



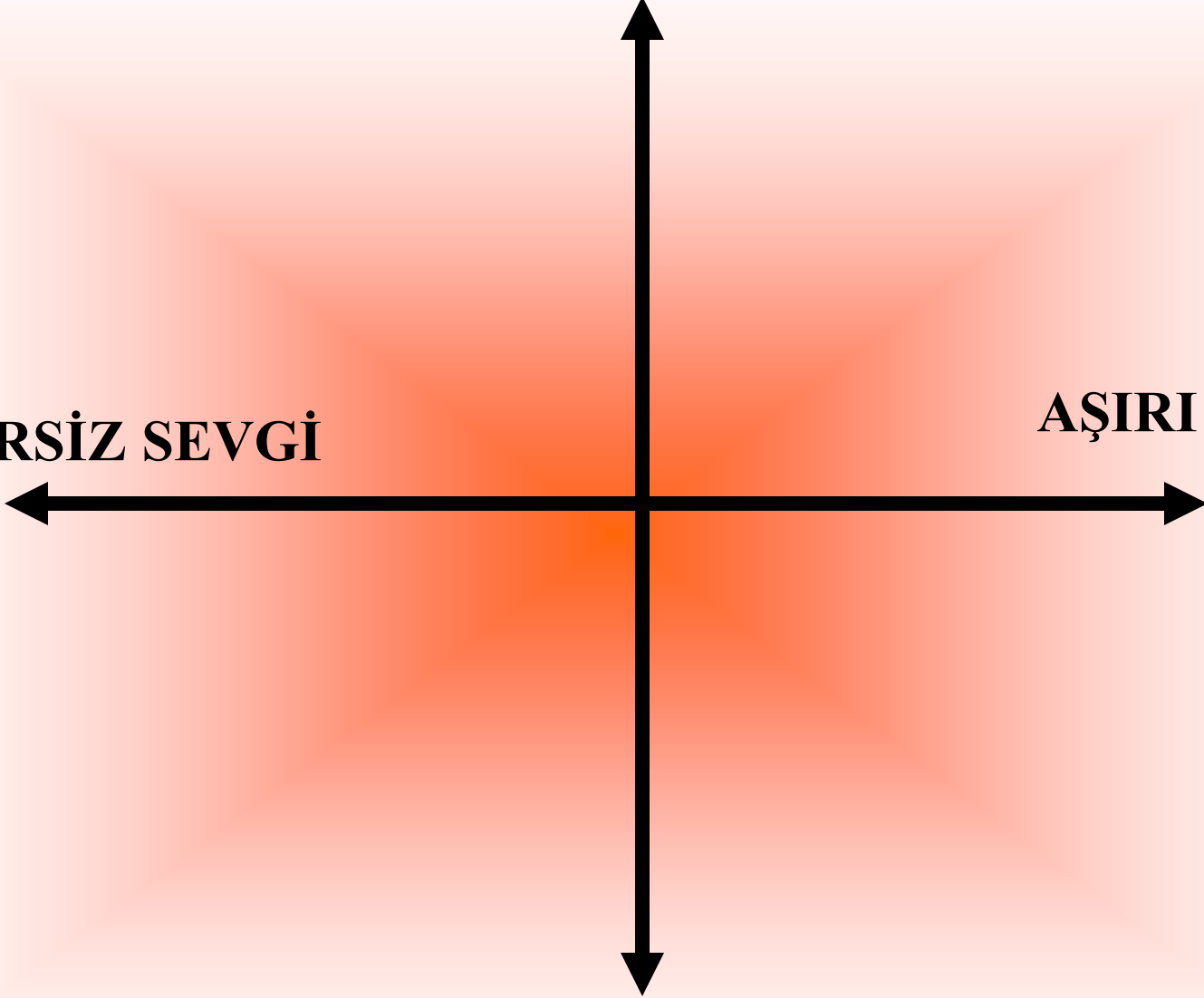
# ETKİLİ AİLE İLETİŞİMİ

**GEVŞEK EĞİTİM**

**YETERSİZ SEVGİ**

**AŞIRI SEVGİ**

**SIKI EĞİTİM**



# AİLE

## SEVGİ

- **Kabullenme,**
- **Koruma,**
- **Kollama,**
- **Sevecenlik,**
- **Güven vs.**

## EĞİTİM

- **Öğretilen her şey**
- **Verilen bilgiler,  
beceriler**
- **Yasaklar,  
kurallar, inançlar**
- **Değer yargıları,  
görgü kuralları vs.**

