



“ HEPİMİZİN İÇİNDE
GÜZEL SÖZ VE
GÜLÜMSEME BEKLEYEN
BİR ÇOCUK VAR.. ”

DOĞAN CÜCELOĞLU



AİLE İÇİ İLETİŞİM



TOKİ
KARDEŞLER
ANAOKULU

REHBERLİK
SERVİSİ

RABİA SARIKOÇ
OKUL PSK DAN.

ETKİLİ DİNLEME

En derin ihtiyacımız, ait olma, ilişki içinde olma, ruhsal ve duygusal bir yuva sahibi olma ihtiyacıdır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki; Ailedeki sağlıklı iletişim, çocukların psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta ve maruz kaldığı zorluklarla yara almadan baş edebilmesinde en önemli katkıyı oluşturmaktadır.

ETKİLİ DİNLEMeye ENGELLER

1)SUÇLAMA:

“Sen zaten her zaman ağlıyorsun.” Bu yaklaşım çocuğun özgüvenini zedeler ve çocuk her yaptığından suçluluk duyar.

2)EMİR VERME, YÖNETME:

“Hemen git ve yatağına yat.” Bu yaklaşım çocuğunuzda direnç oluşturur; söylediğinizin tersini yapabilir ve isyankar davranışlar geliştirebilir.

3) TEHDİT ETME:

“Eğer bir daha böyle davranırsan...” Bu yaklaşım çocuğunuzun yalan söylemeye teşvik eder. Çocuk tehdit edilmemek için ya yaptıklarını inkar eder ya da başka yalanlar uydurur. Korkabilir.

4) ELEŞTİRME:

“Arkadaşlarınla oyuncaklarını paylaşmayı bir türlü öğrenemiyorsun, çok zayıfsın..” Bu yaklaşım çocuğunuzun pasifleştirebilir. Özgüvenini yitirir.

5) UYARI, GÖZDAĞI VERME:

“Sana bir daha bunu yapmamamı, yaparsan neler olacağını söylemiştim.” Bu yaklaşım çocuğunuzun korkutabilir, onun zamanla her şeye boyun eğmesine sebep olabilir.

6)FİKİR VERME:

“Sen bunu başarırsın”, “Bence şöyle yap” Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorunlarına çözümler geliştirmesini engeller. Sizin fikirlerinize bağımlılık duyabilir.

7) UTANDIRMA:

“Ne kadar arsızsın”, “Ne kadar çok hata yapıyorsun” Bu yaklaşım çocuğunuzun kendisini yetersiz ve değersiz hissetmesine yol açar. Çocuğunuz, yaşitlarının yanında bile mahcup olma korkusu yaşayabilir.

8) YARGILAMA:

“Vaktini hep boşa geçiriyorsun” Bu yaklaşım çocuğunuzda seilmeme, takdir edilmeme duyguları oluşturur.

9)AŞAĞILAMA:

“Komik olduğunu mu sanıyorsun” Bu yaklaşım çocuğunuzun mahcup ve önemsiz hissetmesine neden olabilir.

10) ALAY ETME:

“Bu kadar utangaç olunur mu” Bu yaklaşım çocuğunuzda karşılık verme davranışlarını arttırabilir. Kendine olan saygısını zedeleyebilir.

11) İNCELEME, ARAŞTIRMA VE SORUŞTURMA:

“Neden, kim, sen ne yaptın, kiminle..”

12)KONU DEĞİŞTİRME:

“Başka şeyler konuşalım” Bu yaklaşım çocuğunuzda şöyle bir düşünce tarzı geliştirir: Yaşamın zorluklarını yenmek yerine onlardan kaçılmalı.

Sağlıklı iletişim kurabilmenin ilk adımı çocuğumuzu, yaşının ona getirdiği sınırlamalar ve yetersizlikleriyle kabul etmek ileride olmasını düşlediğimiz yetişkinin veya kendimizin küçük bir kopyası olmadığından dolayı ona kızmamaktır .



