



İZMİR İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



AİLE İÇİ İLETİŞİM



☆ KONU BAŞLIKLARI ☆

01

AİLE TUTUMLARI

02

İLETİŞİM ENGELLERİ

03

SAĞLIKLI İLETİŞİM

- PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR
- ETKİN DİNLEME
 - EMPATİ
- İLETİŞİM DİLİ



AİLE

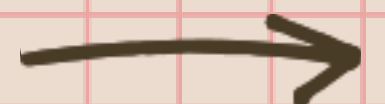


Aile bir sosyal sistemdir ve toplumdaki diğer sistemlerle ilişki halindedir.

Ayrıca aile çocuğun bakım ve eğitiminin verildiği ilk yer, kimlik ve kişiliğinin oluşup geliştiği sosyal ve psikolojik bir çevredir.

Anne baba ve çocuk arasında
kurulacak sağlıklı ilişkiler

Çocuğun kendisini daha olumlu algılamasına, kendini daha değerli görmesine, kendine olan saygısının artmasını sağlar





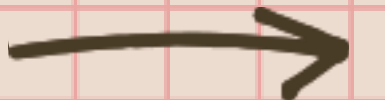
AİLE



İnsanı şekillendiren ailedir. İnsanın kendine ilişkin algılarının toplamı olan benlik kavramı ve benliğe yönelik olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade eden benlik saygısı aile içi ilişkiler tarafından belirlenir.

Anne baba ve çocuk arasında kurulacak sağlıklı ilişkiler

Çocuğun kendini değerli ve önemli hissetmemesine, sürekli eleştirilip cezalandırıldığı, utandırıldığı için duygusal ve davranışsal sorunlar göstermesine sebep olur.