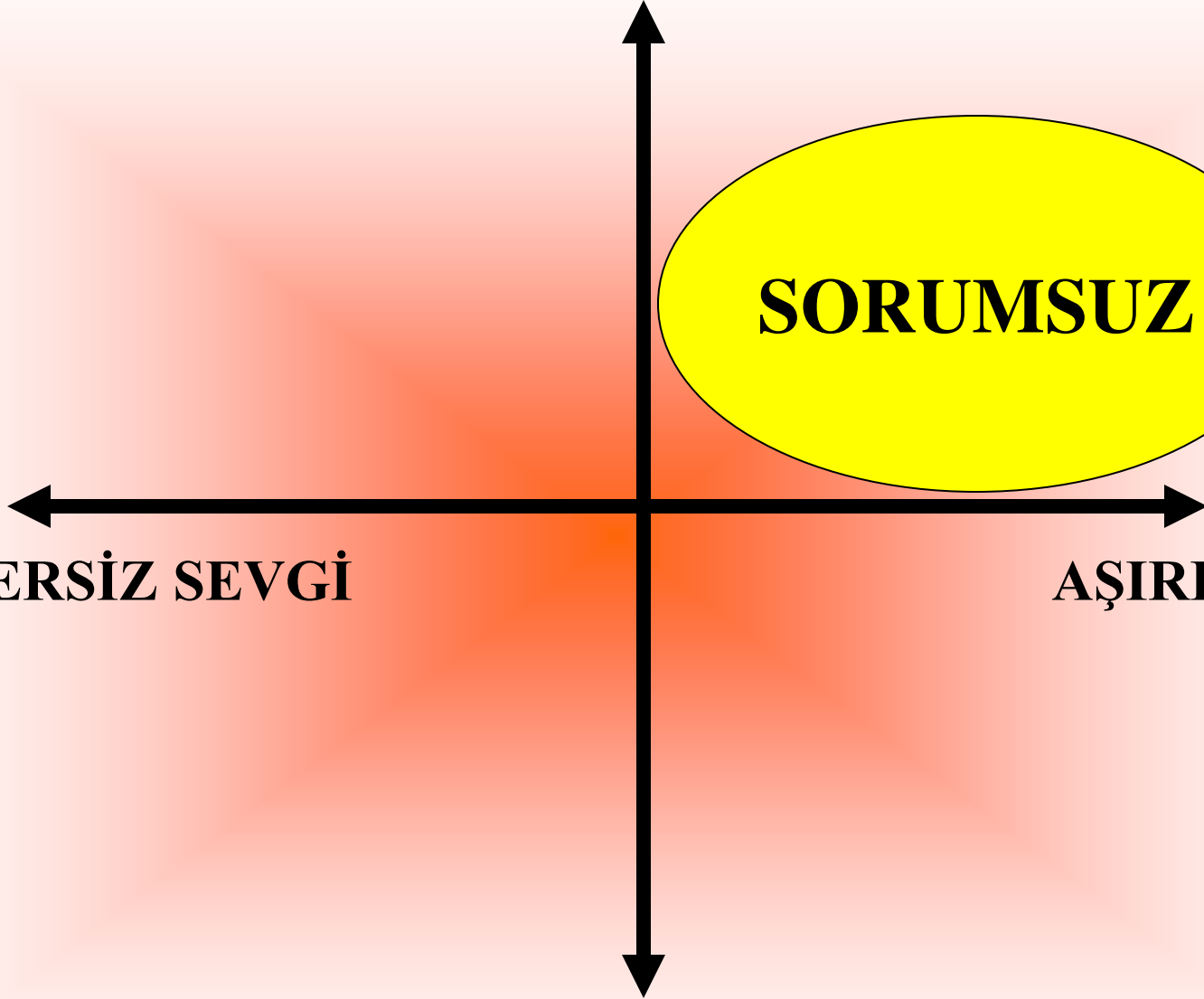
**GEVŞEK EĞİTİM**

**SORUMSUZ**

**YETERSİZ SEVGİ**

**AŞIRI SEVGİ**

**SIKI EĞİTİM**



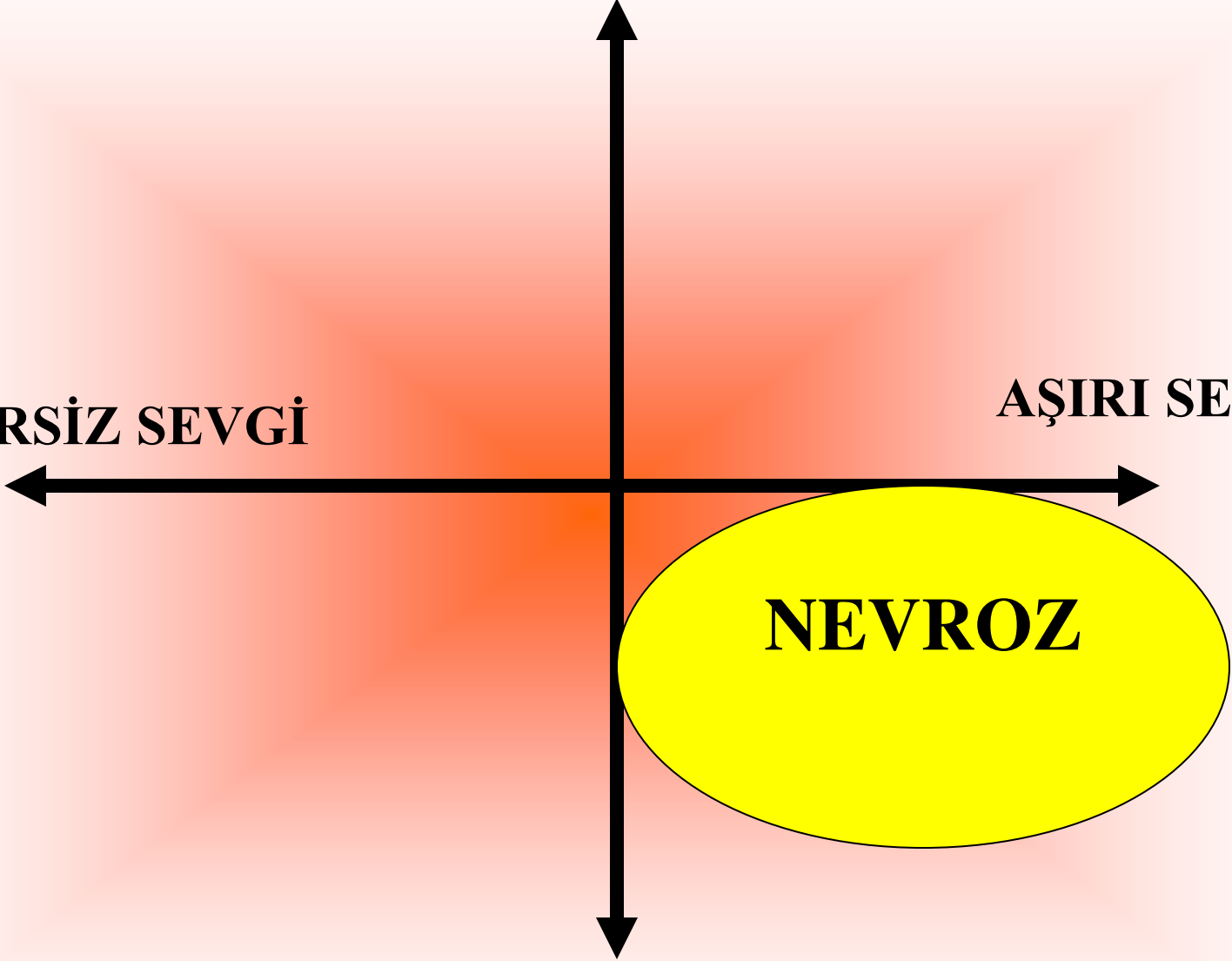
**GEVŞEK EĞİTİM**

**YETERSİZ SEVGİ**

**AŞIRI SEVGİ**

**NEVROZ**

**SIKI EĞİTİM**



**GEVŞEK EĞİTİM**

**YETERSİZ SEVGİ**

**AŞIRI SEVGİ**

**SALDIRGAN  
ANTİSOSYAL**