SEVGİ DİLİ NEDİR?

Çocuğunuza verdiğiniz değeri ona hissettirmeniz, kendi ile barışık, özüne güvenen, hak ettiği değeri dışarılarda aramayan bir birey olmasının temellerini oluşturur. Sevgiye kaliteli doyum, çocuğun olası duygusal sorunlarının (alt islatma, tırnak yeme, kekemelik gibi) da önünü kapatmış olur. * Beş sevgi dili vardır: Fiziksel temas, onay sözleri, nitelikli beraberlik, armağan alma, hizmet davranışlarıdır



BİRİNCİ SEVGİ DİLİ; FİZİKSEL TEMASTIR

Fiziksel temas, özellikle çocuğun dünyaya gelmesi ile başlar. Yapılan araştırmalar ilk on sekiz ayda özellikle anne çocuk ilişkisi ile duygusal sağlığın temellerinin atıldığını belirtir. Yetişkinlerin dahi her gün yaşamak için 4, iyileşmek için 8, büyümek için 12 kez kucaklanmaya ihtiyacı olduğunu bildirmektedirler. Fiziksel temasın ifade şekli kucaklama ile sınırlı kalmaz. Örneğin çocuğunuzu sırtınızda gezdirmeniz, güreş yapmanız, saçını okşamanız, hepsi fiziksel sevgi ifadeleridir. Bu maddede ifade etmek istediğimiz önemli bir husus şu ki, “Dayak, insan eğitiminde asla tasvip edilemez ancak sevgi dili, fiziksel temas olanlarda şiddet uygulamak, diğer sevgi dilleri önceliği olanlara göre daha ağır izler bırakır

İKİNCİ SEVGİ DİLİ; ONAY SÖZCÜKLERİDİR

Çocuklarımıza kullandığımız kelimeleri özenle seçmemiz gerekir. Çünkü ağızımızdan çıkan her kelime çocuğumuzun kişiliğini yapılandırır. Sevgi dili onay sözcükleri olan çocuklarımız için; sevgi, şefkat ifade eden; seni çok seviyorum, çok tatlısın, seni takdir ediyorum, şu alanlardaki başarılarını görüyorum” gibi kelimeler cömertçe her zaman söylenmelidir. Çocuklarınızın çaba gösterdikleri alanlarda takdirinizi esirgemezseniz farklı sahalarda da başarılarının temelini atmış olursunuz

ÜÇÜNCÜ SEVGİ DİLİ; NİTELİKLİ BERABERLİKTİR

Nitelikli beraberlik; sadece çocuğa odaklanılarak, göz temasının kurulduğu, seviyesine eğilerek yaşanan birlikteliktir. Çocuğunuz eğer sizinle kendisinin ilgi odağı olduğu nitelikli beraberlikler yaşamıyorsa, sevgi ihtiyacını karşılamak için her türlü -dikkat çekme maksatlı yaramazlıklarına da hazırlıklı olmalısınız. Nitelikli zaman değerlendirmelerinin süresi kısa da olsa içeriğinin yoğunluğu çok önemlidir.

DÖRDÜNCÜ SEVGİ DİLİ; ARMAĞAN ALINMASIDIR

Sevgi dili armağan alma olan çocuklara armağan sunulurken koşula bağlamadan verilmelidir. Hiç bir oyuncağın anne baba ile birlikteliğin yerini tutamayacağı unutulmamalıdır.

BEŞİNCİ SEVGİ DİLİ; HİZMET DAVRANIŞLARI

Anne babaların çocukların her türlü ihtiyacını karşılamaları hizmet davranışlarıdır. Tüm yapılan fedakarlıkların ardından kesinlikle “Sana bu kadar hizmet ediyorum. Yemedim yedirdim... karşılığı bu muydu?” gibi sözler sarf edilmemelidir.

