



Aile için

ilgileri ve

iletişim



**Sergen SİNER**  
**Psikolojik Danışman**

# YAŞAMIN YANKISI

**Bir zamanlar bir baba ile oğul dağlık bir bölgede yürüyüşe çıkmışlardı;**

**Bir ara nasıl olduysa çocuğun ayağı kaydı ve incindi çocuk acıyla bağırdı :**

**Aaa hhh!!!.....**

**Karşı dağlarda yankı yapan sesi geri döndü:**

**Aaa hhh!!!.....**

**Daha önce böyle bir durumla karşılaşmamış çocuk bu kez : “Sen kimsin ?” diye sordu**

**Cevap gelmekte gecikmedi: “Sen kimsin ?”**

**Sinirlenen çocuk : “ Sen bir korkaksın!” diye bağırdı**

**Dağdan “Sen bir korkaksın!” yanıtını aldı.**



# YAŞAMIN YANKISI

**Bu olanlara bir anlam veremeyen çocuk neler olduğunu sordu.Onun gülümsediğini gördü.Babası," şimdi dikkatlice beni izle oğlum" dedi ve yüksek sesle bağırdı: "Hayatı çok seviyorum!" Karşı dağlardan aynı ses geldi: "Hayatı çok seviyorum!"**

**Baba : "sana hayranım!"**

**Yankı: "sana hayranım!"**

**Baba : "sen harikasın!"**

**Yankı: "sen harikasın!"**



# YAŞAMIN YANKISI

**Çocuğun şaşkınlığının daha da arttığını gören baba, ona durumu şöyle açıkladı:” Bu , yankı adı verilen bir tabiat olayıdır. Ama hayatı da çok iyi anlatır. Yani yaşamdan ne istiyorsan önce onu sen vermelisin. Verdiklerin aldıkların olacaktır. Tatlı sözler tatlı yankılar oluşturur sevimlik istiyorsan önce sen sevmelisin. Saygı istiyorsan önce sen saygı duymalısın . Anlayış bekliyorsan bunu önce sen göstermelisin.**



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





**Anne -babalık mesleđi;**  
**günün 24 saati aralıksız icra edilen**  
**bir meslektir... Diğer meslekler**  
**deneme-yanılmayı kaldırabilirler.**  
**Ancak anne-babalık mesleđinde**  
**deneme-yanılmaların sonucu çok**  
**ciddi olabilir...**

# Gelişim Dönemi Özellikleri



**Okul Öncesi-İlk Çocukluk Dönemi (3-6 yaş) Gelişim Ödevleri**

- 1. Olgunlaşmaya bağlı olarak yürüme ve konuşmayı öğrenme**
- 2. Yemek yeme, kendi başına giyinebilme, elini yüzünü yıkama gibi "özbakım" becerileri edinme**
- 3. El-göz uyumu sağlamaya başlama: El-göz uyumunun tam olarak sağlanması ergenlik dönemine denk geldiğinden bu dönemdeki çocuklardan ince düğümler atma, çok küçük parçaları bir araya getirme gibi beceriler beklenmemelidir.**
- 4. Cinsel farklılıkları öğrenme ve cinsel kimliğini kazanmaya başlama**
- 5. Büyük ölçüde anne-babalarını model alarak yaşıtları, kardeşleri ve ane-babalarıyla ilişki kurmayı öğrenme, onlara yönelik duygularının farkında olmaya başlama**
- 6. Yanlış ve doğruya ilişkin toplumsal kuralları öğrenmeye başlama, toplumsal rolleri öğrenmeye başlama**



# Anne-Baba Tutumları

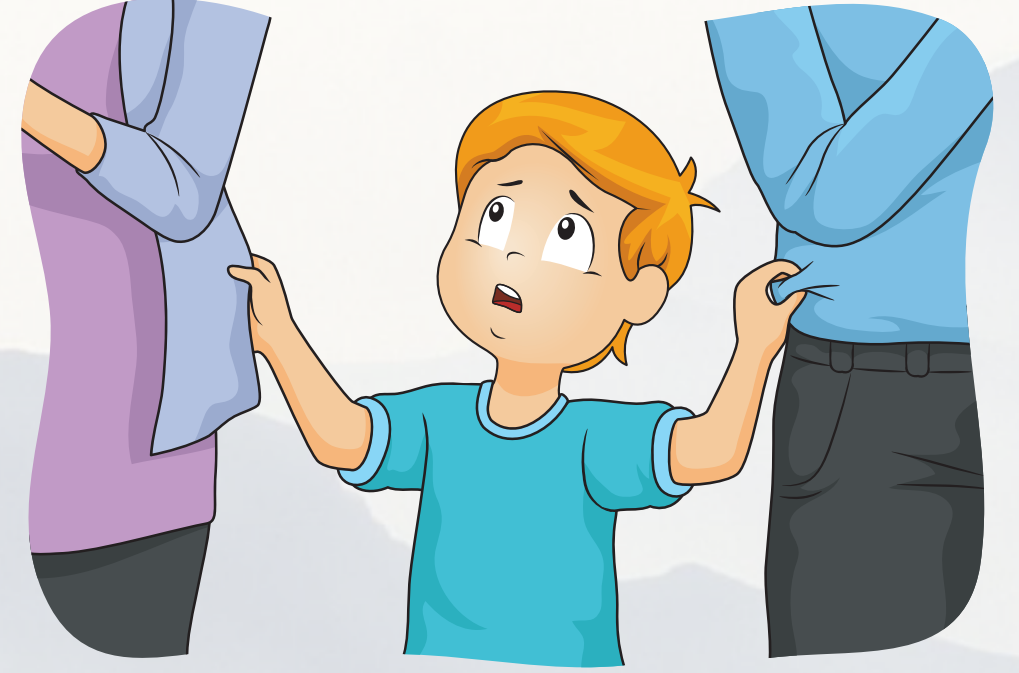
## •Mükemmeliyetçi Anne-Babalar

**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.**

**Anne - babadaki mükemmeliyetçilik sadece çocuğa yönelik değil tüm aile yaşantısında kendini gösterir (düzenli, titiz, katı, kuralcı vb.).**





# Anne-Baba Tutumları

## •Otoriter, Eleştirici Anne-Babalar

Çocukları üzerinde baskı kurarlar.

Çocuklarının çabalarını göremezler.

Çocuklarını dinlemezler.

Sürekli eleştiren, yargılayan, suçlayan anne, babalardır.

Sadece kendi kuralları, istekleri, duyguları ön plandadır.

Her zaman hakimiyet anne - babadadır.

Çocuk ne yaparsa yapsın hep eleştirilir, suçlanır.

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



# Anne-Baba Tutumları

- 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.**



# Anne-Baba Tutumları

**Bu tarz anne-baba tutumunda çocuk,**

**Özgüven duygusu geliştiremez.**

**Kendi başına bir şey yapamaz, yapabileceğine inanmaz.**

**Dolayısıyla huzursuz ve kaygılı olur.**

**Anne-babaya bağımlı olur.**

**Sorumluluk duygusu, bilinci gelişemez.**

**İçe dönük ya da saldırgan olur.**

**Davranış bozukluğu (tırnak yeme, kekemelik, okul fobisi, yalan vb.) görülür.**



Erdil Yazaroğlu © www.komikate.net

# Anne-Baba Tutumları

•Sağlıklı ve Etkili anne-babalar;

Çocuklarına güvenirler.

Onları takdir eder ve överler.

Küçük yaşlardan itibaren sorumluluk verirler.

Yeni deneyimler yaşamaları için cesaretlendirirler.



