışı tanımlayarak sizde ne tür duygular uyandırdığını açıklamamız, çocuğunuza karşı dürüst ve sorumlu bir iletişim yoludur.

‘Odanı asla toplamıyorsun’ (sen) yerine

“Senin yerine odanı toplamak zorunda kaldığımda fazladan yoruluyorum.” (ben)



Çocuğunuzun, kendisini ve geleceğini ailesiyle birlikte güvende hissetmesini sağlayın. Bunun için, devamlı ve düzenli bir aile sistemi oluşturmalsınız. Çocuk, hangi durumda ne olacağını, neyle karşılaşacağını kestirebilmelidir.

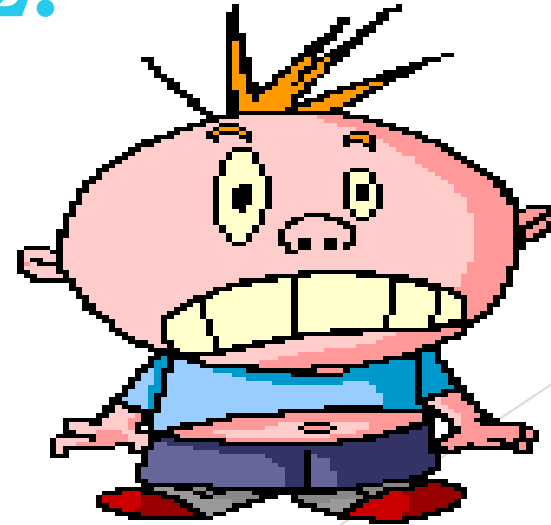
Çocuğunuza verdiğiniz sözleri MUTLAKA tutun. Tutamayacağınız sözler vermeyin.

Yapmasını istediğiniz HER davranış için, siz de karşılık olarak bir söz vermemelisiniz (ödevini yaparsan sana dondurma vereceğim, gibi). Çocuk, kendi sorumluluklarını, sizin sözünüz karşılığında yapmamalı.

Vereceğiniz sözleri idareli kullanın 😊

Verdiği sözleri tutması için çocuğunuza da fırsat verin, bunu ona hatırlatın.

Yapabileceklerini göstermesi için fırsat tanıyın. Tek başına karar vermesine izin ve fırsat verin. Verdiği kararın sonuçlarını görmesini ve sorumluluğunu üstlenmesini sağlamalısınız.





Çeşitli etkinliklere
katılması, sosyal
ortamlarda kendini
sınaması

ve **size yardım etmesi** için
olanak tanıyın.

11.08.2015



**Sadece başarıları için değil,
aynı zamanda çabaları, ufak
çaplı değişimleri ve
ilerlemeleri için de övgüde
bulunun.**

**Ondaki gelişimi fark
ettiğinizi çocuğunuza
hissettin.**

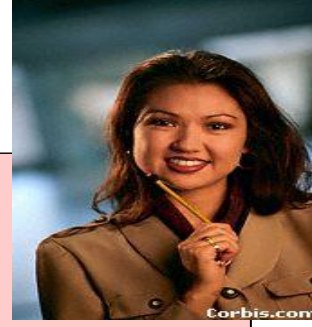


Çocuğunuza, ailenin bir parçası olduğunu hissettirin.

Onunla özel vakit geçirin, tatillerinizi ona ayırın, beraber özel etkinliklere katılın.

En önemlisi de, aile sorumluluklarını çocuğunuzla paylaşın.





AİLENİN
YÜKÜ



AİLEDE SORUMLULUK PAYLAŞIMI

Çocuğunuzun yaş ve gelişim özelliklerine göre, ev ortamınızda ve aile düzeninizde belirli ayarlamalar yapmalısınız.

