

## AİLE NEDİR?

Aile; evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplumun en küçük birimidir.( TDK)

Aile; birbirlerine uzun bir süre birlikte yaşama taahhüdü (isteği, iradesi, sözü) ile bağlı, genellikle aynı çatı altında yaşayan, tipik olarak anne, baba ve onların çocuklarından oluşan küçük sosyal gruptur.

### SAĞLIKSIZ İLİŞKİLERİ OLAN AİLE ÖZELLİKLERİ

- Evde psikolojik iklim soğuk, olumsuzdur.
- Aile üyeleri bu ailenin üyesi olmaktan memnun değildir.
- Aile üyeleri birbirini olduğu gibi kabulde zorlanır.
- Açık iletişim yerine dolaylı bir iletişim vardır.
- Düzen ve disiplin katı, baskıcıdır.
- Genelde karşıdakini memnun edecek şekilde davranılır.
- Eleştirel ve yargılayıcı bir tarz hakimdir.
- Güven zayıf ya da yoktur.
- Birlikte bir şey yapmaktan zevk alınmaz.
- Dağınıklık, kendi başınalık, kopukluk söz konusudur.
- Değersizlik hissi yoğundur.
- Tedirginlik sürekli dir.
- Uyum yok çatışma, anlaşmazlık çok fazladır.

### SAĞLIKLI İLİŞKİLERİ OLAN AİLE

- Sağlıklı ailede psikolojik iklim ılımlıdır
- Aile üyeleri ailenin üyesi olmaktan memnundur
- Aile üyeleri birbirlerini olduğu gibi kabul ederler
- Üyeler arasında açık bir iletişim vardır
- Aile düzeni ve disiplin esnek tir
- Ailede karşılıklı sevgi ve saygı vardır
- Birbirlerini destekleyicidirler
- Bir şeyler yapmak için zaman oluşturulur, zevkle yapılır
- Bütünlük ve dayanışma vardır
- Aile üyeleri değerli olduklarını hissederler
- Kendilerini güvende hissederler
- Birbirlerine bağlıdır lar
- Uyum üst düzeydedir.

### *ANNE BABA EBEVEYNLİK GÖREV VE SORUMLULUĞU*

- ✓ Çocuklara doğru örnek olmak,
- ✓ Çocukları korumak ve desteklemek,
- ✓ Kuralları ve sınırları öğretmek,
- ✓ Sürekli ve tutarlı bir anne babalık tutumu göstermek,
- ✓ Hem kendi isteklerini hem de çocuğun isteklerini dikkate alan bir ilişki geliştirmek

## ANNE-BABA TUTUMLARI

### Baskıcı tutum yöntemleri

- ✚ Aşırı koruma
- ✚ Kontrol etme
- ✚ Sürekli akıl verme
- ✚ Bağırma
- ✚ Tehdit etme
- ✚ Sevgiyi esirgeme
- ✚ Ceza

### Tavizkâr tutum yöntemleri

Çocukların kullandığı yöntemler: sızlanma tutturma duygu sömürüsü şantaj

Anne-baba çaresiz kalıp çocuğun isteklerine boyun eğer.

### İlgisiz tutum

Anne -baba çocukla yeterli ve kaliteli iletişim kurmaz. Çocuğu yetiştirirken neredeyse hiç yöntem kullanmaz.