**SIKI EĞİTİM**



**GEVŞEK EĞİTİM**

**PASİF  
DONUK**

**YETERSİZ**

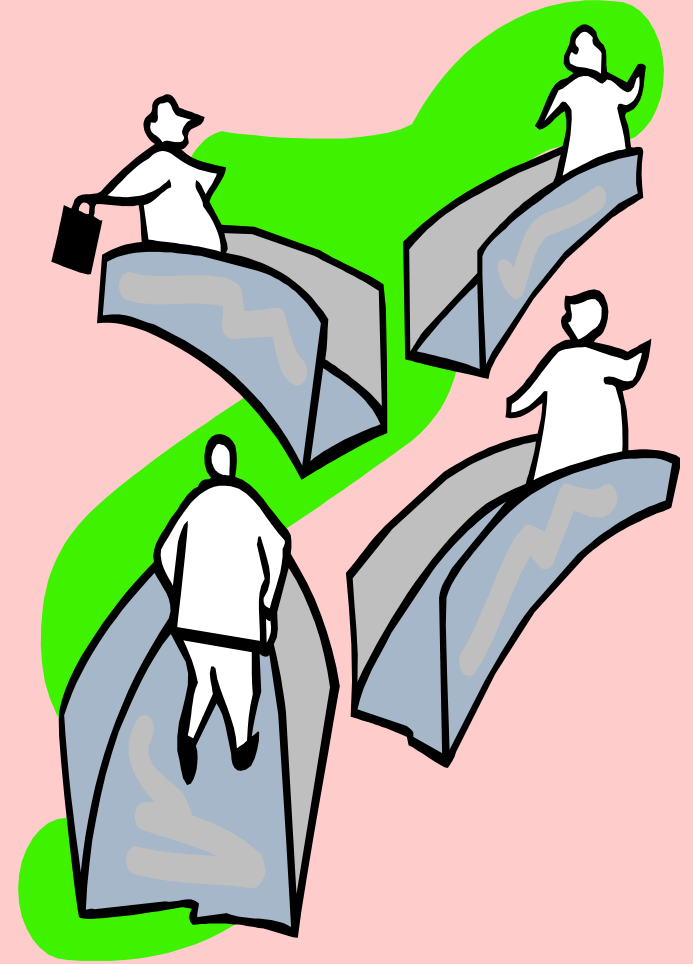
**AŞIRI SEVGİ**

**SIKI EĞİTİM**



# DİĞER OLUMSUZ AİLE TUTUMLARI

- ANNE VE BABANIN TUTUMLARI ARASINDA TUTARSIZLIK
- AİLE İÇİNDEKİ KARDEŞLERE FARKLI TUTUMLAR
- AİLE İÇİ KUTUPLAŞMALAR





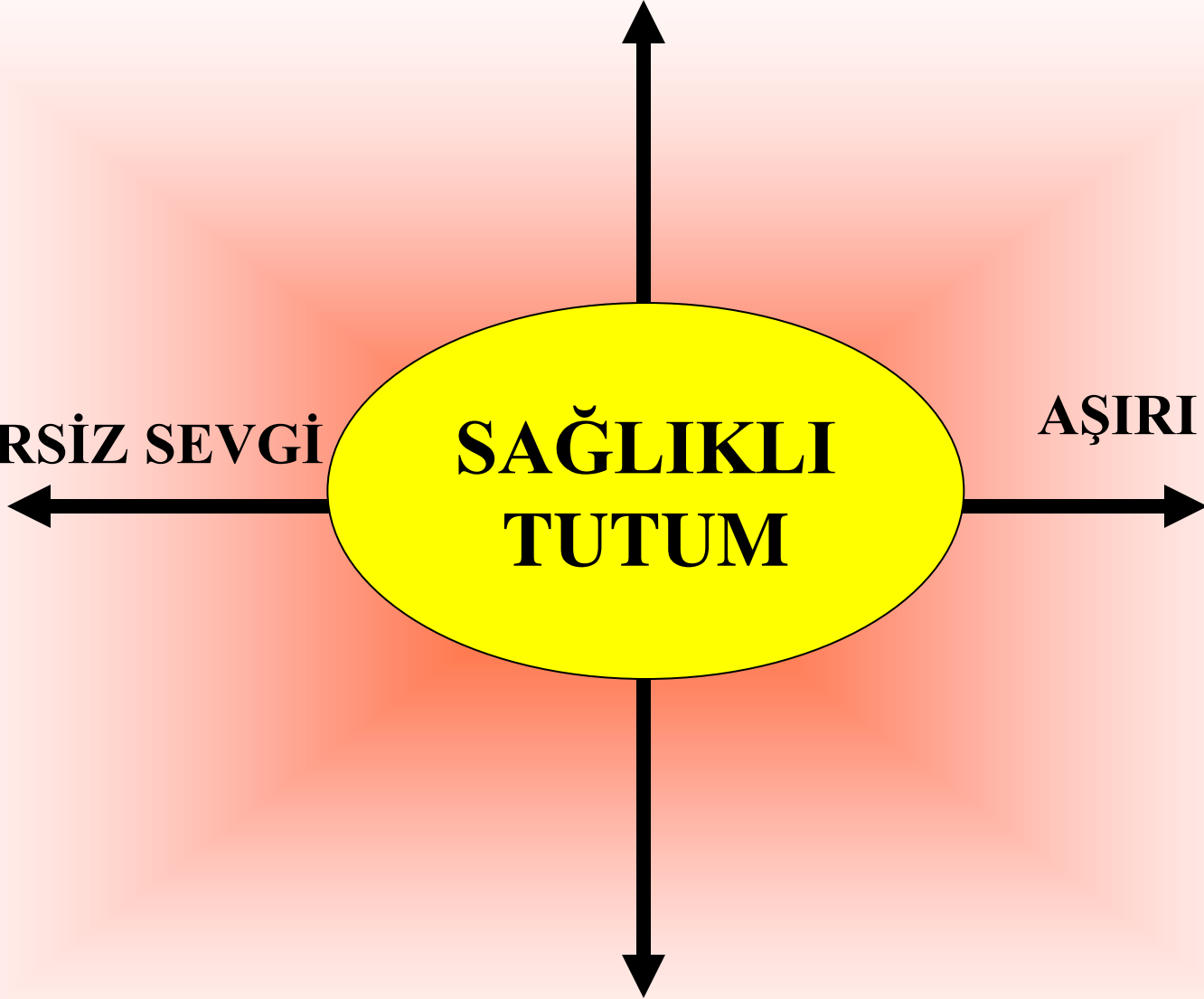
**GEVŞEK EĞİTİM**

**YETERSİZ SEVGİ**

**SAĞLIKLI  
TUTUM**

**AŞIRI SEVGİ**

**SIKI EĞİTİM**



**ANNE BABALAR; BİRİ BÜYÜKLER BİRİ DE ÇOCUKLAR İÇİN İKİ AYRI DİL KULLANIRLAR.**

**ÖRNEK: ARKADAŞIMIZ BİR BARDAĞI KIRDIĞINDA “KAZA OLDU. ÖNEMLİ DEĞİL. ÜZÜLME” DERİZ. FAKAT KENDİ KIZIMIZ O BARDAĞI KIRSAYDI, BİR ÇOĞUMUZ “ EYVAH! NİÇİN BÖYLE SAKARSIN? NİYE DİKKAT ETMİYORSUN? DAHA DİKKATLİ OLAMAZ MIYDIN?” DERİZ.**

