

# İLETİŞİM

Yalçın YILMAZ  
Psikolojik Danışman



7

ÜMRANİYE REHBERLİK ve  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



# İletişimde Yapılması Gerekenler

Göz teması kurarak dinleyin...

Çocuğunuzun özelliklerini tanıyın...

Onun da birey olduğunu unutmadan düşüncelerine önem verin...

Alacağınız kararlarda onun da görüşlerini sorun. Özellikle onunla ilgili kararlarda...

Doğruyu-yanlışı açıklayarak anlatın, sabırlı olun. Kızarak değil...

Kendinizi onun yerine koyarak durumu değerlendirin...

Kendisinden beklediğiniz davranışı açık ve net bir dille anlatın...

Duygu ve düşüncelerinizi ben dili ile açıklayın.

Kişiliğini değil davranışını eleştirin.

***“sen hep dağınıksın” değil***

***“bugün odanı dağıtman beni çok üzdü”***



## İletişimde Yapılmaması Gerekenler

Onu yargılamayın...

Yapmasını istemediğiniz şeyi siz de yapmayın...

Tehdit ve dayak çok daha kötü sonuçlar doğurur, unutmayın...

Her davranışını eleştirmeyin...

Sürekli yüksek sesle ve kızarak iletişim kurmayın...

Kızgın olduğunuzda kızgınlığınız geçene kadar çocuğunuzla konuşmayın. Bazı durumlarda kırıcı sonuçlar elde edilebilir...

***AİLE İÇİ İLETİŞİM NE KADAR SAĞLIKLI OLURSA,  
ÇOCUK DA ONU MODEL ALIR VE UYGULAR.  
AİLE, MUTLULUĞUN KAYNAĞIDIR.***

## Ailenin Çocukla İletişimi

- Çocuğu takdir ve teşvik edin: Küçük yaşlardan itibaren çocuğun olumlu davranışlarını takdir etmek hem çocuğu mutlu eder, hem de bu olumlu davranışların sürmesini sağlar.
- Çocukgözüylebakın: Çocuklarının davranışlarını kendi standartları ile değerlendirmeye kalkışan yetişkinler zor anlar yaşar. Örneğin, iki yaşında topunun arkasından sokağa fırlayan bir çocuk veya dört yaşında "ödünç aldım" diyerek arkadaşının evinden sormadan oyuncak getiren çocuğu yetişkinin anlaması zor olabilir.
- Davranışını anlamaya çalışın: Aileler çocuklarının davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırlarsa, oluşan olumsuz bir davranış değiştirmek için ne yapabileceklerini bulabilirler.
- İhtiyaçlarının farkına varın: Örneğin, bir anne evden bir an önce çıkmak, çocuğu da oyuncakları ile oynamak istiyor olabilir. Çocuk aniden kaldırılıp götürülürse, annesine zorluk çıkartabilir. Onun isteği oyuncakları ile oynamaktır.
- Ritmine ayak uydurun: Anne babanın kendi

düzenleri uğruna çocuk ile mücadeleye girmeleri yerine, onun ritmini gözetmeleri önemlidir. Örneğin, dışarı çıkma zamanının çocuğun yorgun/aç olduğu saatlere veya uyku zamanına denk getirmemeli.

- Kendi çocuğunuzu tanıyın: Herhangi bir disiplin yöntemi belirli bir yaş aralığı için önerilebilir, ama anne babalar zaman içerisinde bazı yöntemlerin çocuklarında etkili olmadığını veya bazı yöntemlerin ise etkili olduğunu keşfedeceklerdir.