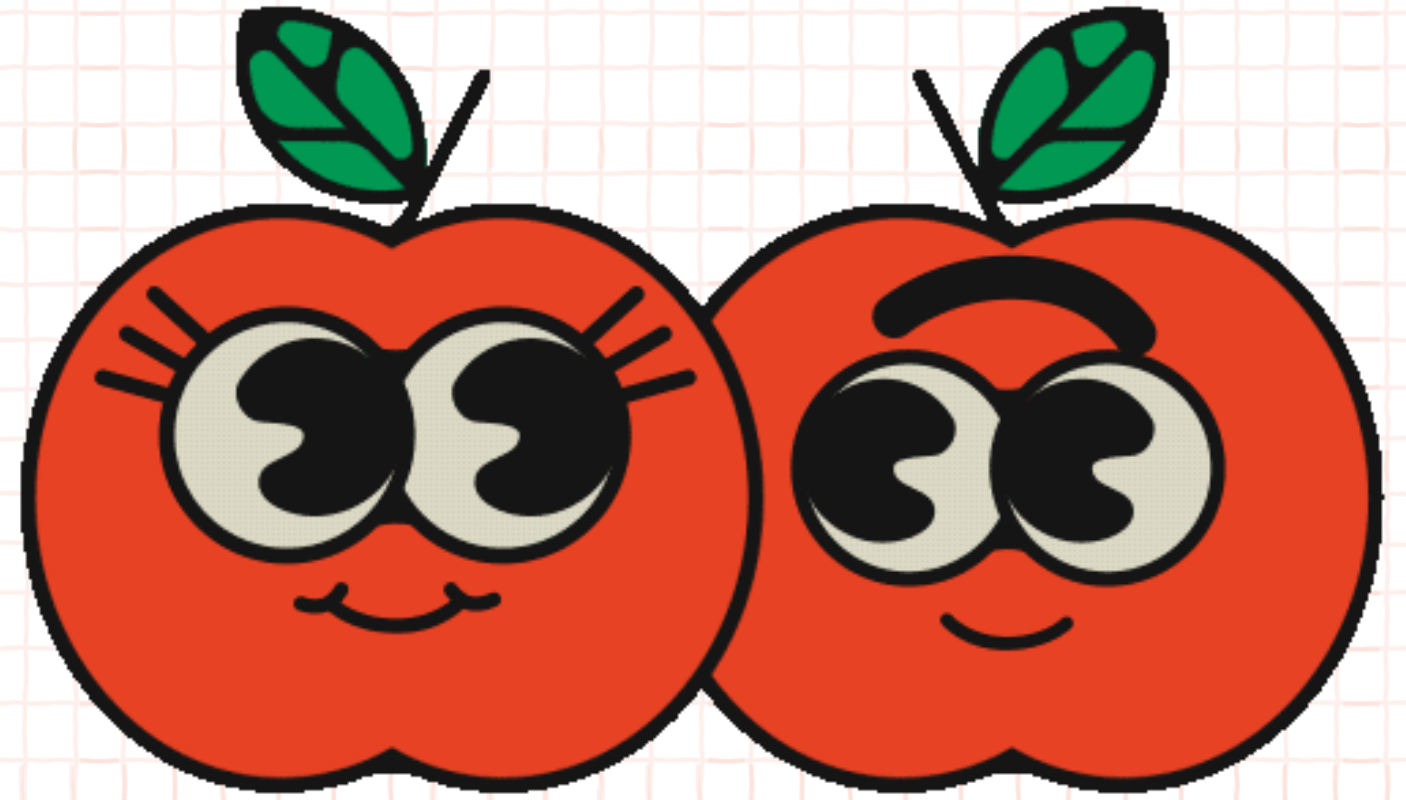




AİLE



Peki çift olmak bir elmanın iki yarısı olmak mıdır, yoksa eşler yan yana durabilen iki elma mıdır?



AİLE

EBEVEYNLER ARASINDAKİ İLETİŞİM

- Tüm fikir ayrılıklarına rağmen eşler doğru iletişim yolları ile fikir ayrılıklarını aile için en doğru sonuçla çözüme gücüne sahiptirler.
- Eşler arasındaki bireysellik ve saygı ile kurulan iletişim ve sorun çözme becerileri, çocuklara da olumlu örnek olur.
- Böyle bir ailede üyeler kendilerini güvende ve değerli hissederler.

aile

* tutumları *

DEMOKRATİK

AŞIRI KORUYUCU

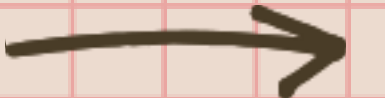
İLGİSİZ

OTORİTER-BASKICI

TUTARSIZ

MÜKEMMELİYETÇİ

AŞIRI İZİN VERİCİ

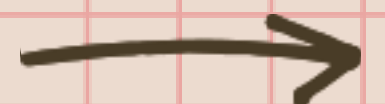




Ergenlik



Ergenlik sadece fiziksel büyüme değil aynı zamanda bir ruhsal büyümedir. bu yaş döneminde akran iletişimde artış gözlemlenirken aile iletişimde azalma, fiziksel iletişimin yanında sosyal medya kanalları ile iletişimi tercih etme, kullanılan dilin toplumun onaylamayacağı bir şekle evrilmesi gibi bazı değişiklikler görülebilir.



Hatırlayalım!

Zihninizde kendi
ergenlik
döneminizi
hatırlamaya
çalışın.



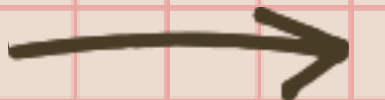
Hatırlayalım!

Kendi
çocuğunuzla son
günlerde
zorlandığınız bir
durumu
düşünelim.



* iletişim
engelleri *

Emir verme, yönlendirme	Uyarma, göz dağı vermek
Konuyu deęiştirme, mizaha vurma	Öğüt ve tavsiye verme
Mantık yolu ile ikna etme	Övme, görüşüne katılma
Güven verme, teselli etme	Eleştirme, suçlama
Ad takma, alay etme, etiketleme	Karşılaştırmak
Teşhis koymak, analiz etmek	Kendine odaklanma



Örnek

Bir kız öğrenci düşünelim, okulda yakın arkadaş grubu tarafından dışlanmış ve üzgün bir halde eve gelip durumu anlatıyor.

1. Sende onlarla konuşma, gidip başkasıyla arkadaş ol. (emir verme, yönlendirme)
2. Bütün bu olanlardan sonra onlarla konuşmaya devam edersen seni okuldan alırım. (uyarma, göz dağı verme)
3. Bundan sonra arkadaşlarıyla ilişkilerine dikkat etmelisin, herkesle her şeyi paylaşmamalısın. (ahlak dersi verme, öğüt verme.)

Örnek

Bir kız öğrenci düşünelim, okulda yakın arkadaş grubu tarafından dışlanmış ve üzgün bir halde eve gelip durumu anlatıyor.

4. Zaten senin ders çalışmanı engelliyorlardı, belki de daha iyi olmuştur. (mantık yolu ile ikna etme.)

5. Çok iyi yapmışsın. Sen en iyisini bilirsin zaten. (övme, görüşüne katılma.)

6. Ben yanındayım senin arkadaşına ihtiyacın yok. (güven verme, teselli etme.)

Örnek

Bir kız öğrenci düşünelim, okulda yakın arkadaş grubu tarafından dışlanmış ve üzgün bir halde eve gelip durumu anlatıyor.