### Yetkin tutum olumlu ve uygun iletişim ve disiplin yöntemi

- ✚ Anne-baba-çocuk birbirleri üzerinde güç kullanmazlar
- ✚ Birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ilgisiz kalmazlar
- ✚ Anne-baba gücünü çocuğu güçlendirmek ve desteklemek için kullanır
- ✚ Bu yöntem doğru zamanda çocuğa ve ilişkiye zarar vermeden kullanma ustalığını içerir
- ✚ Doğru ve uygun yöntem kullanıldığı için güç ve zaman kaybı olmaz
- ✚ Çocuk yetiştirmede kalıcı ve etkin sonuçlar elde edilmesini sağlar
- ✚ Ailedeki herkesin duygu-düşünceleri dinlenir
- ✚ Çocuğun bir birey olduğu kabul edilir
- ✚ Çocuğun sorumluluk alabileceğine güvenilir
- ✚ Çocuk sorun çözmeyi öğrenir
- ✚ Kendine ve çevresine güvenir
- ✚ Anne-baba çocuğa uygun sınırlar koyarak çocuğu korur
- ✚ Çocuğa güven ve destek vererek onun kendine olan güvenini artırır

### EBEYNİNİN İZ BIRAKAN TUTUM VE DAVRANIŞLARI

- ✚ Mahrem hayatın çocuklar çok küçükken çocuklara aktarılması (cinsel yaşam sorunları, mahremiyet ihlali, iç çamaşırlarla dolaşma vb.)
- ✚ Kardeşler arasında ayırım
- ✚ Kopuk davranma (kişilik bozukluğu tanısı olan veya bağımlı ebeveynler, aşırı ihmal)
- ✚ Çocukların kişiliği rencide edecek cümleleri çok sık kullanma
- ✚ Kendi yapamadığı başarıyı çocuğuna yükleme (ya bağımlı evlat olurlar hiçbir zaman başarılı hissetmezler ya da tamamen vurdumduymaz)
- ✚ Bazı anne babaların çocuklarını karşı tarafın ailesine benziyor diye dışlaması
- ✚ Hayattaki mutsuzluklarını tamamen çocuğa yükleme (çocuk ya çok ezik ve fedakar olur ya da asi oluyor)

## İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, Kişinin kendisiyle, doğayla ve diğer insanlarla kurduğu en küçük ilişki birimidir. İletişim Türleri ( Kişi İçi- Kişiler arası- Kitle İletişimi) Sözlü ve Sözsüz diye ikiye ayrılır.

Aile içi iletişim kişiler arası iletişim biçimidir. Kişiler arası iletişimde en az iki kişi vardır. Kişiler arası iletişim çift yönlüdür. Kişiler arası iletişim bir süreçtir. Bilgi, duygu, düşünce, yaşantı paylaşımıdır. Psikolojik- sosyal-kültürel olgu ve süreçler vardır

## KİŞİLERARASI İLETİŞİM

### NİÇİN İLETİŞİM KURARIZ

- Var olmak
- Bilgi edinmek
- Paylaşmak
- Etkilemek
- Eğlenmek
- Yardım etmek
- Benzerlik/yakınlık kurmak
- Kimlik oluşturmak
- İlgi duymak/göstermek
- İhtiyaçlarını gerçekleştirmek

### İletişimde Psikolojik ihtiyaçlar

- Görülmek
- Kabul görmek- var olmak
- Değerli hissetmek
- Yeterli hissetmek
- İlişki kurmak- temas
- Sevildiğini hissetmek paylaşmak

## ÇOCUKLARIMIZLA DOYURUCU BİR İLETİŞİM İÇİN NELER YAPILMALI?

- ❖ Onları doğru bir şekilde dinlemeliyiz
- ❖ Onlara anlaşıldığını hissettirmeliyiz
- ❖ Onlarla empati kurmalıyız
- ❖ Onlara saygı göstermeliyiz
- ❖ Karşılıksız amasız, fakatsız sevmeliyiz ve göstermeliyiz,
- ❖ Konuşurken duygu dili (ben) dili kullanmalıyız
- ❖ Onlarla içten ve dürüst davranmalıyız
- ❖ Doğal, açık, güven verici bir dil kullanmalıyız
- ❖ İletişim engellerini azaltmalıyız

## İLETİŞİM BECERİLERİ

- ✓ Dinleme
- ✓ Empati
- ✓ Kendini açma
- ✓ Dürüstlük
- ✓ Olumlu dil
- ✓ Saygı

### ETKİN DİNLEME

Karşıdakinin duygularını anlayabilmek, tanımlayabilmek ve duyguyu kendi sözcüklerimizle tekrarlayarak konuşanın onayını almaktır.

