

TANI KOLEJİ

AİLE İÇİ İLETİŞİM



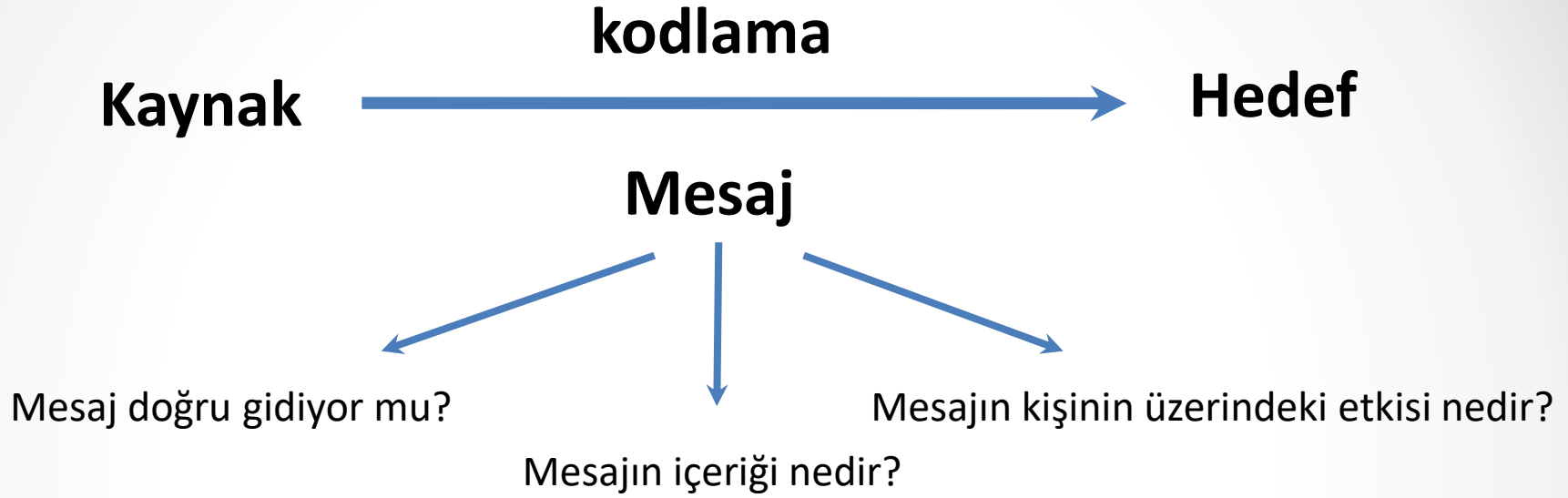


İLETİŞİM NEDİR ?

Blakar'ın iletişim tanımı;

- *Bir şeyin (**mesaj**) diğer kişinin (**alıcı**) anlayabileceği duruma getirildiği amaçlı bir eylem olarak tanımlanır.*





İletişim kurarken iletişimi başlatan kişi iletişim kurmak istediği hedefteki kişiye vermek istediği mesajı doğru iletip iletemediğini anlamak için mesajın niteliği çok önemlidir.



AİLE YAŞAMINDA İLETİŞİM

- Aile sadece kişilerden oluşan bir birlik değildir, aynı zamanda duygusal bir birimdir. Aile içindeki her bireyin bir davranışı ya da kişiliği sürekli aile sistemini etkilemektedir.



AİLE YAŞAMINDA İLETİŞİM

- Aile açık bir sistemdir.
- Açık sistemlerin en önemli 3 özelliği;
 - 1) Bütünlük
 - 2) İlişki
 - 3) Denge



BENLİK KAVRAMININ OLUŞMASINDA ANNE-BABA-ÇOCUK İLETİŞİMİNİN ÖNEMİ

- **Benlik kavramı;** insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır.
- **Benlik saygısı:** Bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından yola çıkan beğeni durumudur.



BENLİK KAVRAMININ OLUŞMASINDA

ANNE-BABA-ÇOCUK İLETİŞİMİNİN ÖNEMİ

Benlik kavramı:

Çocuğun kendisiyle ilgili kafasında çizdiği görünümdür. Çocuk benlik kavramını anne -babasından, arkadaşlarından, çevresinden öğrenir.

