

AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ANNE-BABALARA ÖNERİLER

- Aile üyeleri birbirlerine yeterince zaman ayırmalıdır. Aile içi iletişimin artması ve sağlıklı olabilmesi için aile üyelerinin her gün bir arada etkin vakit geçirmesi önemlidir.
- Tek taraflı iletişim kurmayın, sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın. Karşıdaki kişinin de görüşlerini sorun, fikirlerini alın ve ortak kararlar verilmesine özen gösterin.
- Yargılayıcı ifadelerden uzak durun. Yaşanan problemlerde suçlu ve suçsuz aramak yerine çözüme odaklanın. Hatta çözümü çocuğunuzun bulmasını sağlayabilirsiniz. 'Peki yaşanan sorun şu..... Sence bunu nasıl çözebiliriz? Ne yaparsan / yaparsak bu sorun ortadan kalkar?' gibi.
- Eleştirirken kişiliği değil davranışı hedef alın. Olumsuz tutum ve davranışlarda bireyin davranışı eleştirilmelidir, kişiliğe yapılan eleştiri duygusal olarak yıpratıcı olabilir. Örneğin; 'Sen zaten tembelin tekisin. Yine odanı toplamamışsın' yerine 'Odanı toplamadığını fark ettim. Buna engel olan bir durum mu var? Anlatmak ister misin?' vb.
- İletişimde sihirli sözcükleri kullanın. İltifat etmek, lütfen kelimesini kullanmak, iletişimi güçlendirir. Bunların yerinde ve zamanında kullanılması, adeta sihirli bir etki yaparcasına olumlu iletişimi arttıracaktır.
- Sevginizi davranışlarla gösterin. Sevginin gösterilmesi aile içi etkileşim ve bağlılığı artırır.



ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI BORNNOVA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ANTALYA
Tel: 0242 311 24 50
Adres: DOĞUYAKA MAH. GAZI BULVARI NO 688/2 MURATPAŞA ANTALYA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ATAŞEHİR
Tel: +90 216 572 13 00
Adres: Küçükbakkalköy Aras Sk. No:4 Ataşehir / İSTANBUL

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BEYKENT
Tel: 0212 871 35 36
Adres:Cumhuriyet Mah. Özlem Cad. Aras Sk No:18 Beykent/Büyüçekmece/İstanbul

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BEYLİKDÜZÜ
Tel: 0212 852 34 10
Adres: Beykop 1. Bölge 2. Cadde, 34515

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BODRUM
Tel: 0 252 313 67 67
Adres: Konacık Mahallesi Atatürk Bulvarı Beylikkırklar Mevki No:251 Bodrum / MUĞLA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ÇORLU
Tel: 0282 673 70 40 - 41
Adres: Nusratiye mahallesi Toprak Sokak No:6 Çorlu / TEKİRDAĞ

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - ALIAĞA
Tel: 0 232 600 00 33
Adres: YENİ MAH. 1413 SOKAK NO:9 B 1 ALIAĞA-İZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - BORNNOVA
Tel: +90 232 600 00 06
Adres: Evka 3 Mahallesi, Ankara Caddesi No : 285 Bornova / İzmir

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - SAHİLEVLERİ
Tel: 0232 238 14 44
Adres:ALTI EVLER MAH YILDIRIM KEMAL CAD NO:3/5 SAHİLEVLERİ / NARLIDERE / ZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR BUCA
Tel: 0 232 442 43 42
Adres: Vali Rahmi Bey Mahallesi Uğur Mumcu Caddesi No:22-24 BUCA-İZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / KAĞITHANE
Tel: 0212 2953345
Adres: Merkez Mahallesi Onaran Sok. No:13/1 Kağıthane-İST

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / KIRKLARELİ
Tel: +90 288 212 27 77
Adres: Dereköy Yolu 2. Km'si Kırklareli

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / RİZE
Tel:
Adres:

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / SALIHLI
Tel: +90 236 714 16 16
Adres: Çukuroba Mah. Çukuroba 1 Sokak No: 198-199-200 Salihli / Manisa

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / SAMSUN
Tel: (0362) 230 9900
Adres: Toybelen Mah. Anadolu Bulv. No:213 İlkadım / SAMSUN

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / TEM AVRUPA
Tel: 0212 477 46 46
Adres: Küçükköy Karayolları Mah. Cebeci Cad. 569.Sk. No:4/6 Gaziosmanpaşa / İstanbul

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / VADİ İSTANBUL
Tel: +90 212 295 33 36 /37
Adres: Hamidiye Mahallesi Anadolu Caddesi No: 50 Kağıthane İST.

