



Çocuklar Uyarıları Neden Dinlemez?

Eğer çocuğunuz uyarılarınızı dinlemiyorsa, belki de:

- Muhtemelen her davranışı için fazlaca uyarılmıştır.
- Sürekli eleştirilmiştir.
- Aile, çocuğun olumsuz davranışlarına fazla tepki vermiş, Olumlu davranışlarına tepkisiz kalmıştır.
- Yapılan uyarılarının nedenleri tam anlamı ile çocuğa aktarılmamıştır.

Çocuğunuz üzerinde etki bırakmak istiyorsanız,

- Her davranışını eleştirmeyin.
- Olumlu davranışlarını görmezden gelmeyin.
- Olumsuz davranışlarının bir kısmını görmezden gelin diğerlerinde ise neden tepki verdiğinizi açıklayın. (sebep-sonuç ilişkisi ile)
- Hatasının sonucuna katlanmasına izin verin.

Unutmayın, çocuğunuzun sürekli uyarmak bir süre sonra anlamını yitirecek ve artık sizi duymamasına neden olacaktır.

KENDİNİZİ DEĞERLENDİRİN.

EVET	HAYIR	
		İnsanlarla göz teması kurarım
		Karşımdaki kişiyi iyi dinlerim
		Karşımdaki kişinin sözünü kesmem
		Ses tonumu uygun şekilde kullanabilirim
		Empatik olabilirim
		İletişim kurarken duygularımı kontrol edebilirim
		İletişim kurarken beden dilinin farkında olurum

Size Kitap Tavsiyemiz:

- (1) Gerçekten Beni Duyuyor musun?-Leyla NAVARO
- (2) Geliştiren Anne Baba-Doğan CÜCELOĞLU
- (3) Bana Sevgiyle Gel-Evrin ALKIŞ DEMİREL

Size Film Tavsiyemiz:

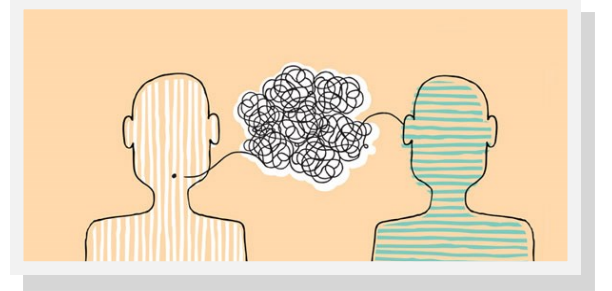
- (1) Yerdeki Yıldızlar
- (2) Sınıf

ÜMRANİYE RAM BASIN-YAYIN KOMİSYONU

Dilek SÖYLEMEZ - 30 Ağustos MTAL
Ece BULUT GÖKDEMİR - Hasan Tahsin İlkokulu
Gülşen KALKAN YENİ - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.
Gülşen ÖZGEN - Hasan Tahsin İlkokulu
Kasım HERZEM - Ümraniye Cumhuriyet MTAL
Müge Büşra ALGAN - Emine Koçulu İlkokulu
Tuğçe ALTUNBAŞ - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.
Zehra KAHRAMAN - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.



NEDİR BU İLETİŞİM?



"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

VELİ
BÜLTENİ

NEDİR BU İLETİŞİM?

İLETİŞİMDE SANDVIÇ TEKNİĞİ



Sevgili Ebeveynler;

Çocuklarınıza karşı kullandığınız cümlelerin onların gelişimi açısından ne kadar önemli olduğunu biliyorsunuz. Ancak kimi zaman buna dikkat etmek konusunda sıkıntı yaşadığı da olabilir. Aileler sıklıkla şunları dile getirirler: Çocuğum;

'Benim istediklerimi hiçbir zaman yerine getirmez.'

'Ben ne söylersem karşı gelir.'

'Benim dediğimin tam aksini yapar.'

Bu cümleler karşısında ebeveynlere 'İsteklerinizi nasıl ifade ediyorsunuz?' diye sorulduğunda, alınan cevaplar genellikle 'önce güzellekle söylüyorum, sonra bağırarak emir veriyorum' şeklinde oluyor. 'Güzellekle' ifadesini biraz açarsak; örneğin çocuğunuzun odasını toplamamasından şikâyet ediyorsanız ve bunu odanı toplar mısın ile başlayıp odanı topla ile sonlandırırıyorsanız iletişimde karşılıklı etkileşimden bahsetmek mümkün değildir.

Bunun yerine 'sandviç tekniğini' kullanabilirsiniz.

NEDİR BU SANDVIÇ TEKNİĞİ?

İletişimde en büyük hatalardan biri, karşınızdaki kişiyi savunmaya geçirecek bir cümle kullanmanızdır. Suçlayıcı bir dil ortaya koyarsanız karşı taraf kendini savunmaya geçecektir. Bunu önlemenin bir yolu ise, sandviç tekniğini kullanarak isteklerinizi daha etkin şekilde ifade edebilmektir. Sandviç tekniği isteğin veya eleştirinin karşı tarafı kırmadan, iletişimi koparmadan ifade edilmesidir.

Karşınızdaki kişiye önce onda hoşlandığınız özelliklerini sıralar ve ardından 've' 'bununla birlikte' gibi bağlaçları kullanarak eleştirilen durumdan kısaca bahseder ve sonunda kapanışı yine olumlu bir cümle ile yaparsanız, karşınızdaki kişiyi savunmaya geçirmemiş olur ve haklılığınıza da inanmasını sağlarsınız. Kritik nokta şudur ki; olumlu cümlenin bitiminde 'ama' 'fakat' 'lakin' gibi bağlaçları kullanmıyor olmalısınız. Bu bağlaçlar olumlu cümlenin önemini yitirmesine neden olur.

Çocukların iletişim kurmasını nasıl destekleriz?

İnsan sosyal varlıktır ve diğer insanlar tarafından dinlenilmek ister. Asla çocuğunuzun bir söylemi karşısında onu susturmayın. Bu onun kendini ifade etmesine engel olacağı gibi insanlarla iletişim başlatmayı öğrenme fırsatını kaçırmaya neden olur. Bunun yerine meşgulseniz ya da dinleyemeyecek durumdaysanız, sohbeti sürdürmeyeceğinizi sebepleri ile birlikte açıklayarak "Bu konuyu daha sonra dinlemeyi çok isterim" gibi ifadelerle ertelediğinizde çocuğunuzun iletişim konusunda sıkıntı yaşamamasını önlemiş olursunuz.

Gelin, sandviç tekniğini kullanarak bu durumu nasıl etkili bir hale getirebileceğimize bakalım:

Çocuğunuzla göz teması kurarak, sakın bir zamanda :

'Oğlum/kızım, senin derslerinle ilgili olmandan, evde bana yardımcı olmandan dolayı çok memnunum. Bununla birlikte odadaki eşyaları daha düzenli, temiz ve toplu tutmadığında ben düzenlemek zorunda kaldığım için daha yorgun oluyorum. Odanı düzenlemek konusunda senin de çaba sarf edeceğini biliyorum. Böylelikle birlikte vakit geçireceğimiz zaman da artacaktır.'

'Odanı topla!' komutundan biraz uzun ancak çocuğunuzla uzlaşma ve iletişimi sağlamlaştırmak için güzel bir teknik değil mi?

Haydi, siz de yaşadığınız sorunları önce bir kâğıda yazın sonra da bunları daha etkili bir şekilde nasıl dönüştüreceğiniz konusunda pratik yapın. Sonrasında ise uygulayın ve farkı görün.