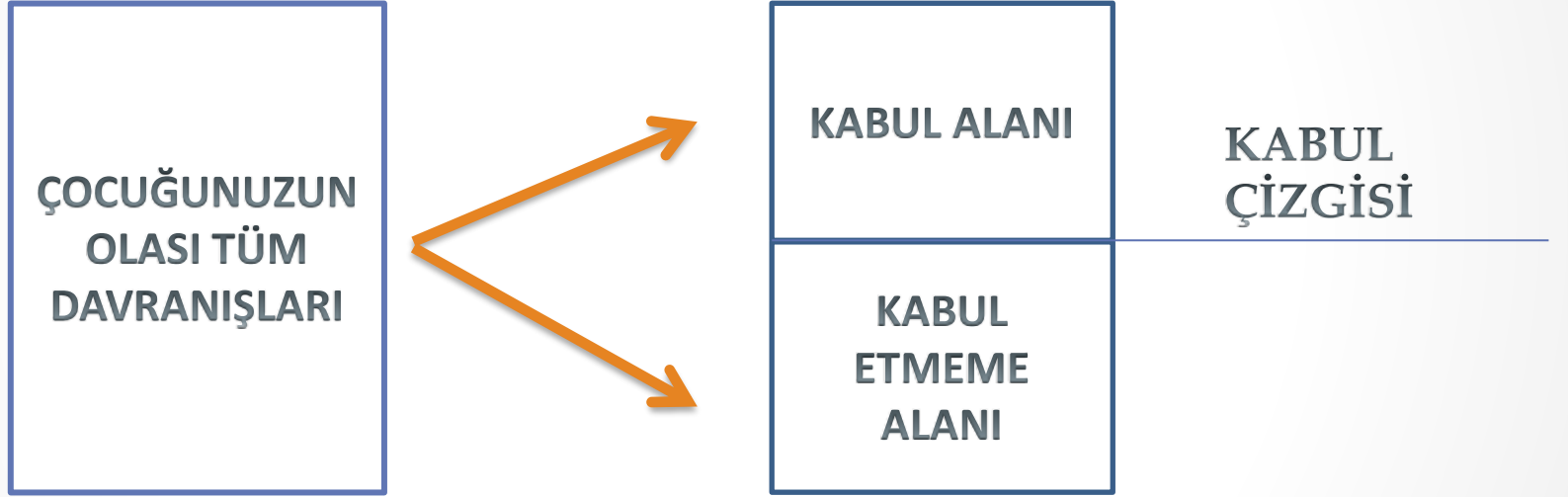
Benlik saygısının azlığı iletişimin olumsuz olmasına neden olur.

Benlik saygısının yüksek olması için *aile içi iletişimin çok kuvvetli, çocuklara karşı hoşgörölü, güven verici ve esnek bir yapıda olmalıdır.*

Ailenin çocuğu olduğu gibi kabul edebilmesi çok önemlidir.



ANNE-BABALAR İÇİN KABUL ŞEKİLLERİ



ANNE-BABALAR İÇİN KABUL ŞEKİLLERİ



Çocuk mutsuz, aile mutlu



Çocuk mutlu, aile mutsuz

Peki anne-babanın ve çocuğun mutlu olması için ne gereklidir?

Sizde böyle sorunlar yaşıyor musunuz?



ANNE-BABALAR İÇİN KABUL ŞEKİLLERİ

- Mutlu bir aile için kabul çizgisini belirleyen *kabul edilebilir davranışlar ve edilmeyen davranışların açık ve net olması gerekir.*
- Bu kabul derecesi çocuk tarafından belirlendiği için çocuğunda bu sınırlar koyulurken *duygu ve düşüncelerini paylaşması ve ortak bir yol bulunması gerekir.*
- *Anne ve babanın kabul çizgisi ortak olmalıdır.* Kabul çizgisi sürekli değiştiğinde çocuğun iletişimdeki aldığı mesaj karmaşık olacağı için çatışma çıkması olasıdır.



ÇATIŞMAYA YOL AÇAN İLETİŞİM ENGELLERİ



Emretme, Yönetme

- Korku ya da aktif direnç yaratabilir,
- Söylenenin tersini “denemeye” yönlendirebilir,
- İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

Benim oğlum
arkadaşlarıyla
görüşemez,
buna izin
vermem.

Söylediğimi
yapmak
zorundasın.