# Anne-Baba Tutumları

**Çocuklarımızla 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!**



# **Anne-baba olmak size ne kadar zor geliyorsa, çocuk olmak da çocuğunuza o kadar zor geliyor...**

**Yemeğini yemezsen kötü olur, sana bir daha oyuncak almam!**

**O aynaya bir daha parmak izi yaparsan, odandan çıkamazsın!**

**Ona sakın dokunma kırarsın, baban sonra sana çok kızar.**

**Oyuncağını paylaşmazsan, kimse seni sevmez.**

**Sus artık başım ağrıyor!**

**Ne yaramazsın, bıktım ya!**





**Çocuğunuzla ilgili herhangi bir  
konuşma anında sizin yaptığınız  
genellikle nedir?**

**Yapılan araştırmalara göre sonuç şu:  
KONUŞMAK!**

**SONUÇ:**

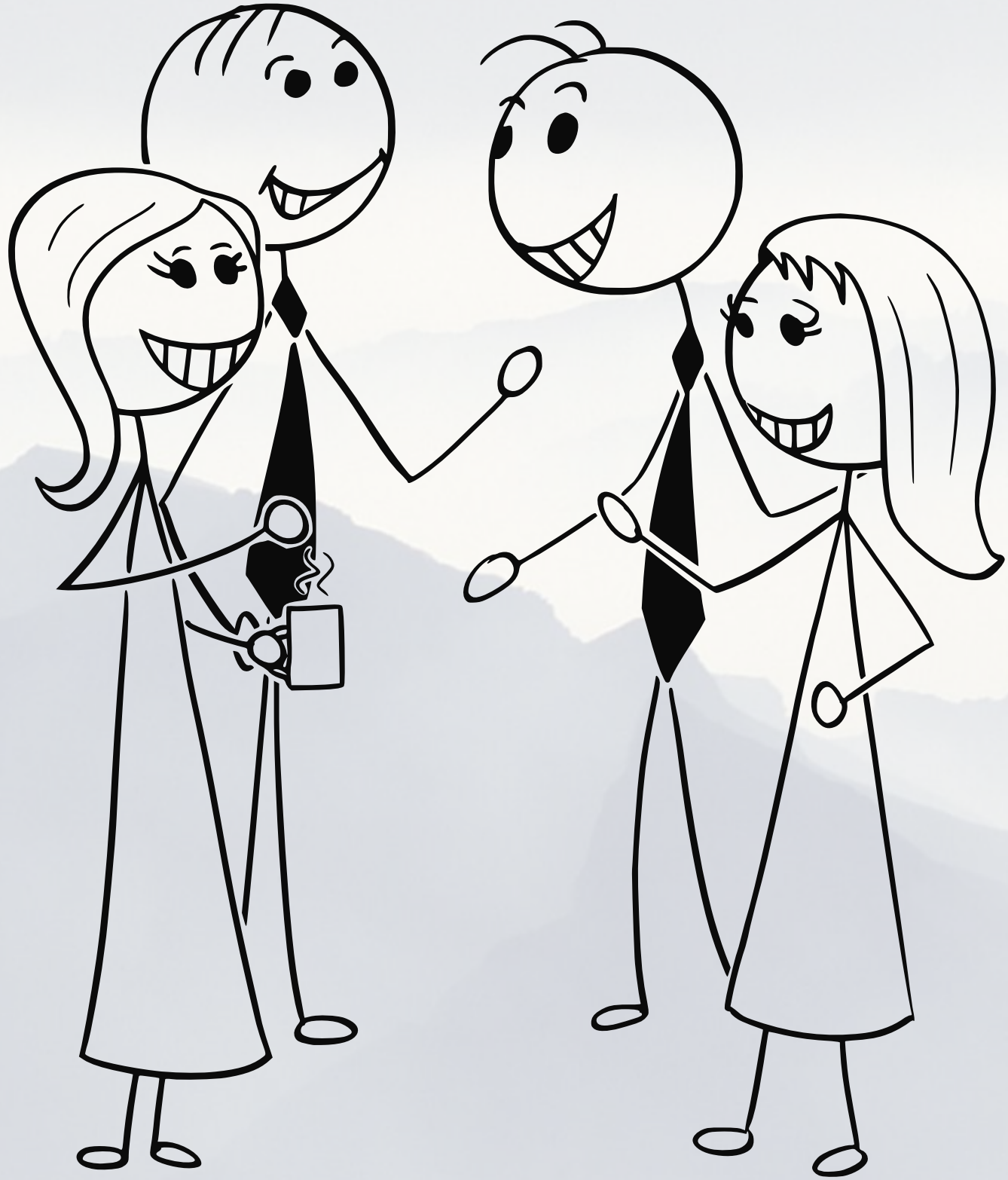
**Çocuk kendini daha doğru dürüst ifade  
edemedenden suçlanmış ve  
aşağılanmıştı...**





**O HALDE NE  
YAPMALIYIZ?**





**Etkili iletişim, çocuğu  
dinlemekle başlar...**

**Ben önemliyim”**  
**“Ben değerliyim”**  
**“BENİ DİNLEYİN!”**



## ETKİNLİK

**Modül: Aile İçi İletişim Becerileri**  
**"İletişim Kavramı"**

**Etkinlik Adı: Dinliyor Muyuz?**

**Önerilen Süre: 40'**

**Araç Gereçler: Tahta, kalem.**

**Yöntem ve Teknikler: Anlatım, Beyin fırtınası, Grup Çalışması, Drama, Soru cevap, Tartışma.**

**Açıklaması: Kursiyerlerden gönüllü olan kişinin sınıf dışında beklemesi sınıf hazır olduğunda çağırılacağı söylenir. Çağrıldığında sınıfa yemek tarifi, gezilen bir yer, mutlu bir gün vb. anlatım yapması istenir. Eğitimci diğerlerinden anlatıcı geldiğinde önce etkin dinleme yapmalarını sonra etkin dinlemede bulunmalarını ister. Anlatıcıya her iki dinlemede duyguları ve gözlemi sorulur.**

**Kursiyerlerin iletişim üzerine konuşmaları sağlanır. Etkinlik sonunda eğitimci tarafından tahta ikiye ayrılarak dinleme faaliyetlerinde yapılması ve yapılmaması gerekenler kursiyerlerin tespitleriyle yazılır. Eğitimci eksik kalan cevaplar olması durumunda yönlendireceği sorularla gereken maddeleri yazar.**



# Etkili Dinlemeye Engeller

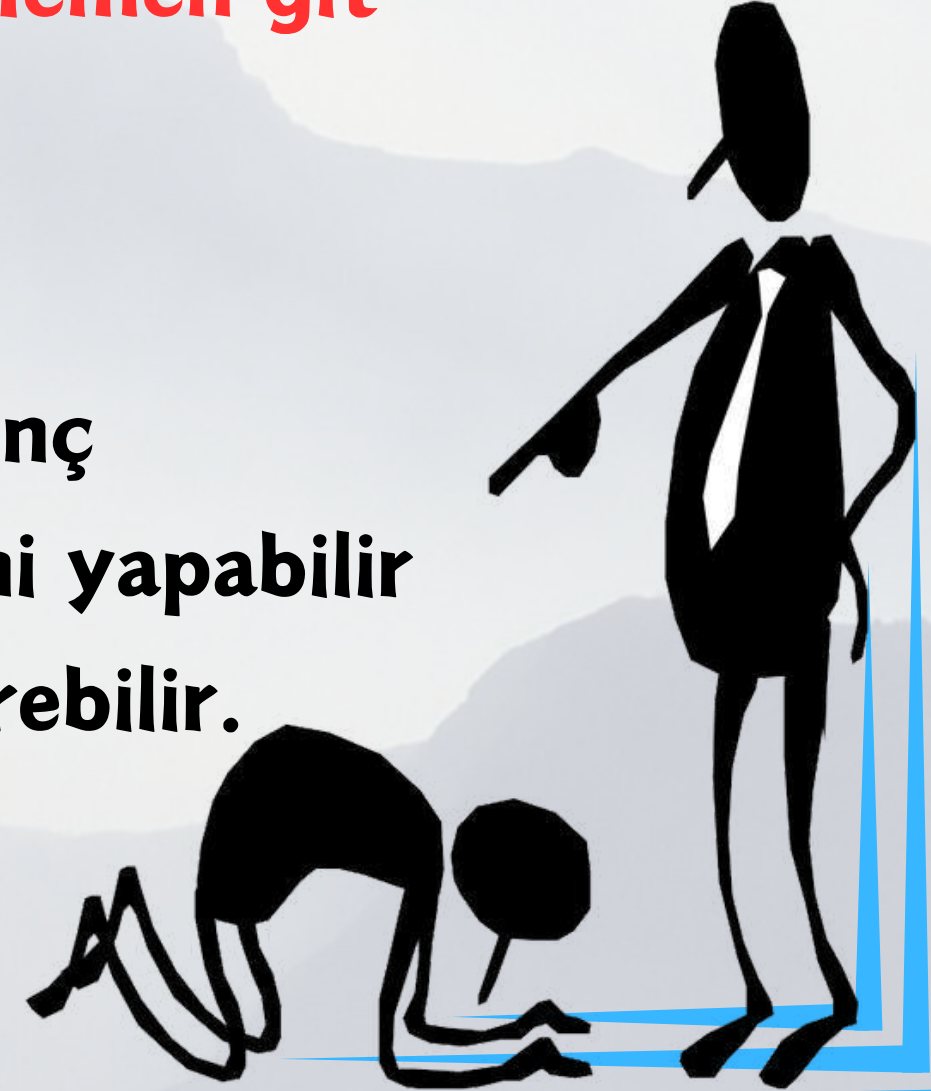
## 1. Suçlama: “Sen zaten her zaman ağlarsın”

Bu yaklaşım çocuğun kendine olan özgüvenini zedeler ve her yaptığından suçluluk duyar.



## 2. Emir verme ve yönetme: “Hemen git ve yatağına yat”

Bu yaklaşım çocuğunuzda direnç oluşturur, söylediğinizin tersini yapabilir ve isyankar davranışlar geliştirebilir.