7.Sen kesin bir şey yapmışsındır. Zaten kimseyle geçinemezsin. (eleştirme, suçlama)

8.Çocukluğundan beri hep pasif ve yalnız biri oldun zaten (ad takma, alay etme, etiketleme)

9.Hiç ablan gibi değilsin o hem sosyal hem de başarılı bir çocuktü.(karşılaştırmak)

Örnek

Bir kız öğrenci düşünelim, okulda yakın arkadaş grubu tarafından dışlanmış ve üzgün bir halde eve gelip durumu anlatıyor.

10.Sen daha iyi bir arkadaş grubunu hedeflediğin için aslında onlardan uzaklaştın. (Teşhis koymak, analiz etmek)

11.Sizin arkadaş grubu da aynı dışardan baktım yeşil türbe içeriden baktım estağfurullah tövbe gibi olmuş hahahaha (konuyu değiştirmek, mizaha vurmak)

12.Boşver şimdi bunları bende az önce teyzenle tartıştım, bana neler dedi neler. (kendine odaklanma)

Sağlıklı iletişim



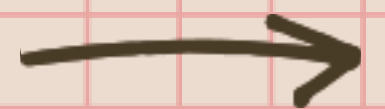
VAR OLDUĞUNU İFADE ETME
VE
TANINMA İHTİYACI

İLİŞKİ KURMA
İHTİYACI

iletişimin karşıladığı
psikolojik ihtiyaçlar

PAYLAŞMA
İHTİYACI

BENLİĞİNİ GELİŞTİRME
İHTİYACI





Etkili iletişim nedir?



01

Çatışmacı ve yarışmacı değil, dayanışmaya yöneliktir.

02

Baskıcı güç ilişkilerinden uzak ve saygıya dayalıdır.

03

Dürüstlük, açıklık ve birbirinin haklarını tanımaya dayalıdır.

Etkili Dinleme

DIKKAT EDİLMESİ GEREKENLER !

1. Dinleme sırasında birden fazla iş ile uğraşmamak, tüm odağı karşıdaki kişiye vermek.
2. Dinlediğinizi beden duruşu ve hareketleri ile göstermek. Bedenin kişiye dönük olması, göz temasının sürdürülmesi gibi...
3. Kendi sakinliğinizi korumak.
4. Dinleme esnasında dinlediğinizi belli eden kısa geribildirimlerde bulunmak. "hı-hı, evet gibi..."
5. Konuşmacının söylediklerinden ne anladığımızı özetleyerek karşıya aktarmak.

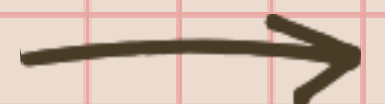


Empati



Empatik davranış temelde kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun ne düşünmüş olabileceğini, nasıl hissetmiş olabileceğini anlamaya çalışmaktır.

Özellikle ergenlik dönemi çağındaki çocuklar kendilerine nasihat verilmesi yerine sadece dinlenilmek ve anlaşılmak isterler.





Empati



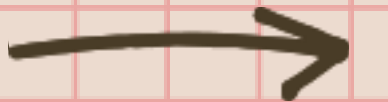
Sizce hayatınızda empatik cümleler ne kadar var?

.....

Bir örnek:

Çocuk: Ne kadar çalışırsam çalışayım üniversiteyi kazanamayacağım.

Ebeveyn: Sınava çalışmak uzun ve yıpratıcı bir süreç ve sen de emeklerinin karşılığını almak istiyorsun.



* iletişim dili *

İletişimde kullandığımız dil bazen söylediklerimizin önüne geçer. Bu sebeple iletişimde sen dili yerine ben dili kullanmak çözüm odaklı bir yaklaşım olur.

Öyleyse "SEN DİLİ-BEN DİLİ" nedir?



* iletişim dili *

Sürekli odasında vakit geçiren ve aileye dahil olmayan bir çocuk

Sen dili: Hep odandasın. Yüzünü görmüyoruz. Biraz insan içine çık.

Ben dili: Sürekli odanda olduğunda hayatında neler oluyor merak ediyorum ve birbirimizden uzaklaştığımızı hissediyorum. Seninle daha sık vakit geçirmek isterim.



* iletişim dili *

Çocuk annesine kitabını bulamadığını söyler ve nerde olduğunu sorar.

Sen dili: Çok dağınıksın. Ben nereden bileyim senin kitabını.

Ben dili: Eşyalarını düzenli tutmadığında ve bana sorduğunda senin görevin olan bir durumu üstlenmiş oluyorum ve bu beni sinirlendiriyor.



SAĞLIKLI İLETİŞİM

SAKİN OL

01

DİKKATLE DİNLE

02

ANLAMAYA ÇALIŞ

03

ANLADIKLARINI "BEN DİLİ" İLE İFADE ET

04

DUYGUNDA AÇIK OL

05