Uyarma, Tehdit Etme

- Korku ve boyun eğme yaratabilir,
- Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini “denemeye” yol açabilir,
- Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa eden olabilir,
- Her davranış için olumlu veya olumsuz bir “karşılık beklentisi” oluşabilir.

Ya odanı toplarsın ya da dışarı çıkamazsın.

Ödevlerini yapmazsan harçlık alamazsın.

Ahlak Dersi, Vaaz Verme

- Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır,
- Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir(Kim demiş?),
- Çocuğun sorumluluk duygusuna güvenilmediği izlenimi verir.

..... Yapmalıydın
.... Senin
sorumluluğun
..... Şöyle yapmak
gerekir

Ödevini
yapmalıydın,
şimdi sınıfta
tembel öğrenci
olacaksın.

Öğüt Verme, Çözüm Getirme

- Çocuğun kendi sorunlarını çözmekte güçlük yaşayacağını ima eder.
- Çocuğun sorunu bütünüyle düşünüp, değişik seçenekler getirip seçenekleri denemesine engel olur.
- Bağımlılıkta da direnme yaratabilir.

Ben olsam....
Neden
yapmıyorsun?
Bence....
Sana şunu
öneriyim....

Ödevini
yapmak için
neden plan
yapmıyorsun?

Mantık Yoluyla İnandırma, Tartışma

- Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır,
- Çoğunlukla çocuğun aileyle iletişimi kesmesine ve artık dinlememesine yol açar,
- Çocuğun kendisini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine yol açabilir.

İşte şu nedenle
hatalısın...
Gerçek şu ki.....

Yargılama, Eleştirme, Suçlama

- Yetersizlik ve yanlış değerlendirme anlamı taşır,
- Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar,
- Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (Ben kötüyüm!) yada karşılık verir. (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

Olgunca
düşünmüyorsun...
Sen zaten
tembelsin...

Övme, Görüşüne Katılma, Teşhis Koyma

- Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder; -
- İstenilen davranışı yaptırabilmek için, söylenen içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir.
- Çocuğun öz-imgesi (Kendini algılayışı) ile övgü uygun değilse çocukta kaygı yaratabilir.

**Haklısın o
öğretmen hiç iyi
birine benzemiyor.**

**Her zaman çok
iyi bir öğrenci
olacağına
eminim.**

Ad Takma, Gölünç Duruma Düşürme

- Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir,
- Çocuğun öz-imgesi üzerinde çok olumsuzdur,
- Genellikle karşılık vermeye iter.

Hadi bakalım
süpermen

Bebek gibi
konuşuyorsun

Tahlil Etme, Teşhis, Tanı Koyma

- Tehdit edici; tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir,
- Çocuk kendisini korumasız, kısıtılmış hisseder, kendisine inanılmadığı kanısına varabilir,
- Çocuk, yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi keser.

Aslında sen
öyle demek
istemiyorsun.

Sen dikkati
dağınık bir
çocuksun.

Güven Verme, Teskin, Teselli Etme

- Çocuğun kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur,
- Kızgınlık duyguları uyandırır (“Size göre kolay tabii”)
- Çocuk genellikle mesajı “kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar.

**Aldırma
boşver, düzelir.**

**Hadi biraz
neşelen.**

İncelemek, Araştırmak, Soruşturmak

- Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözümler getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler,
- Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir,
- Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

**Neden? Kim?
Sen ne yaptın?**

Konu Değiştirme, İçi Alaya Vurma, şakacı

Davranma

- Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak mesajını ima edebilir,
- Çocuğa sorunların önemsiz, saçma ve geçersiz olduğu anlamını verebilir,
- ocuk bir glle karşılaştığında açık davranmaktan çekinebilir.

Bu kadar iyi
biliyorsun,
senden dünyayı
ynetmiyorsun?

Daha güzel
şeylerden
konuşalım

ETKİN DİNLEME

- Etkin dinleme alıcı açısından iletişimdeki gürültüyü azaltma ve mesajı tam ve doğru olarak alma etkinliğidir/becerisidir.
- Etkin dinleme sadece mesajı almakla sınırlı değildir. Mesajın alındığını geri bildirmeyi de içerir.
- Farkında olarak ve belirli kurallara uyularak yapılması gerekir.

İyi Bir Dinleyici Olmak İçin Ne Yapmalıyız ?

