

### 3. Duygu ve düşüncelerini kabul etmek

Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini kabul etmeniz, önyargılarınızı esnetmeniz demektir.

Farz edelim ki çocuğunuz size gelip; "Yeni okulumu seviyorum" dedi.

"Yeni okulunu sevmediğini söylüyorsun, hadi başka neler hissettiklerini benimle paylaş..."  
(Bu konuşma sırasında çocuğunuzun kucağına alın ve daha yakın mesafeden konuşun)

#### 4. Dürüst olun!

Diyelim ki akşam eşinizle dışarı çıkacaksınız ve sizin ufaklık ağlamaklı bir ses tonuyla sormaya başladı...

Doktora gidiyoruz...

Babanın önemli bir iş toplantısı var, benim de gitmem gerek...

Hiçbir yere gittiğimiz yok, nereden çıkarıyorsun?

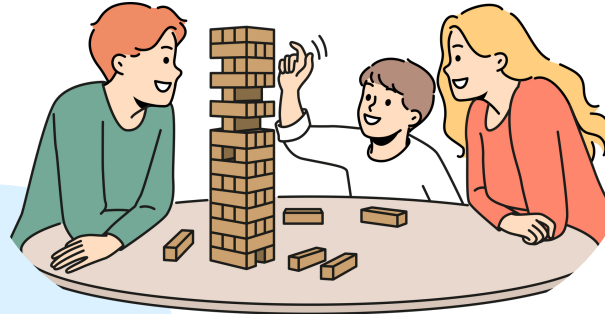
...VE GİZLİCE EVDEN KAÇILIR...



### 5. Katılımlı Dinleme

Katılımlı dinleme çocuğunuzun size söylediklerini duyduğumuzu belirten mesajlar vermenizdir.

Çocuğunuzun size söylediklerinin sizin tarafınızdan basit bir tekrarıdır. Bu tekrarlar, çocuğunuzun söylediklerini ona özetleyebilir, böylece doğru anlayıp anlamadığınızı görmüş olursunuz.



**YAŞAMDA NEYLE KARŞILAŞMAK İSTİYORSAN, YANKISINI OLUŞTURABİLMEK İÇİN BUNU ÖNCE SEN YAPMALISIN!**



#### Anne -babalık mesleği;

günün 24 saati aralıksız icra edilen bir meslektir... Diğer meslekler deneme-yanılmayı kaldırabilirler. Ancak anne-babalık mesleğinde deneme-yanılmaların sonucu çok ciddi olabilir...



## ANNE BABA TUTUMLARI VE ETKİLİ İLETİŞİM



## Anne-Baba Tutumları

### •Mükemmeliyetçi Anne-Babalar

Bu anne - babaları memnun etmek çocuklar için oldukça zordur.

Çocuk çırpınıp çabaladıkça anne - baba daha fazlasını (en mükemmelini) ister.

Zamanla çocuk aşırı kaygı, stres, tedirginlik, hayal kırıklığı gibi duyguları yaşamaya başlar. "Tırnak yeme, kekemelik, alt ıslatma, yalan, çalma, ...gibi" davranış sorunlarıyla kendini ifade eder.

### •Otoriter, Eleştirici Anne-Babalar

Çocukları üzerinde baskı kurarlar.  
Çocuklarının çabalarını göremezler.  
Çocuklarını dinlemezler.  
Sürekli eleştiren, yargılayan, suçlayan anne, babalardır.

Bu tarz anne-baba tutumu çocuklarda; kendini, duygularını ifade edememe, içine kapanıklık, güvensizlik, saldırganlık ve davranış sorunlarına neden olur.



### •Aşırı Koruyucu Anne-Babalar

Çocuklarına hayat tecrübesi yaşama fırsatı tanımazlar.

Çocuklarının büyüdüğünü fark etmeyip bebekmiş gibi davranırlar.  
Çocuklarına hiçbir iş ve sorumluluk vermezler, her şeyi kendileri yaparlar.

### •Sağlıklı ve Etkili anne-babalar;

Çocuklarına güvenirlir.

Onları takdir eder ve överler.

Küçük yaşlardan itibaren sorumluluk verirler.

Yeni deneyimler yaşamaları için cesaretlendirirler.



### Etkili Dinleme(İletişim) Engelleri

1. Suçlama: "Sen zaten her zaman ağlarsın"
2. Emir verme ve yönetme: "Hemen git ve yatağına yat"
3. Tehdit etme: "Eğer bir daha böyle davranırsan, sana bahçede oyun oynamak yasak"
4. Eleştirme: "Arkadaşlarınla oyuncaklarını paylaşmayı bir türlü öğrenemedin."
5. Uyarı, gözdağı verme: "Sana bir daha bunu yapmamamı, yaparsan neler olacağını söylemiştim."
6. Güven verme-fikir verme: "Sen bunu başarırsın..."  
"Bence şöyle yapsan..."
7. Utandırma: "Ne kadar arsızsın!", "Ne kadar çok hata yapıyorsun!"
8. Öğüt verme: "Arkadaşlarına vurmak iyi bir davranış değildir."
9. Yargılama: "Yemek yemezsen büyüemezsin,sen zaten iştahsızsın."

10. Aşağılama: "Böyle yaparak komik olduğunu mu sanıyorsun?"

11. Alay etme: "Bana bak bayan bilmiş"  
"Ne var küçük ukala"

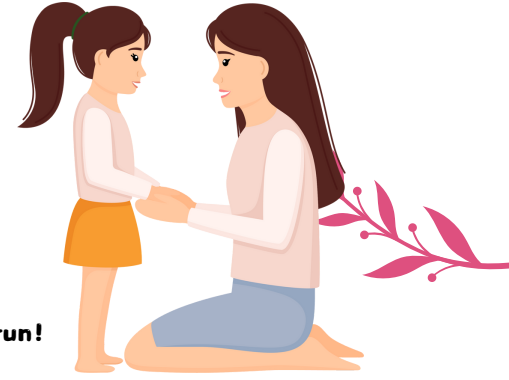
12. İnceleme, Araştırma ve soruşturma: "Neden, kim, sen ne yaptın, kiminle..."

13. Konu değiştirme: "Başka şeyler konuşalım"

### İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

1.Sessiz kalın!

Diyelim ki çocuğunuz size herhangi bir sorununu anlatıyor. Duygularına bakalım; heyecanlı, biraz ürkek... (kızarsanız diye) Anne yarın okula gitmesem...



2. Empati kurun!

**EMPATİ**; insanın kendisini bir başkasının yerine koyup onun hissettiklerini hissetmeye, gördüklerini görmeye çalışmaktır.

Olaylara onun dünyasından, onun gözüyle bakmaya çaba sarf etmektir.

Empati kurmak bir yetenektir ve bu yetenek için de "DENEYİM" çok önemlidir. Empati kura kura bu yeteneğiniz geliştirecektir.