

UŞAK RAM



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK BÖLÜMÜ
NİSAN 2019 BROŞÜRÜ



AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

İLETİŞİM

Adres: Kurtuluş Mah, Doğanözkaraman Cad.
No:11, 64400 Merkez/Uşak

Telefon: 02762233996

UNUTMAYIN

*Çocuğunuzla olan etkili iletişiminiz
aranızdaki köprüyü kuracak ve ona
ulaşmanızı kolaylaştıracaktır.*

Son olarak;

Etkili Aile İçi İletişimi formülünün

- >>İyi bir dinleyici olmak
- >>Anlamaya çalışmak (empati kurmak)
- >>Sevginizi koşulsuz göstermek
- >>Tutarlı davranmak
- >>Olumlu model olmak olduğunu unut-

mayın.

"Sizin en hayırlınız, ailesine karşı en hayırlı olanınızdır. Ben de aileme karşı en hayırlı olanınızım."

Hz. Muhammed (S.A.V)

•"Neden öyle olduğunu ya da neden öyle davrandığını" sormak yerine "Ne olduğunu" sorun. Önce hislerini, düşüncelerini anlamaya çalışın.

•"Ben sözümü bitirdikten sonra konuşacaksın, senin için en iyisinin ne olduğunu biliyorum, söylediğimi yap" gibi cümleleri azaltmaya çalışın, bu tür konuşma biçimi açık iletişimi engeller ve daha sonra çocuğunuzun sizinle açık iletişim kurma olasılığını azaltabilir.

•Ders vermektten kaçının. 'Ben senin yaşındayken..' , 'Bizim zamanımızda böyle davranışlar..' gibi cümleler, çocuğunuzla olan iletişiminizi kesintiye uğratar. Çünkü çocuğunuz bu tarz cümleleri, "Annem/Babam bana yine nutuk çekiyor" şeklinde algılar. Bu cümlelerin yerine, onlara neye kızdığınızı ve ne hissettiğinizi söyleyin. Konunun çözümü için, çocuğunuzun adım adım bazı tedbirler planlamasına yardım ve öncülük edin.

•Çocuğunuza, onu olduğu gibi kabul ettiğinizi gösterin.



AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?



ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN ANNE-BABAYA ÖNERİLER

Aile içi etkili iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerini, düşüncelerini ve duygularını anlamalarını sağlar.

İşbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarını ortaya çıkarır. Çocukların sağlıklı gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına zemin hazırlar. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme, düşündüklerini ve hissettiklerini açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar.

Buna karşılık etkili bir iletişimin oluşturulmadığı, iletişim engellerin yer aldığı bir ortamda çocukların sağlıklı gelişimi engellenir. Çocuklar özgürce düşüneyen, düşünce ve duygularını açıkça dile getiremeyen bir birey olurlar. İleride çeşitli problemlerle karşılaşır.

Hangi yaşta olursa olsun çocukların anne babalarıyla vakit geçirmeye, iletişim kurmaya ihtiyaçları vardır. Anne babanın çalışması durumunda çocukla geçirilen kısa zaman, yoğun ve etkili iletişime dayanırsa çocuk için anlamlı olmakta ve önem kazanmaktadır.

Bu nedenle anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulması çok önemlidir.

- Çocuğunuzu dikkatli ve nazik bir şekilde dinleyin.
- Çocuğunuz konuşurken onun sözünü kesmeyin.
- Çocuğunuz konuşurken vereceğiniz cevabı hazırlamakla meşgul olmayın, önce onu dinleyin.
- Çocuğunuz konuşmasını bitirip sizden cevap isteyene kadar, düşüncenizi söylemeyi erteleyin.
- Çocuğunuzun, ihtiyacı olduğunda onun yanında olacağınızı bilmesine izin verin.
- Çocuğunuz sizinle konuşmak istediğinde uğraşınızı bırakın, televizyonu kapatın ve dinlemeye hazır olun.
- Çocuğunuzun sizinle iletişim kurma çabasını destekleyerek açık iletişimin sürdürülmesine yardımcı olun.

- Başkalarının yanında çocuğunuzu eleştirmeniz ya da uyarmanız, çocuğunuzun size güvenmesine ve kızgınlık duygularına neden olabilir, size olan güven duygusunu zedeleyebilir.
- Çocuğunuzla iletişiminiz esnasında başkalarını konuşmanıza katmayın ve bir problem durumunda mümkün olduğunca çocuğunuzla yalnızken konuşun.
- Çocuğunuzla konuşurken fiziksel olarak onunla aynı seviyede olmaya dikkat edin, tepesinden bakmak yerine eğilin ve göz hizasında iken onunla konuşun.
- Eğer çocuğunuza kırgınsanız, onunla konuşmak için sakinleşmeyi bekleyin. Aksi halde objektif olamayabilirsiniz.
- Yaptıklarıyla ya da yapmadıklarıyla onu yargılamayın.
- Aile içinde kendi görüşlerinizi açıkladığınız gibi çocuğunuzun da fikirlerini açıklamasına izin verin. Onun fikirlerini saygıyla karşılayın.
- Yalnızca anne babanın görüşlerini ifade ettiği, çocuğun görüşlerinin baskılandığı durumda sağlıklı ilişkiden bahsetmek zordur.
- Çocuğunuzla iletişim kurarken yorgun olmadığınız zamanları seçmeye özen gösterin.