- Dinlerken bedensel dinleme durumuna girin ve dikkatlice dinleyin
- Hmmm Evet gibi kelimelerle konuşulanı takip ettiğinizi belirtin
- Söylenenleri duyduğunuzu belirtin (Tekrar, Empati)
- Konuşanın duygularını isimlendirin
- Soruna hemen çözüm getirmeyin. «*Ne yapmayı düşünüyorsun?*» Diyerek çocuğunuzdan ilk çözümü bekleyin.

STILL FACE EXPERIMENT VIDEO GÖSTERİMİ





- İletişim sadece sözel bir kavram değildir. Bakışlarımız, mimiklerimiz, varlığımız aslında bir iletişimdir ve bir mesaj verir.
- Çocuklarda temel güvenin oluşması özellikle 0-1 yaşları arasında konuşma gelişmediği için annenin, çocuğun temel bakım ihtiyacını karşılaması ile gelişir. (Besleme, uyku, boşaltım gibi.) Ancak bu ihtiyaç yalnızca fiziksel bir ihtiyaç değildir.
- **SOSYAL İHTİYAÇLARININ DA KARŞILANMASI GEREKİR.**
 - *Ben değerliyim, ben bakılmaya, sevmeye değerim.*



Etkin Dinleme Örneği

- Çocuk: Tom bugün benimle oynamıyor. Benim dediklerimi yapmak istemiyor.
- Anne: Tom'a kızgınsın (Etkin Dinleme)
- Çocuk: Evet. Bir daha onunla oynamayacağım. Arkadaşım olmasını istemiyorum.
- Anne: Ona öyle kızgınsın ki onu bir daha görmek bile istemiyorsun.
- Çocuk: Doğru. Ama o arkadaşım olmazsa oynayacak başka kimse kalmaz.
- Anne: Arkadaşsız kalmak hoşuna gitmiyor.
- Çocuk: Evet. Galiba onunla iyi geçinmeliyim. Ama ona kızmam da zor olacak.
- Anne: Tom ile daha iyi geçinmek istiyorsun. Ama ona kızmamak sana zor gelecek.
- Çocuk: Eskiden ona kızmazdım, çünkü ne istersem onu yapardı. Artık onu yönetmeme izin vermiyor.
- Anne: Tom'u etkilemek artık kolay değil.
- Çocuk: Öyle. Artık büyüdü. Ama şimdi daha çok eğleniyoruz.
- Anne: Onu bu haliyle daha çok beğeniyorsun.
- Çocuk: Evet. Ama onu yönetmekten vazgeçmek biraz bana zor geliyor. Öyle de alışmıştım ki. Arada bir onun istediğini yaparsak belki daha az tartışırız. İşe yarar mı dersin?
- Anne: Ara sıra boyun eğersen ilişkinize yardımcı olabileceğini düşünüyorum.
- Çocuk: Evet deneyeceğim.



Etkin Dinleme Örneği

Çocuk: Odamı artık düzenli tutabiliyorum değil mi?

Anne: Galiba öyle olduğunu düşünüyorsun.

Çocuk: Evet eskisinden biraz daha iyi.

Anne: Birkaç fark söyleyebilir misin?

Çocuk: Evet ama hala çöp sepetini boşaltmayı unutuyorum.

Anne: Sepeti boşaltmayı sevmediğın için hatırlamakta zorlanıyorsun.

Çocuk: Öyle oluyor, hatırlamak için bir şeyler yapmalıyım.

Pasif-Edilgen Dinleme

- Sessizlik, karşımızdaki kişiye gerçekten kabul edildiğini duyumsatan ve sizinle duygularını daha fazla paylaşması için onu yüreklendiren, çok güçlü sessiz bir iletidir.
- Sessizlik, her zaman anlatana gerçekten tüm dikkatinizi verdiğinizi kanıtlamaz.



Kapı Aralayıcı Mesajlar

- Çocuklarımız daha çok konuşmak ve duygularını ifade etmek için yüreklendirme yapılmasını bekleyebilirler. Bu tür bir destekleme için verilen mesajlara “kapı aralayıcılar” denir.

Bu konuda
başka bir şeyler
daha söylemek
ister misin?

İlginç...Devam
etmek ister
misin?