**BU DÜŞÜNCELER DEĞİŞTİRİLMELİDİR. NASIL MI?**

**•ÇOCUKLARIMIZI ÇOK ÖZEL BİR TÜR OLARAK GÖRMEKTEN VAZGEÇMELİ VE ONLARI BİR BİREY OLARAK ALGILAMALIYIZ.**

**•ÇOCUKLARIN DAVRANIŞLARININ KARŞILIKLI İLİŞKİ BİÇİMLERİNE BAĞLI OLDUĞUNU KABUL ETMEYE BAŞLAMALIYIZ.**

**•TÜM SOSYAL İLİŞKİLERDEKİ TEMEL İLKELERİ ANLAMAYA BAŞLAMALIYIZ.**

**KABUL  
EDİLEBİLİR  
DAVRANIŞLAR**

← ANNE CANLI, DİNÇ  
VE BİR İŞLE  
UĞRAŞIRKEN  
ÇOCUĞUN YÜKSEK  
SESLE MÜZİK  
DİNLEMESİ.

← **KABUL ÇİZGİSİ**

**KABUL  
EDİLEMEZ  
DAVRANIŞLAR**

← ANNE  
YORGUNLUKTAN  
UYUYAKALMIŞKEN,  
ÇOCUĞUN YÜKSEK  
SESLE MÜZİK  
DİNLEMESİ.

**KABUL  
EDİLEBİLİR  
DAVRANIŞLAR**

**KABUL  
EDİLEMEZ  
DAVRANIŞLAR**

**KABUL  
EDİLEBİLİR  
DAVRANIŞLAR**

**KABUL  
EDİLEMEZ  
DAVRANIŞLAR**

# KABUL ÇİZGİSİ;

- **ANA BABALARIN KENDİ RUH DURUMLARINA GÖRE,**

(Anne yorgun- Anne Dinç)

- **ÇOCUĞUN YAPISINA GÖRE,**

(Hareketli çocuk- Sakin Çocuk)

- **ÇEVRE NEDENİYLE**

(Evde yemek yeme- Dışarıda yemek yeme)

**İNİŞ ÇIKIŞ GÖSTERİR.**

**Kabul alanı**

**Yapmacık  
Kabul**

**Kabul etmeme  
alanı**

**Annenin davranışı geç saatlere kadar oturabileceğini söylerken, sözsüz ipuçları bu durumdan hiç de hoşnut olmadığını göstermektedir. Bu çocuk çıkmazdadır. Çocuklarımızı böyle çıkmazlara sokmak onların psikolojik sağlıklarını etkiler.(Anne bir yandan geç yatmasını izin verdiğini söylerken diğer yandan kaşlarını çatmaktadır.)**

# İLETİŞİM

## SÖZEL İLETİŞİM

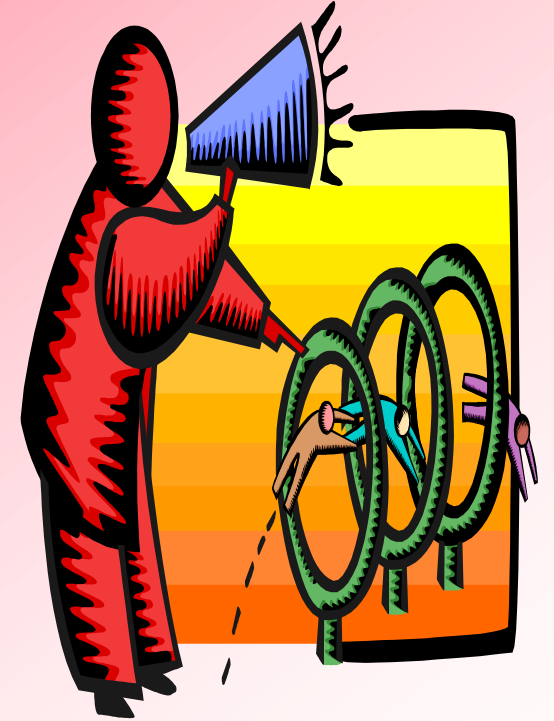
Kullanılan sözcükler,  
ses tonu, sesteki iniş  
çıkışlar vs..

## SÖZSÜZ İLETİŞİM

Beden dili ile ilgilidir.  
(Göz teması, baş ve  
ince yüz hareketleri,  
kol bacak hareketleri  
ve beden duruşu,  
mesafe, oturuş düzeni)

# İLETİŞİM ENGELLERİ

1. EMRETME, YÖNETME
2. UYARMA, TEHDİT ETME  
(GÖZDAĞI VERME)
3. AHLAK DERSİ, VAAZ VERME
4. ÖĞÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME
5. MANTIK YOLUYLA İNANDIRMA,  
TARTIŞMA, NUTUK ÇEKME
6. YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA
7. ÖVME, GÖRÜŞÜNE KATILMA, TEŞHİS  
KOYMA
8. AD TAKMA, ALAY ETME
9. YORUMLAMAK, ANALİZ ETMEK
10. GÜVEN VERMEK, DESTEKLEMEK  
AVUTMAK, DUYGULARINI PAYLAŞMAK
11. SORU SORMAK, SINAMAK,  
SORGULAMAK
12. KONUYU SAPTIRMAK, ŞAKAYA  
VURMAK, OYALAMAK, SÖZÜNDEN  
DÖNMEK