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / YAKACIK
Tel: +90 216 377 27 57
Adres: Çarşı Mah. Enis Akaygen Sok. No:2 Kartal / İSTANBUL



ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI REHBERLİK BÜLTENİDİR

ŞUBAT 2018



PDR

psikolojik danışmanlık & rehberlik



ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI BORNNOVA Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü tarafından hazırlanan bu bültenimizde aile iletişimi, iyi bir iletişimde dikkat edilmesi gereken noktalar, dinleme becerisi, ben dili, sen dili, göz teması kurmak, empati kurmak, beden dili kullanmak ve aile içi iletişim için anne-babalara öneriler konu başlıklarına değindik.

Hepinize sağlıklı, huzurlu, başarılı günler diliyoruz.

- Aile içi iletişim.
- Aile içi iletişim için anne-babalara öneriler.

Anne ve babaların çocuklarına bağışlayabilecekleri en güzel miras, günlük zamanlarından birkaç dakikadır.

O. A. Batista



Çocuğunuza güvenin; onda sınırlar ve sorumluluk bilinci geliştirmenin tek yolu, ona güvenmekten geçer. Ona güvenin ve onunla sürekli iletişim içinde olun.

Doğan Cüceloğlu



AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişim duygu, düşünce ve bilgilerin karşılıklı olarak birbirine aktarılması yani kişilerin birbirlerini anlamasıdır. Aile, temel özelliklerin kazanıldığı ve iletişimin ilk başladığı yerdir. Aile içi iletişim ise aile üyelerinin birbirleri ile iletişim kurmasıdır. Ailedeki iletişim çocuğun gelecek yaşantılarına model olmaktadır yani çocuk gördüğü her şeyi kaydetmekte ve bireylerle iletişim kurarken anne ve babası ile kurduğu iletişimin benzerini yansıtabilmektedir.

Etkili bir iletişim aile üyelerinin birbirlerini anlamalarını sağlar. İşbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışını kazandırır. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk bir kimlik geliştirirler. Düşünme, düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Kısaca bağımsız birey olma yolunda olumlu tecrübeler edinirler.



İyi Bir İletişimde Dikkat Edilecek Noktalar

Çocukları ile iyi bir iletişim kurmak isteyen anne ve babaların sahip olması gereken temel beceriler vardır. Bu beceriler birey açısından sadece çocukları ile değil her iletişim ortamı için gereken temel becerilerdir.

Dinleme Becerisi

Etkin dinleme, başarılı bir işbirliği ve çift yönlü iletişim kurmak için ilk adımı oluşturmaktadır. Etkin dinlemenin amacı karşımızdaki bireyden daha fazla bilgi toplamak ve bu süreçte bireyin kendisini önemli ve anlaşılır hissetmesini sağlamaktır.

Başka işlerle meşgul olmadan, yüzüne bakarak, söz kesmeden, aynı seviyede, jest ve mimiklerle, fiziksel temas kurarak, cesaretlendirerek, dikkatli ve özenli, geri bildirimlerle dolu bir dinleme etkili dinlemedir. Çocuk etkili dinlenirse kendini anlaşılabilir hissedebilir.



Ben Dili-Sen Dili

Çocuğun kabul edilemeyen davranışları karşısında suçlayıcı, yargılayıcı, değerlendiren, eleştirici mesajları içeren dile "sen dili" denir. Sen dili çocuklara kendilerini suçlu hissettirir; suçlama, aşağılama, eleştiri gibi algılanabilir.

"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. Ben dili, çocuğun kabul edilmeyen davranışı karşısında anne babaların duygularını dile getiren, suçlayıcı ve yargılayıcı olmayan ifade tarzıdır. Ben dili paylaşımcı, iletişimci ve çocukların hoşuna giden bir dildir. Bu dil güven verir ve özgüveni artırır.

Göz Teması Kurmak

İletişimin temel unsurlarından biri de göz teması kurmaktır. Göz teması kurduğunuzda bireyin söylediklerini daha doğru anladığınızı fark edeceksiniz. Bu durum yanlış anlaşılmalarda ortadan kaldıracaktır.

Empati Kurmak

Karşınızdaki kişinin yerine kendinizi koyarak onun hissettiklerini anlamaya çalışmak iletişimde önemli bir yere sahiptir. Bu özellik sayesinde karşılıklı anlayış artacak, bu da iletişimi güçlendirecektir.

Beden Dili Kullanmak

Beden dili karşımızdaki kişiyi doğru anlamamıza yardımcı olacak unsurlardan biridir. Kişiler arası iletişim sadece konuşmanın ötesinde bir şeydir. Yüz ve mimik ifadelerimiz, bakış ve göz teması kurmamız, el, kol ve baş hareketlerimiz, oturuş ve ayakta duruş sırasındaki beden durumumuz ve kurduğumuz fiziksel temaslar, karşımızdaki bireye mesaj verir.