# Etkili Dinlemeye Engeller



**3. Tehdit etme: “Eğer bir daha böyle davranırsan, sana bahçede oyun oynamak yasak”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzu yalan söylemeye teşvik eder. Çocuk tehdit edilmemek için ya yaptıklarını inkar eder ya da başka yalanlar uydurur. Korkabilir.**

**4. Eleştirme: “Arkadaşlarıyla oyuncaklarını paylaşmayı bir türlü öğrenemedin.”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzu pasifleştirebilir. Özgüvenini yitirir. Kendini şöyle hisseder “Ben kötüyüm”  
Size karşılık verebilir: “Sen de iyi bir anne/baba değilsin.”**



# Etkili Dinlemeye Engeller

**5. Uyarı, gözdağı verme: “Sana bir daha bunu yapmamani, yaparsan neler olacağını söylemiştim.”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzu korkutabilir.Onun zamanla her şeye boyun eğmesine sebep olabilir.**



**6. Güven verme-fikir verme: “Sen bunu başarırısın...”**

**“Bence şöyle yapsan...”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorunlarına çözümler geliştirmesini engeller. Sizin fikirlerinize bağımlılık duyabilir.**

**Her zaman sizden destek bekleyebilir, sizin desteğiniz olmadan hiçbir şey yapamaz.**



# Etkili Dinlemeye Engeller

**7. Utandırma: “Ne kadar arsızsın!”, “Ne kadar çok hata yapıyorsun!”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzun kendini yetersiz ve değersiz etmesine neden olabilir.Çocuğunuz yaşıtlarının yanında bile mahcup olma korkusunu yoğun bir şekilde yaşayabilir.**

**8. Öğüt verme: “Arkadaşlarına vurmak iyi bir davranış değildir.”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzun gözünde sizi “katı ve değersiz” kılar.**





# Etkili Dinlemeye Engeller

**9. Yargılama: “Yemek yemezsen büyüemezsin, sen zaten iştahsızsın.”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzda “yanlı anlaşılmişlık” duygusu oluşturur.**

**Sevilmeme, takdir edilmeme, kaygılarından dolayı, kendini kırılmış ve üzgün hisseder.**



**10. Aşağılama: “Böyle yaparak komik olduğunu mu sanıyorsun?”**

**Bu yaklaşım çocuğunuzun kendini mahcup ve önemsiz hissetmesine yol açabilir**



# Etkili Dinlemeye Engeller



## 11. Alay etme: “Bana bak bayan bilmiş” “Ne var küçük ukala”

Bu yaklaşım çocuğunuzda “karşılık verme” ve “tersleme” davranışlarını artırabilir. Özbenliğini zedeleyebilir

## 12. İnceleme, Araştırma ve soruşturma: “Neden, kim, sen ne yaptın, kiminle...”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorununu gözden kaçırmamasına sebep olur. Çünkü çocuk sizin sorduğunuz sorularla meşguldür. Çok fazla üstüne gidildiğinde yalanı seçebilir. Korku ve kaygıya kapılabilir.



# Etkili Dinlemeye Engeller

## 13. Konu deęiřtirme: “Başka řeyler konuřalım”

**Bu yaklaşım çocuğunuz şöyle bir düşünce tarzı geliştirir: Yaşamın zorluklarını yenmek yerine onlardan kaılmalı.**

**Çocuğunuz size sorduğu soruların saçma ve anlamsız olduğu sonucunu çıkarabilir. Herhangi bir zorlukla karşılaştığında kaçmayı seçebilir.**



# **İletişimi Kolaylaştıran Faktörler**

- 1. Sessiz kalın.**
- 2. Empati kurun.**
- 3. Duygu ve düşüncelerini kabul edin.**
- 4. Ona karşı dürüst olun.**
- 5. Katılarak dinleyin.**

# 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...



- ✘•Okula gitmemek diye bir şey olmaz!
- ✘•Okula gitmezsen canın sıkılır.
- ✘•İlk günden beri böyle yapıyorsun!

# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## Bunların yerine...

- ✓ Anne yarın okula gitmesem... (Sessizlik... Mimiklerinizle onu dinlediğinizi onaylıyorsunuz)
- ✓ Çünkü çok sıkıldım. (Sessizlik... Bu arada onu kucağınıza alıyorsunuz)
- ✓ Her gün aynı şeyleri yapıyoruz... (Sessizlik)
- ✓ Hem bir arkadaşım var sürekli bana vuruyor. (Şimdi ona sarılın, sonra onun bu sorununu çözmesi için yardım edin...)

# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 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 gelişecektir.



# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

Farz edin ki çocuğunuzun çok sevdiği balığı ölmüş. Empati kuramayan anne/baba neler söyleyebilir?

Ne var bunda bu kadar üzülecek?

- ✘ Hayvanlarda insanlar gibi yaşar ve ölür; ne var bunda bu kadar ağlayacak?
- ✘ Sus artık babana söyleriz, yenisini alırız.
- ✘ Bir balık için bu kadar ağlanır mı?

Çocuklarımıza vermiş olduğumuz bu ve benzeri tepkiler acaba onlarda nasıl bir ruh halinin oluşmasına neden oluyor?



# Şimdi kısa bir alıştırma yapalım...

Düştünüz, diziniz çok acıyor. Ağlamaklısınız, ama yanınızdaki kişi, “Hadi canım, o kadar da ağrımamıştır” diye duygu ve algılarınızı inkar ediyor veya “Hadi sende sulu göz” diye sizinle alay ediyor...

Ne hissederdiniz???

5 dk. süre içerisinde duygularımızı elimizdeki kağıtlara sıralayalım.



**Empati kurmanın ilk basamağı; diz çökerek onun bakış açısından dünyayı görmektir.**

**Onunla aynı boya gelmeye özen gösterin. (Bulaşık yıkarken konuşursanız empati kuramazsınız) Diz çökmek kadar onu kucağına alarak konuşmak da empatiyi kolaylaştırır.**

**2. Basamak ise; o anki duygularını hissetmeye çalışmaktır.**

**Bol egzersiz ve bol sabırla bu yeteneğinizi geliştirebilir ve çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurabilirsiniz.**



# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler



## 3. Duygu ve düşüncelerini kabul etmek

**Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini kabul etmeniz, önyargılarınızı esnetmeniz demektir.**

**Farz edelim ki çocuğunuz size gelip; “Yeni okulumu sevmiyorum” dedi.**

**“Yeni okulunu sevmediğini söylüyorsun, hadi başka neler hissettiklerini benimle paylaş...” (Bu konuşma sırasında çocuğunuzunuzu kucağınıza alın ve daha yakın mesafeden konuşun)**

# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 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...**



# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 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.



Aynı empati kurma gibi yapıldıkça, tekrar edildikçe ve deneyim kazandıkça gelişir ve ilerler.

## ETKİNLİK

**Modül: Aile İçi İletişim Becerileri**

**"Aile İçi İletişim- Çocuğu internet ve oyunlarıyla tanıma"**

**Etkinlik Adı: Çocuğum Ne Tür Oyunda?**

**Önerilen Süre: 40' ( Süre etkinlikte kullanılacak çocuk sayısına göre değişebilir)**

**Araç Gereçler: Postit ya da küçük kağıtlar**

**Yöntem ve Teknikler: Anlatım, Beyin fırtınası, Soru cevap, Tartışma.**

**Açıklaması: Eđitmen kursiyerlerin okul çağındaki çocuklarıyla velilerinden izin alarak bir etkinlikte bulunacaklarını söyler. (Kursiyerlerin yanlarında çocuk olmaması durumunda telefon görüşmesi yoluyla sonunun cevabı alınabileceği gibi 1 gün önceden çocuğa gönderilen kâğıdın katlanarak velinin de cevabı görmeden getirmesi rica edilebilir. Kursiyerlerin tahmini kağıda yazdırılıp evlerinde çocuklarına vermesi cevapları üzerinde yapılan konuşmaların 1 gün sonrası sınıfta paylaşılabilceği bildirilebilir.)**

**Çocukların kurs sınıfı dışında internette ya da telefon uygulaması yoluyla sevdikleri en çok oynadıkları oyun ismini yazmaları istenir. Kâğıtlar cevap görünmeyecek şekilde katlanır. Her ebeveynin ismi üzerine yazılır. Kursiyerlerin sınıfına çocuklarla birlikte girilir. Ne tür oyunlar oynadıkları sorusu ebeveynlere de sorulur. Cevap bitiminde çocuğun yazdığı kağıt ebeveynle paylaşılır. Etkinlikte aile içi iletişimde çocuğu internet ve oyunlarıyla ne kadar tanınabiliyor? Farkındalık sahibi? Üzerinde durulur.**





**Sergen SİNER**  
**Psikolojik Danışman**