

# ŞUBAT AYI VELİ BÜLTENİ



## AİLEDE ETKİLİ İLETİŞİM

Değerli Velimiz,  
Aile içi iletişim, anne-baba ve çocuğun birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu, düşünce ve bilgileri aktardıkları bir süreçtir. İletişim becerilerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu unutulmamalıdır. Aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesi/ arttırılması demek, iletişim becerileri güçlü olan çocukların yetişmesi demektir. Bu çocuklar kendini iyi ifade eden, özgüveni yüksek, çevrelerine saygı duyan, kişilerle iletişim ve sosyalleşme sürecinde bir adım öne çıkan çocuklardır.



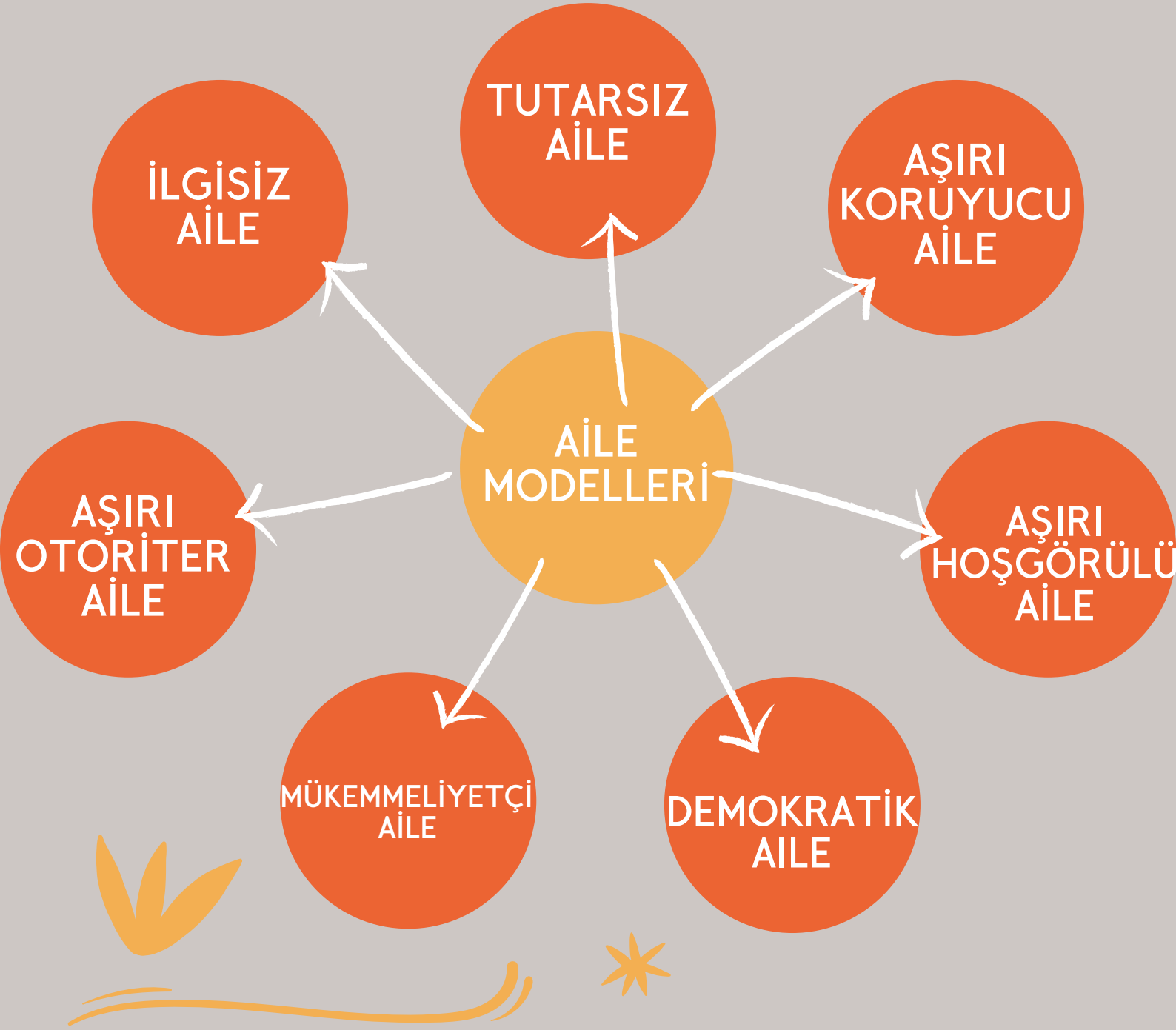
Açık ve samimi bir iletişim ortamı, aile içindeki sorunların sağlıklı bir şekilde çözülmesine yardımcı olurken, bireylerin kendilerini değerli hissetmelerini destekler. Sevgi, saygı ve empati temelli bir iletişim, aile bireylerinin birbirine olan bağlılığını güçlendirir ve sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur.