Duygularını İfade Etmesine Yardımcı Olmak

- Ebeveyn duyguya bir anlam verdiğinde çocuğu daha kötü etkileyeceğinden korktuğu için, genellikle bu tür bir yaklaşım içinde bulunmazlar. *Çocuğu içinde bulunduğu kötü durumdan uzaklaştırarak ona yardımcı olduğunu düşünürler ancak bu durum çocuğu daha çok üzer.*
- **Oysa çocuk hissetmekte ve düşünmekte olduğu, kısaca o anki yaşadıklarını sözcükler halinde duyduğu zaman rahatlar. Bir başkası, onun iç dünyasında yaşadıklarını anlayabilmiş ve bunu dile getirmiştir.**

Çocuk: -Bu dersteki saçmalıkları öğrenmek zorunda mıyım?

Anne (Baba): -Bu derste öğretilenlerin saçma olduğunu düşünüyorsun. (İçerik yansıtma)

Çocuk: -Evet. Hiçbirini öğrenmek istemiyorum.

Anne (Baba): Bu dersten soğumuş gibisin. (Duygu sansıtma)

Çocuk: -Evet hiç çalışmıyorum.

Anne (Baba): -Çalışmadığın için endişelisin. (Duygu yansıtma)

Çocuk: -Hem de çok. Yarınki sınava nasıl gireceğim?

Anne (Baba): -Hazır olmadığın için sınava girmekten korkuyorsun? (Duygu yansıtma)

Çocuk: -Evet hazır değilim. Ama sanırım bundan sonra bu derse biraz daha fazla çalışmam gerekecek. İyi bir çalışma planı yapmam için yardımcı olur musun?

Sen Mesajı Yerine Ben Mesajı Vermek

- Sen mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı sen dilidir. Genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır.

Sen : Kes şunu! (Emir)

Sen : Sen yoksa! (Uyarı-Tehdit)

Sen : Senden daha iyisi beklenir. (Ahlak dersi verme)

Sen : Benim sana gösterdiğim gibi yap. (Çözüm getirme)

Sen : Olgun biri gibi düşünmüyorsun. (Eleştirme)

Sen : Çocuk gibi davranıyorsun. (Aşağılama)

Sen Mesajı Yerine Ben Mesajı Vermek

- *Ben mesajlarının daha etkili olmasının nedeni “sorumluluk mesajı” olarak değerlendirilmelerinden kaynaklanır.*
- Ben mesajı gönderen bir kişi kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak üzere sorumluluk yüklemektedir. Bu nedenle karşısındaki kişinin davranışını değiştirme olasılığı da yüksektir

Sen Dili	yerine	Ben Dili
Kes şunu! Çekiştirip durma kolumu.	⇒	Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!	⇒	Bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.
Hatalısın, beni çok üzüyorsun.	⇒	Davranışın karşısında incindim, üzüldüm.

Kaybeden Yok Yöntemi

- Uygulanması kolay bir yöntem olmasına karşın, büyüklerin mutlak üstünlüğüne inananlar için zordur.

AŞAMALARI:

- 1-Sorunu tanımlama (Çatışma konusu)
- 2-Olası çözümler üretme (Beyin fırtınası)
- 3-Çözümleri değerlendirme
- 4-En iyi çözümün hangisi olduğuna karar verme
- 5-Bu kararın nasıl uygulanacağını belirleme
- 6-Çözümün başarısını değerlendirme

Yöntem-1

- ÇOCUK : Okula gidiyorum. Allahayısmarladık.
- BABA : Yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.
- ÇOCUK : İhtiyacım yok.
- BABA : Yok mu? Islanır, üşütürsün.
- ÇOCUK : Yağmurluk giymek istemiyorum. Nefret ediyorum yağmurluktan.
- BABA : Ama yavrum hem sıcak tutar hem de kuru kalırsın. Lütfen giy.
- ÇOCUK : Hayır nefret ediyorum, giymeyeceğim.
- BABA : Odana git ve yağmurluğunu giy diyorum sana. Aksi halde okula göndermem.
- ÇOCUK : Tamam. Siz kazandınız bu rezil yağmurluğu giyeceğim.

Bu örnekte ebeveyn kazanmış çocuk kaybetmiştir.