# İLETİŞİM ENGELLERİNE ÖRNEKLER

“Benim oğlum okulu bırakmaz, buna izin vermem”

**EMİR VERME, YÖNLENDİRME**

“Bu yıl da başarısız olursan seni okuldan alacağız”

**UYARMA, GÖZDAĞI VERME**

“Okumak herkese nasip olmayan ödüllendirici bir deneyimdir”

**AHLAK DERSİ VERME**

“Ödevini yapmak için neden bir program yapmıyorsun”

**ÖĞÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME**

“Üniversite mezunu lise mezunundan yüzde elli fazla kazanır”

**NUTUK ÇEKME, ÖĞRETME**

“İleri görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış”

**YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA**

**“Her zaman gelecek için umut veren iyi bir öğrenci oldun”**

**ÖVME**

**“Hippi gibi konuşuyorsun”**

**AD TAKMA, ALAY ETME**

**“Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun”**

**YORUMLAMA, ANALİZ ETME**

**“Duygularını anlıyorum, ama son sınıfta daha iyi olacak”**

**GÜVEN VERME, DUYGULARINI PAYLAŞMA**

**“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?”**

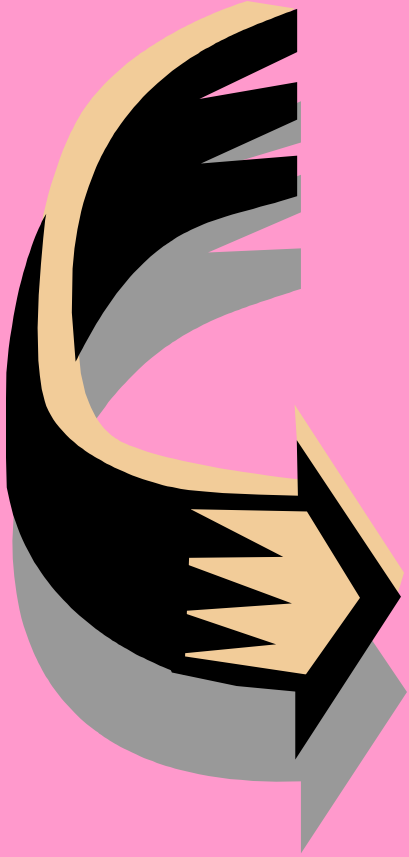
**SINAMA, SORU SORMA, SORGULAMA**

**“Yemekte sorun istemiyorum”**

**KONUYU SAPTIRMA**

# İLETİŞİM ENGELLERİ NELERE NEDEN OLUR?

- **KONUŞMALARINI ENGELLER.**
- **SAVUNMAYA GEÇİRİR.**
- **KAVGACI YAPAR, KARŞI SALDIRIYA YÖNELTİR.**
- **YETERSİZ OLDUKLARINI HİSSETTİRİR**
- **KIZDIRIR, KÜSTÜRÜR.**
- **OLDUKLARI GİBİ KABUL EDİLMEDİKLERİ DUYGUSUNU UYANDIRIR.**
- **SORUNLARINI ÇÖZMEDE KENDİLERİNE GÜVENİLMEDİĞİNİ HİSSETTİRİR.**
- **ANLAŞILMADIKLARINI HİSSETTİRİR.**
- **DUYGULARININ YERSİZ OLDUĞUNU HİSSETTİRİR.**
- **KIZDIRIR, YILGINLIĞA UĞRATIR.**
- **SORGULANIYOR DUYGUSUNU YARATIR.**
- **ANNE VE BABASININ KENDİSİYLE İLGİLENMEDİĞİ DUYGUSUNU UYANDIRIR.**





Sağlıklı ilişkilerin sağlanmasında en önemli engellerden biri, sorunun kimde olduğunun anlaşılmasından kaynaklanır.

**ÇOCUĞA  
SORUN  
YARATAN  
DAVRANIŞLAR**

**SORUN ÇOCUĞUN  
DİNLE**

**SORUN - YOK**

**BİLGİLENDİR, EĞİT, DESTEKLE,  
TEŞVİK ET, YOL GÖSTER, YÖNLENDİR**

**ANNE/BABAYA  
SORUN  
YARATAN  
DAVRANIŞLAR**

**SORUN ANNE / BABANIN  
KONUŞ- BEN DİLİNİ KULLAN**

# SORUN KİMDE?

## SORUN KARŞIDA

- ANNE BABA KONUŞURKEN GÜRÜLTÜ YAPMASI
- ELBİSELERİNİ OTURMA ODASINDA BIRAKMASI
- EVDE FUTBOL TOPUYLA OYNAMASI
- ÇALIŞMA MASASININ ÜZERİNİ ÇİZMESİ
- ANNE BABANIN ACELESİ VARKEN YAVAŞ HAREKET ETMESİ
- ÇOK YÜKSEK SESLE MÜZİK DİNLEMESİ