(Okul öncesi çağda çocuğı olan bir ailenin, her seferinde salondaki canlı çiçekle ilgili çocuğı uyarmak yerine, çiçeğı diğer odaya alması; kardeşine zarar vermesin diye her seferinde büyük çocuğı uyarmaktansa mümkün olduğunca ikisinin yalnız bırakılmaması... gibi)

AİLEDE KURALLAR

- ▶ **Çocuğa serbestlik tanımakla birlikte, uymak zorunda olduğu kesin ve belirgin kurallar koyun.**
- ▶ Kuralların belirgin ve net olması, aile içindeki çatışmaların büyük bir kısmını sona erdirir. Aynı şey için her gün, her seferinde çocuğunuzla çatışmaktansa, herkesin üzerinde uzlaştığı ve önceden haberdar olduğu kurallar oluşturun.
- ▶ **Kurallar kadar, kurallara uyulmaması takdirde yaptırımının ne olacağı da önceden belirlenmiş olmalıdır.** (Yemeğini bitirmeden kalkan, bir sonraki yemek vaktine kadar arada bir şey yemeyecek; veya kirli sepetine atılmayan çamaşırlar, yıkanmayacak... gibi)

‘Şımarık’ Çocuk ??



Çocuklar çok sevmekten veya çok disipline olmaktan dolayı şıarmazlar.

Çocuklar anne ve babanın tutarsız davranışlarından, net olmayan kurallardan dolayı şımarırlar.

Belirli bir davranışla ilgili tepki vermeniz söz konusu olduğunda, sadece o anki davranış üzerine odaklanın ve bu davranışı onun bütün kişiliğine genelleyerek eleştiride bulunmayın.

!!! Çocuğun davranışının altında yatan nedeni anlayabilirsek, olumsuz davranışı değiştirmek için ne yapabileceğimizi çok daha kolay buluruz (anlamadığı için mi yanlış yaptı, yaşına uygun mu, güç gösterisi mi yapmaya çalışıyor, anne-babanın sınırlarını mı deniyor, dikkat etmediği için mi... vs.)

**Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini,
törpülenmesi gereken ve
geliştirilebilecek yanlarını iyice
tanıyın ve keşfedin ki çocuğunuz için**

**ÇITAYI, DOĞRU YÜKSEKLİĞE
KOYABİLESİNİZ.**



**Haklı başarılarından dolayı
çocuğu ÖVMEK
konusunda tereddüt
etmeyin.**



ÇOCUK ve ÖDEV



**Ödevini yaptığı
saatte (belirli ve
kurallı bir zaman)
çocuğun dikkatini
dağıtacak bir etken
olmamasına
özen gösterin.**



Çocuğunuz, ödevini yaparken ona yardıma hazır olduğunuzu bilmelidir.

İçten ve gerçek bir çaba göstermişse, bazı yanlışları da olsa, başarılı olduğu bölümü vurgulayın.

**Hatasını, bırakın
öğretmeni sınıfta söylesin**

Çocuk kendi görevleriyle baş başa kalmalıdır. Onun görevini üstlenip, sorununu çözmeye kalkışmayın.

Ödevini yapmadığı zaman çocuk kendi sorununu öğretmeni karşısında kendi başına çözebilme yollarını bulmalıdır.

Davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenmesi için, çocuğunuzun ihtiyacı olan yöntem budur.



**Çocuğunuz, ödevini yazmayı ısrarla unutuyorsa,
ödevini arkadaşından öğrenerek
ödevi onun yerine yapmayın.**

**Çocuğa, kendi zamanını
yönetmesini öğretmelisiniz.**

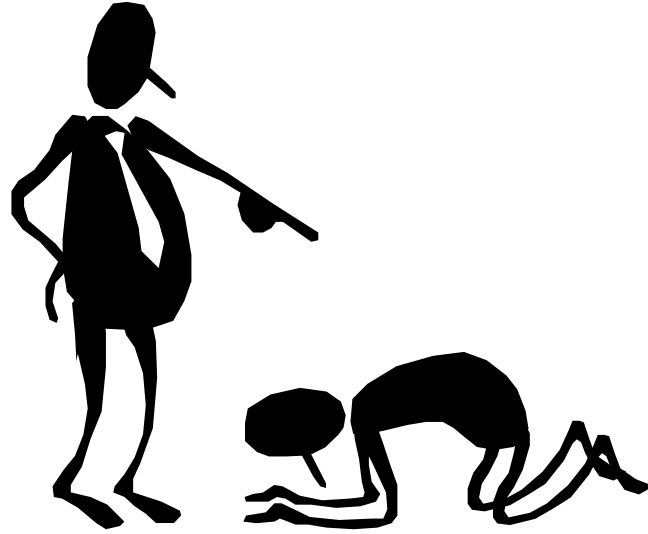
**Programını öyle yapsın ki
ödevlerin yanı sıra bir spor ya
da müzik etkinliğine zamanı
kalsın.**

**Çocuğun başarısını
değerlendirirken başkalarıyla
karşılaştırmayın.**

Dünden bugüne gelişme
göstermişse, bu başarılı olduğunu
gösterir.