# Veli-Öğretmen-Öğrenci İletişimi

- Öğrenciye, davranışın sizde yarattığı rahatsızlığı ben dilini kullanarak ifade edin. (Güleryüz, göz kontağı, kararlı duruş, değerli olduğunu hissettirmek)
- Her şeye sözlü müdahale yerine adım adım gidin. (Göz teması, omzuna hafif bir dokunuş, “sonra konuşalım mı?” birebir hatırlatma)
- Dinlerken eşit boy seviyesinde olun.
- Kuralları net, açık hatırlatın.
- Geç kalma / gelme konularında aile ile iletişime geçin.
- Güç savaşına girmeyin.
- Veli ve öğrenci ile belli sınırlar içerisinde iletişimde olun. Kişisel alanlara dikkat edin.
- Hitap tarzına dikkat edin (abla, abi, sen ifadelerini kullanmadan).
- Aileler arasında çatışma yaratmaktan ve taraf olmaktan kaçının.
- Savunmadan dinleyin ve mazeret üretmeyin.
- Veli kızgınsa kişiselleştirmeyin, genelleme yapmayın.
- Size yönlendirilen sıkıntılar sizin alanınız dışındaysa okula, ilgili makama yönlendirin. Sizin kontrolünüz dahilindeyse konuyla ilgileneceğinizi ifade edin, konuyu takip edip geri dönüş sağlayın.
- Gerektiğinde gerekli makamlardan yardım, öneri isteyin.
- Okul idaresi ile işbirliği ve ortak tutuma özen gösterin.
- Nezaketli, güler yüzlü olun.



## Ergenle İletişim

- Ergenlik dönemi ihtiyaçların ve ilgi alanının değiştiği dönemdir. Ergenler, bu dönemde ebeveynleriyle ve öğretmenleriyle iletişimlerinde daha çok problem yaşarken; akranlarıyla olan paylaşımları da artar. Bu dönemde aile içerisinde anlaşmazlıklara yol açan ve sıklıkla gözlenen bir takım problemler yaşanır.
- Sinirli tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir.
- Çocuğunuz öfkeli olduğunda siz de el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
- Ona, öfkelenildiğinde sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin (derdini anlatsın).
- Eleştirel düşünme için cesaretlendirin.
- Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayacağını açıklayın.
- Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun.
- Kendinizin hakları ve sorumlulukları hakkında konuşun.
- İş yaptığında ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.

- Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- İnternete haftalık zaman limiti koyma konusunda ne düşündüğünü sorun.
- Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın.



Adam 3 yaşındaki kızını, pahalı bir hediyelik kaplama kağıdını ziyan ettiği için azarlamıştı. Kúçük kız, koskoca bir paket altın yaldızlı kağıdı bir kutuyu eđri búđrú sarmak için kullanmıştı.

Yılbaşı sabahı kúçük kız, paketi getirip “Bu senin babacığım” dediğinde úzúldú. Acaba gereğinden fazla mı tepki göstermişti kızına... Bir gece önce yaptığından utandı... Ne var ki paketi açınca yeniden öfkelendi. Kutunun içi boştu... Kızına gene bağırdı. “Birisine bir hediye verdiğinde, kutunun içinde bir řey olması lazım. Bunu da mı bilmiyorsun kúçük hanım?” Kúçük kız gözlerinde yaşlarla babasına baktı, “O kutu boş değil ki baba” dedi...

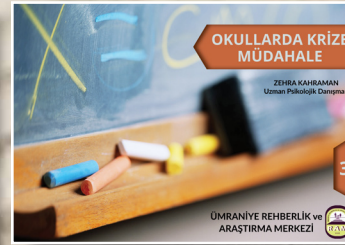
“İçini öpücüklerimle doldurmuştum!. ” Adam öyle fena oldu ki... Koştu... Kızına sarıldı...

Adam o altın kutuyu ömrünün sonuna kadar yatağının başucunda sakladı. Ne zaman keyfi kaçaşsa, ne zaman morali bozulsa, ne zaman kendini kötü hissetse, kutuyu açar, içinden minik kızının sevgi ile doldurduğu hayali öpücüklerinden birini çıkarırdı.

Aslında bütún anne ve babalara böyle bir altın kutuyu çocukları hiçbir karşılık beklemeden, sevgi ve öpücüklerle doldurup vermişlerdir. Hiç kimsenin hayatında bundan daha değerli bir armağana sahip olması mümkün değildir.

***En uzak mesafe ne Afrika'dır  
Ne Çin, ne Hindistan,  
Ne seyyareler,  
Ne de yıldızlar geceleri ışıldayan...  
En uzak mesafe;  
iki kafa arasındaki mesafedir  
Birbirini anlamayan...***

***Can YÜCEL***



**UMRANIYE REHBERLİK ve  
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

ADRES: Necip Fazıl Mah. Kemerdere Mevkii  
Zarafet Sk. No:4 Yukarı Dudullu  
Ümraniye/İSTANBUL

TELEFON: (0216) 508 11 37  
BELGEGEÇER: (0216) 508 11 32