Etkin dinleme, savunmayı azaltır, öz güveni zedelemeyiz, duygusal olarak gerilimi azaltır

### ETKİN DİNLEMEK İÇİN

- Dinlediğiniz kişiye uygun mesafede durun
- Kollarınızı bağlamayın
- Kişiye doğru hafifçe eğilin
- Göz kontağı sağlayın
- Dinlediğinizi mimiklerinizle belli edin,
- Suskunlukları beceriyle ele alın,
- Dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşın,
- Kızgın olsanız da söyleneni anlayın
- Anladığınızı ifade edin,
- Gerekliğinde söylenenleri tekrar edin,
- Hı hı..., devam et..., seni anlıyorum gibi kelimeler kullanın,
- Zaman zaman soru sorun,

### ETKİN DİNLEMENİN ÜSTÜNLÜĞÜ ETKİLİ İLETİŞİMİN ALTIN ANAHTARI

1. Çocuğumuzu gerçekten anlamak amacıyla, bütün dikkatimizi verip, dinlememiz, ona büyük bir huzur ve güven sağlar.
2. Örtük anlamları ortaya çıkarmak için iyi bir olanak sağlar.
3. Onu daha iyi tanımamıza, onun anlaşıldığını, değerli olduğunu anlamasına olanak verir.

### Dinlemenin önündeki engeller

- Karşılaştırma
- Akıl okuma
- Tekrarlama
- Süzgeçten geçirme
- Yargılama
- Düşüncelere dalma
- Özdeşleştirme
- Öğüt verme
- Konu değiştirme
- Rahatlatma

## EMPATİ

Olaya 2. bakış açısından bak, Onu doğru bir şekilde anla, Bunu sözlü ve sözsüz olarak ifade et,

## KENDİNİ AÇMAK İÇTENLİK VE DÜRÜSTLÜK

× Güven × Samimiyet × Saygı × Sevgi

## OLUMLU DİL

### *Sen Dili*

- Suçlayıcıdır
- Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir,
- Kişiye anlaşılmadığını hissettirir,
- Yeniden konuşma isteğini engeller,
- Neye kızıldığının anlaşılmasına neden olur,
- Kişiyi incitir kırar,

### *Ben Dili*

- Savunmaya itmez,
- Suçluluk hissettirmez,
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur,
- Ben iletileri alan kişi başkalarını da düşünmeyi öğrenir,
- Yakınlaşmayı sağlar,
- Anlaşmazlıkları azaltır,
- Konuşan kişiyi rahatlatır,

## Ben dili ile kendimizi ifade ettiğimizde çocuklarımızın gelişimine ne şekilde destek vermiş olacağız?

- Davranışı değiştirmeye yönelir.
- Davranış değiştirme sorumluluğu yüklediği için sorumluluk almasını öğrenmesine yardımcı olur.
- Çocuklarda suçlamaz
- İlişkileri güçlendirir
- Yakınlık sevgi saygı birliktelik yaşanmasını sağlar.
- Ben iletileri dürüsttür.
- Rahatlatır
- Kızgınlık öfke birikimini önler
- Duyguların açıklanmasını, ifade edilmesini sağlar
- Empati kurmasını sağlar.

## İLETİŞİMDE YAPILMAMASI GEREKENLER

- Öğüt vermek
- Çözüm getirmek
- Yönlendirmek- Konuyu değiştirmek
- Yargılamak
- Eleştirmek
- Ad takmak- Etiketlemek
- Sorgulamak
- Araştırmak
- Teşhis- tanı koymak- tahlil etmek
- Kıyaslamak
- Alay etmek
- Pohpohlamak- teselli etmek

**AZATLI KÜLLÜCE ORTAOKULU**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ**