

REHBERLİK

bülteni

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İnsanlar arasında kurulan etkili iletişimin bireylerde verimlilik, toplumsal bağ ve psikolojik sağlamlık gibi pek çok konuda olumlu etkileri vardır. Etkili iletişimin öncelikle ailede olması aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin duygu ve düşüncelerini anlamalarını sağlar. İş birliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarına yol açar. Sosyal ve duygusal becerisi gelişen aile bireyleri, kendisine ve aile üyelerine karşı pozitif olur ve böylece yaratıcı ve aktif bireyler oluşur. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız kişilik geliştirirler. Düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü kazanırlar ve böylece bireyler yetişkinlik döneminde akademik ve sosyal yönden daha başarılı olurlar.

Sevgili anne baba, çocuklarınızın hayatında gördüğü ilk kişiler sizlersiniz. Birlikte geçireceğiniz kaliteli bir saatin çocuklarınızın kişiliğine olan katkısı çok büyüktür. Aile içinde çocuğun birey olarak kabul görmesi, duygu ve düşüncelerine önem verilmesi onun benlik algısını olumlu yönde etkiler ve kendi içinde bulunduğu gelişim dönemi sorunlarıyla etkili bir şekilde baş edebilmesini sağlar. Çocukluğunda değerli olduğu mesajını alan çocuk yetişkinlikte de kendini değerli hisseder ve başkalarına karşı kendini kolay bir şekilde ifade eder.



Peki bunu nasıl yapalım?

İlk adım olarak aile üyelerinin birbirine yeterince zaman ayırması gerekiyor. Biz buna kaliteli zaman diyelim. Beraber vakit geçirirken çocuklarımızın da ilgisini çekecek aktiviteler keşfedin.

Tek taraflı iletişim kurmak yerine karşı tarafın da iletmek istediği mesajları önemseyin; söz kesmeden, dikkatli ve özenli geri bildirimler vererek etkin dinleyin.

Yargılayıcı ifadelerden uzak durun. Bir sorun yaşadığımızda suçlu veya suçsuzu bulmak yerine sorun ne ve bunu nasıl çözebiliriz diye sorun. Çocuklarımızı eleştirirken kişiliği değil davranışı hedef alın.

Suçlayıcı ve yargılayıcı olan sen diliyle değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı ifade eden ben diliyle konuşun.

İletişimde sihirli sözcükler kullanın. İltifat edin, lütfen deyin. Çocuğunuzun olumlu davranışlarını vurgulamak o davranışların devamlılığını sağlar.

Son olarak sevginizi davranışlarınızla somutlaştırın...

Bir çocuk odaya girdi. Usulca. Babası elinde cep telefonu gündemi takip ediyordu.

Çocuk bir soru sordu babasına;

-Beraber maç yapalım demiştin. Yapalım mı? Babası kafasını bile kaldırmadan cevap verdi.

-Şimdi olmaz. Hadi odana git hemen, sonra oynarız.

Aynı sessiz adımlarla mutfağa girdi çocuk. Annesi yemek hazırlıyordu.

-Anne, işin bitince saklambaç oynayalım mı? Annesi cevap verdi:

-Ne laf anlamaz çocuksun sen. İşim var dedim ya. Hiç yardım edeyim mi demiyorsun? Sen ödevlerini bitirdin mi bakayım? Çocuk, odasına girdi. Bilgisayarı açtı. Onu dinleyecek ve oyun oynayacak birilerini bulması hiç de zor olmadı.



REHBER ÖĞRETMEN
YELİZ TIKIROĞLU
TASARIM
MUSA ÇAM