“

"AİLEDE SEVGİYLE  
KURULAN BİR CÜMLE,  
KALPTE ÖMÜR BOYU  
YANKILANIR."



# ETKİLİ İLETİŞİMDE ANNE-BABA TUTUMLARI



“

"İLETİŞİM KURMANIN EN ÖNEMLİ BİLEŞENİ, GERÇEKTEN KARŞINIZDAKİNİ DUYMAKTIR."

– RALPH G. NICHOLS





Anne-baba ve çocuk ilişkisi temel olarak anne ve babanın tutumuna bağlıdır. Anne-babaların çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar, anne-baba ve çocuk arasında sağlıklı bir iletişim kurulmasını sağlar. Ebeveynlerin tutumları, aile yapısı içinde gelişmekte olan çocuğa model olacağından dolayı onların kişiliğini etkiler. Uyumlu ve özgür bir aile içinde yetişen çocuk, ileride özerk bir birey olarak yetişkinlik yaşamına erişebilir.

**Demokratik Aile:** En sağlıklı ve ideal ebeveyn tutumu olan demokratik anne-baba tutumunda ebeveynler, çocuklarına karşı hoşgörölü, güven verici ve destekleyici bir tutumda olurlar. Bu noktada önemli olan; sergilenen bu tutumların aşırıya kaçmadan belirli bir seviyede olmasıdır. Demokratik ebeveyn tutumuyla büyüyen çocuklar ilerleyen hayatlarında kendine güvenen, uyumlu, bağımsız, işbirlikçi, sosyal, saygılı, sınırlarını bilen ve sorumluluk sahibi bireyler olurlar.

**Aşırı Otoriter Aile:** Çocuğun ilgi ve istekleri dikkate alınmaz. Çocuğu anlama onun seviyesine inme çabası gösterilmez. Çocuğa nedenleri açıklanmayan kurallar konur, bu kurallara uymadığı takdirde ceza verilir. Kurallara sorgulamadan uyması beklenir.

**Aşırı Hoşgörölü Aile:** Çocuğa hiçbir zaman kesin kural konmaz. Konulan kurallar da uygulama ve denetimden uzaktır. Bu tutum ev içerisinde geçerli olduğu gibi ev dışında da geçerlidir. Anne-baba çocuğun davranışına karışmaz, sadece büyük problem olduğunda varlığını hissettirir.







**Tutarsız Aile:** Genellikle genç ebeveynlerde ve ilk çocuğun yetiştirilmesinde görülür. Eşlerin çocuk yetiştirmeye farklı bakmaları ve bunu çocuğa yansıtmaları temel sebeptir. Çocuğun yaptığı bir davranış bazen çok sert bir tepki alabilirken, bazen de çok olumlu karşılanabilmektedir.

**Mükemmeliyetçi Aile:** Bu tutumu benimseyen anne-babalar çocuklarını akademik, sosyal, sanatsal, sportif her alanda kusursuz olmasını beklerler. Aile beklentilerini karşılaması için çocuğunu yoğun bir eğitim sürecine tabi tutar. Çocuktan beklentiler yaşının ve kapasitesinin üzerindedir.

**İlgisiz Aile:** Çocukların ruhsal durumuyla, okul başarısıyla ilgilenmez, önemsemezler. Çocukları için hiçbir konuda gerekli çabayı harcamazlar. Çocuklarına karşı duyarsızdırlar. Çocuklarına yeteri kadar zaman ayırmazlar.



# AİLE İÇİ İLETİŞİMDE KARŞILAŞILAN ENGELLER



Kişilerarası iletişimde birbirimizi dinlerken ve kendimizi ifade ederken bazen farkında olmadan iletişim engelleri kullanırız. Bu da, iletişimin önünü tıkayan, yani karşımızdaki kişinin daha çok şey anlatmasını engelleyen unsurlardır.



**Emir Vermek, Yönlendirmek:** “Yemeğini ye, ödevini yap, uyu” gibi nedeni açıklanmayan emirler, iletişimi keser. Çocukta korku, direnç yaratabilir ve tersine davranmaya, isyankâr davranışa yol açabilir.

**Koşullu Sevgi:** Sevgi, koşullu olarak ortaya çıktığında, çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olacaktır. Çocuğun kendine inancını ve güvenini sarsan bu koşula bağlı sevgi gösterimleri, onu silik bir yapıya sürükleyecektir. İç dünyası zenginleşemeyecek, içe kapanık, güvensiz ve dolayısıyla sevgisiz bir çocuk olmaya başlayacaktır.