**Özellikle çocuklar için başarısızlık
diye bir şey yoktur, öğrenilecek
dersler vardır.**

*Kontrol Etme, Baskı Yapma, Aşırı
Koruma Ve Acıma Duyguları Çocukların
Saygı Kavramlarını Mahveder.*



Temel Aile Gereksinimleri



- * Değerli olma Duygusu
- * Güven Ortamı
- * Yakınlık ve Dayanışma Duygusu
- * Sorumluluk Duygusu
- * Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelme Becerisi
- * Öğrenme, Mutluluk ve Kendini Gerçekleştirme Ortamı
- * Sağlıklı Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı

OLUMLU İLİŐKİLER KURABİLMEK İÇİN NE YAPMALI?

- ▶ Karşılıklı Saygı
- ▶ Eğlenceye zaman ayırmak
- ▶ Aile Üyelerini, Doğal ve Samimi Davranmaları için Yüreklendirmek
- ▶ Söz ve Davranışlarla sevgiyi ifade etmek

Çocuğunuzdan mektup var..

Sevgili anneciğim, babacığım, sizlere şunları söylemek istiyorum:

Her ne kadar sizin çocuğunuz olsam bile sizden farklı bir kişiliğe sahibim. Denemeler yaparak öğreniyorum. Bana oyunlarımda, arkadaşlıkta ve uğraşlarımda, ihtiyacım olan özgürlüğü tanıyın. Beni her yerde ve her durumda korumaya ve kollamaya, her işimi benim yerime yapmaya çalışmayın. Bana yanılma payı bırakın. Kendi işimi kendim görmeye alıştırmaya çalışın ki büyüdüğümü anlayayım. Bunun yanında, belirgin ve tutarlı kurallara da İHTİYACIM var. Aile kurallarımız net olursa daha az çatışırız. Bana tutabileceğiniz sözleri verin ki size olan güvenim sarsılmasın. Beni lütfen dinleyin. Öğrenmeye en açık olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız yaşıma uygun, ama mutlaka doğru olsun.

Çocuğunuzdan Mektup var..

Sürekli bağırmanın, yüksek sesle söylenenleri pek duymam. “Ben senin zamanındayken” diye başlayan sözler de bana pek anlamlı gelmiyor. Beni korkutmaya çalışmayın, ama otoritenizi bana her zaman hissettirin. Yaramazlık yaptığım zaman çok genel tepkiler vermeyin, o anki yanlış davranışımla ilgili tepki verin. Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın, başarabileceğim işleri benden bekleyin. Becerilerimin gelişmesi için bana SORUMLULUK verin. Başarılarımı övün, bana güvendiğinizi belli edin. Beni ASLA başkalarıyla kıyaslamayın, kendi anne-babanız size bunu yaptıysa neler hissettiğinizi hatırlayın. Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bana sinirlenebilirsiniz ama beni aşağılamayın, başkalarının yanında onurumu kırmayın. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz, tersine beni size daha çok yaklaştırır.

Çocuğunuzdan Mektup Var..

Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çalışmayın, size ulaşayım ki sizden öğreneyim. Biliyorum ara sıra sizi üzüyorum. Bana verdiklerinizin yanında, benden beklediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Bu isteklerim size çok geldiye bir çoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni BEN olarak seveceğimize olan inancım sarsılmasın. Benden kusursuz çocuk olmamı beklemeyin, ben zaten sizden kusursuz ana-baba olmanızı beklemiyorum. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter. Sizin çocuğunuz olarak doğmayı ben seçmedim. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim...

Sevgiler
Çocuğunuz

TEŞEKKÜRLER...