Yöntem-2

- ÇOCUK : Okula gidiyorum. Allahısmarladık.
- BABA : Yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.
- ÇOCUK : İhtiyacım yok.
- BABA : Yok mu? Islanır, üşütürsün.
- ÇOCUK : Çok fazla yağmıyor.
- BABA : Çok yağıyor.
- ÇOCUK : Yağmurluk giymek istemiyorum, nefret ediyorum o yağmurluktan.
- BABA : Ben giymeni istiyorum.
- ÇOCUK : Ben nefret ediyorum diyorum. Onu giymeyeceğim. Eğer giymeye zorlarsan bende seni sinir ederim.
- BABA : Tamam. Vazgeçtim. Okula yağmurluk giymeden git. Bundan sonra hiçbir konuda ısrar etmem, sen kazandın.

Bu örnekte de çocuk kazanmış ebeveyn kaybetmiştir. Bu örnek çocuk merkezidir ve egemenlik çocuktur. Aile içinde karar veren, yargılayan ve yönlendiren odur.

Yöntem-2

ÇOCUK : Okula gidiyorum. Allahısmarladık.

BABA : Yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.

ÇOCUK : İhtiyacım yok.

BABA : Sanırım oldukça yağıyor. Bu durum bizi ilgilendiriyor çünkü elbiselerin ıslanır ve üşütürsün. Bu da bizi etkiler.

ÇOCUK : Benim yağmurluğumu giymek istemiyorum.

BABA : Öyle anlaşılıyor ki sen bu yağmurluğu kesinlikle giymek istemiyorsun.

ÇOCUK : Evet, nefret ediyorum.

BABA : Sen gerçekten yağmurluktan nefret ediyorsun.

ÇOCUK : Evet o ekose.

BABA : Ekose desenli yağmurluktan nefret ediyorsun, değil mi?

ÇOCUK : Evet okulda kimse ekose desenli yağmurluk giymiyor.

BABA : Sende herkesten farklı bir şey giymek istemiyorsun.

ÇOCUK : Tabii istemiyorum.

Arkadaşlarımın ki hep düz renkli.

BABA : Anladım şu an yağmurluğunu değiştirmek mümkün değil. Öte yandan üşütmene de gönlüm razı olmuyor. İkimizin de kabul edeceği bir çözüm önerebilir misin?

ÇOCUK : Belki bugünlük annemin yağmurluğunu alabilirim.

BABA : O senin istediğin gibi mi?

ÇOCUK : Evet, o güzel.

BABA : Sanırım annen bugünlük giymene izin verir.

ÇOCUK : Ona sorayım.

ÇOCUK : Sordum. Annem izin veriyor.

BABA : Bu durumdan memnun görünüyorsun.

ÇOCUK : Tabii, çok iyi.

BABA : Yağmurluk seni kuru tutacak, sen bu çözümden memnunsan ben de memnunum.

Öneriler

- 1. Çocuğunuzun sorununu kendi kendine çözmesine fırsat tanıyın.*
- 2. Çocuğun duygu ve ihtiyaçları hakkında karşılıklı konuşun.*
- 3. Kendi duygu ve ihtiyaçlarınızdan bahsedin.*
- 4. Karşılıklı olarak uygun bulacağınız çözüm yolları arayın.*
- 5. Aklınıza gelen tüm fikirleri, değerlendirme yapmadan bir kağıda yazın.*
- 6. Beğendiğiniz önerileri ve beğermediklerinizi saptayın ve izleyip uymayı düşündüklerinizin hangileri olacağına karar verin*

Özellikle Ergenlik Döneminde;

- *Kendini gerçekleştirmek,*
- *Başkaları tarafından anlaşılmaq,*
- *Erişkinlerce kabul görmek,*
- *Kendine özgü bağımsız bir birey olarak tanınmaq,*
- *Arkadaş grubuna ait olmak ve grup tarafından kabul görmek,*
- *Kendi kendine yeterli olmak ve kararlarını tek başına almak,*
- *Ailesi tarafından desteklenmek ve ilgi görmek ister.*

Ailede her bireyin, yaşı, konum ve cinsiyet ayırımı yapılmaksızın eşit konuşma hakkına sahip olduğu unutulmamalıdır.

Yaşları ne olursa olsun her çocuğun kendine özgü düşünceleri ve bu düşüncelerini ifade etme hakkı vardır.

KATILDIĞINIZ VE
DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER

...



TANI KOLEJİ