## **Eleştiri ve Suçlama:**

Sürekli olarak hataları vurgulamak, kişiyi savunmaya iter ve iletişimi zedeler. "Sen zaten hep böylesin!", "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorsun!" gibi ifadeler yerine, "Ben böyle hissettim" gibi ben dili kullanarak duyguları ifade etmek daha sağlıklı olur.

## **Alay Etmek ve Küçümsemek:**

Bireyin duygularını veya düşüncelerini küçümsemek, onun kendini değersiz hissetmesine neden olur. "Sen de her şeyi büyütüyorsun!", "Ne kadar hassassın!" gibi ifadeler, güvenin zedelenmesine yol açar.

# AİLE İÇİ İLETİŞİMDE KARŞILAŞILAN ENGELLER



## Konuyu Değiştirmek veya Yok Saymak:

Karşı taraf önemli bir konudan bahsederken konuyu değiştirmek veya görmezden gelmek, o kişinin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. "Bu konuya şimdi girmeyelim", "Bunu konuşmaya gerek yok" gibi ifadeler, zamanla iletişimi koparabilir.

## Savunmaya Geçmek ve Kendini Haklı Görmek:

Karşılıklı iletişimde her zaman haklı çıkmaya çalışmak, empati kurmayı zorlaştırır. "Benim suçum değil", "Sen yanlış anladın" gibi savunmacı ifadeler yerine, karşı tarafın duygularını anlamaya çalışmak daha yapıcı olur.

## Tehdit Etmek ve Gözdağı Vermek:

"Eğer bunu yapmazsan, seni cezalandırırım!", "Bir daha böyle yaparsan konuşmam!" gibi tehditler, iletişimi tamamen koparabilir ve korkuya dayalı bir ilişki yaratır. Bu, uzun vadede bireyler arasında güven kaybına yol açar.



## Duyguları Önemsiz Görmek ve Empati Eksikliği:

"Bunda üzülecek ne var?", "Abartıyorsun!" gibi ifadeler, karşı tarafın duygularını küçümser ve iletişim bağına zayıflatır. Bunun yerine, empati kurarak "Seni anlıyorum, bu konuda ne hissediyorsun?" gibi açık uçlu sorular sormak faydalı olur.

## Sürekli Telefon, Televizyon veya Dış Etkenlerle Meşgul Olmak:

Konuşma sırasında telefona bakmak, televizyon izlemek veya başka bir işle meşgul olmak, karşı tarafa değer verilmediği hissini yaratır. Aktif dinleme yaparak, göz teması kurup tüm dikkatle karşı tarafı dinlemek önemlidir.

# AİLELER İÇİN ÖNERİLER

Bireyin ilk deneyimlerini kazandığı, ilk tutum ve davranışların belirlendiği ortam ailesidir. Çocuğa yöneltilen ve ona karşı takınılan davranış ilk yaşantıların örölmesinde büyük öneme sahiptir. Bu dönemde çocuk toplumun bir bireyi olacağını öğrenirken aynı zamanda kopya edeceği bir modele gereksinim duyar.

**Koşulsuz Sevgi:** Anne-babalar, koşulsuz sevgilerini çocuğa değişik yollarla bildirebilir. Belli bir davranışını tasdik veya reddedilmesinin, ona olan sevginizden ayrı olduğunu mümkün olduğunca belirtin. Söz konusu durumu örneklerle pekiştirmelisiniz ki, çocuk ne yapıp ne yapmadığını anlayabilsin. Önemli bir şeyler yapmasa bile onu sevdiğinizi söylemeniz de, sevginizin onun performansına dayanmadığı mesajını verecektir.

Çocuğunuzun hata yapmasına izin verin. Mutlaka çocuğun amaç edinmesine yardımcı olun. Bu amaçlar doğrultusunda hedeflerini oluşturmasına ve onlar için mücadele etmesine destek verin. Çocuğunun sürekli “başarısızlık” duygusu içinde değil, “başarı” duygusunu hissetmesine yardımcı olacak şekilde davranın. Onları ön plana alın. Sürekli eleştirilen, beğenilmeyen çocukta başarı duygusunun gelişmesi zordur.

Her çocuğun farklı bir birey olduğunu, kendine özgü bir dünyası olduğunu göz önünde bulundurarak, onların duygularına ve düşüncelerine değer vermek en büyük kazanç olacaktır. Aile içindeki sağlıklı iletişim, sadece çocuklarımızın değil, hepimizin hayatını daha anlamlı ve mutlu kılacaktır.

Her türlü konuda rehberlik birimi olarak yanınızda olduğumuzu unutmayın. Siz değerli velilerimizin sorularını, önerilerini ve destek taleplerini her zaman bekliyoruz.

Sevgi ve saygılarımla,

**Aleyna GÜVENLER**  
Okul Psikolojik Danışmanı