## SORUN ÇOCUKTA

- ÖDEVİNİN ZOR GELMESİ
- KİLOLARINDAN YAKINMASI
- ÖĞRETMENİNE KIZMASI
- ARKADAŞLARI TARAFINDAN İSTENMEMESİ
- ARKADAŞI OLMADIĞI İÇİN ÜZGÜN OLMASI

# **ALİŐTİRMA (SORUN KİMDE?)**

- 1. Çocuğun oyun oynayacak arkadaşı olmadığı için üzülməsi.**
- 2. YetiŐkin telefonda konuşurken çocuğun gürültü yapması.**
- 3. Çocuğun pis ayakkabıları ile salona dalması.**
- 4. Çocuğun arkadaşı tarafından reddedilmesi.**
- 5. Çocuğun fazla ŐiŐman olduęu için mutsuz olması.**

## **SORUN ÇOCUKTAYKEN**

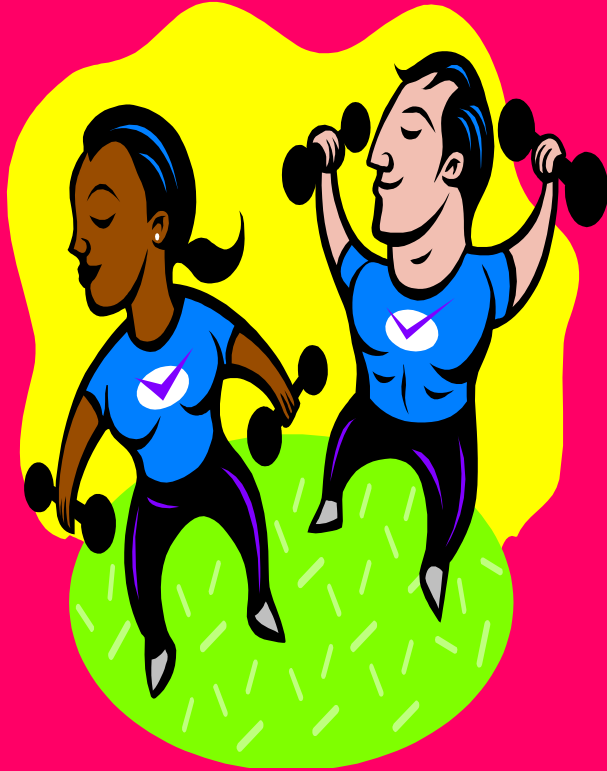
- İletişimi çocuk başlatır.
- Ana/baba dinleyendir.
- Ana/baba danışmandır.
- Ana/baba çocuğa yardım etmek ister.
- Ana/baba çocuğun kendi çözümünü bulmasını kolaylaştırır.
- Ana/baba çocuğun çözümünü kabul eder.
- Ana/baba öncelikle çocuğun gereksinimleri ile ilgilidir.
- Ana/baba daha çok edilgendir.

## **SORUN ANA-BABADA İKEN**

- İletişimi ana/baba başlatır.
- Ana/baba konuşandır.
- Ana/baba etkileyendir.
- Ana/baba kendisine yardım etmek ister.
- Ana/baba içini dökmek ister.
- Ana/baba kendi çözümünü bulmalıdır.
- Ana/baba bulduğu çözümden kendisi hoşnut olmalıdır.
- Ana/baba öncelikle kendi gereksinimiyle ilgilidir.
- Ana/baba daha çok etkindir.



# SORUN ANA/BABANIN İKEN;



- 1) DOĞRUDAN ÇOCUĞU DEĞİŞTİRMEYİ DENEYEBİLİR.
- 2) ÇEVREYİ DEĞİŞTİRMEYİ DENEYEBİLİR.
- 3) KENDİNİ DEĞİŞTİRMEYİ DENEYEBİLİR.

# BEN DİLİNİN ÜÇ ÖĞESİ



## 1. DAVRANIŞIN TANIMI

- Sözümün arasına girdiğin zaman,
- Elektrik düğmesini açık bıraktığında,
- Çamurlu ayakkabılarınla içeri girdiğinde,

## 2. BELİRGİN SOMUT ETKİ

( Davranışın üzerimizdeki olumsuz etkisi)

- söyleyeceklerimi unutuyor
- paramız boşuna gidiyor
- temizlediğim yerler kirleniyor

## 3. DUYGUM

- kızıyorum
- üzülüyorum
- sinirleniyorum

# SEN DİLİ

A

B



K  
O  
D  
L  
A  
M  
A



Ç  
Ö  
Z  
Ü  
M  
L  
E  
M  
E



<b>SEN DİLİ</b>	<b>BEN DİLİ</b>
<b>KİŞİLİĞE YÖNELİKTİR</b>	<b>DAVRANIŞA YÖNELİKTİR</b>
<b>KARŞIMIZDAKİ İLE İLGİLİ BİRŞEYLER SÖYLER</b>	<b>KENDİMİZ İLE İLGİLİ BİRŞEYLER SÖYLER</b>
<b>BENLİK ALGISINI ZEDELER YA DA TÜMDEN YOK EDER</b>	<b>BENLİK ALGISINA OLUMLU ETKİSİ VARDIR</b>
<b>ÖFKE NEFRET DUYGULARI OLUŞTURUR</b>	<b>SÖYLEYENE YARDIM İSTEĞİ DOĞURUR</b>
<b>ÇEKİNGEN YA DA SALDIRGAN İNSANLAR YARATIR</b>	<b>GÜVENLİ İNSANLAR YARATIR</b>

# ALİŖTIRMA (SEN DİLİ & BEN DİLİ)

DURUM	SEN DİLİ	BEN DİLİ
<b>Çocuk annesiyle ayakkabı almak üzere çarşıya gitmeleri için, kararlaştırdıkları saatte eve gelmeyi unuttur. Anne acele etmektedir.</b>	<b>“Ne kadar düşüncesizsin, hep böyle yapıyorsun. Senin yüzünden geç kaldık”</b>	
<b>Çocuk yemeğe kirli yüz ve ellerle gelir.</b>	<b>“Sorumluluk sahibi büyük bir çocuk gibi davranmıyorsun. Bu senin yaptığını küçük bir çocuk bile yapmaz.”</b>	
<b>Çocuk yatmayı sürekli erteler. Anne ve baba kendilerini ilgilendiren özel bir sorunlarını konuşmak isterler. Çocuk da ortalıkta dolaşarak konuşmalarını engeller.</b>	<b>“Yatma zamanının geçtiğini biliyorum. Bizi sadece kızdırmak istiyorsun. Uykuya ihtiyacın var.”</b>	
<b>Yandaki odadaki çocuk anne ve babasının konuşmasını engelleyecek kadar teybi yüksek sesle dinler.”</b>	<b>“Başkalarını biraz düşünemez misin? Teybin sesini niçin bu kadar çok açıyorsun?”</b>	

# BEN İLETİLERİ ALAN ÇOCUKLAR;

EMPATİK, BENCİL  
OLMAYAN, BENLİK  
ALGILARI GELİŞMİŞ,  
GÜVENLİ, DUYARLI,  
İŞBİRLİKÇİ,  
GEREKTİĞİNDE  
KENDİLERİNE UYMAYAN  
DURUMLARA “HAYIR”  
DİYE BİLEN BİREYLER  
OLMAYA ADAYDIRLAR.



# DİNLEME BECERİLERİ

## 1)EDİLGİN DİNLEME (SESSİZLİK)

-Duygularını paylaşmak ve yüzeydeki sorunlardan, daha derinelere inmek için kullanılır. Kişiyeye verilen mesajlar;

- Duygularını duymak istiyorum.
- Duygularını kabul ediyorum.
- Benimle paylaşmak istediğın konuda vereceğın karara güveniyorum.
- Bu senin sorunun, sorumlu sensin.

## 2)KABUL EDİLDİĞİNİ GÖSTEREN TEPKİLER

-Ona gerçekten tüm dikkatimizi verdiğimizi kanıtlamalıyız. Onay işaretleri dediğımız, hı hı, evet, baş sallamayı kullanarak; jestler, mimikler, sözlü ve sözsüz mesajlarımızla karşımızdaki kişi onu dinlediğimizi bilmelidir.

### 3) KAPI ARALAYICILAR VE KONUŞMAYA AÇIK DAVET

-Çocuklar duygularını dile getirmekte zorluk çekerler.

Konuşmak için yüreklendirilmek isterler.

**Örnekler:** O konuda konuşmak ister misin?

Düşüncelerin ilgimi çekiyor.

Duygularını merak ediyorum.

Bu konuda neler düşünüyorsun?

### 4) ETKİN DİNLEME

-Çocuğun iletisinin geri yansıtılmasıdır.

**Örnekler:**

1) Ç: Yarın arkadaşımın doğum günü partisine gitmek istemiyorum.

A/B: Aranızda bir sorun var galiba.

Ç:Ondan hoşlanmıyorum, onun da benden hoşlanmadığını düşünüyorum.

2)Ç:Çok aptalım.Matematiği hiç öğrenemeyeceğim.

A/B:Yeteri kadar akıllı olmadığını düşünüyorsun, bunun için öğrenemeyeceğini düşünüyorsun.

Ç: Evet



**ÇOCUK**



**K  
O  
D  
L  
A  
M  
A**

**ALICAN BİZİM SINIFTAN  
GİDİNCE OYNAYACAK  
ARKADAŞIM KALMADI.**

**Ç  
Ö  
Z  
Ü  
M  
L  
E  
M  
E**

**ANNE/BABA**



**Alican sınıftan gittiği için üzülüyorsun.**

**ÇOCUK**

**K  
O  
D  
L  
A  
M  
A**

**O ODADA YATMAK  
İSTEMİYORUM**

**Ç  
Ö  
Z  
Ü  
M  
L  
E  
M  
E**

**ANNE/BABA**

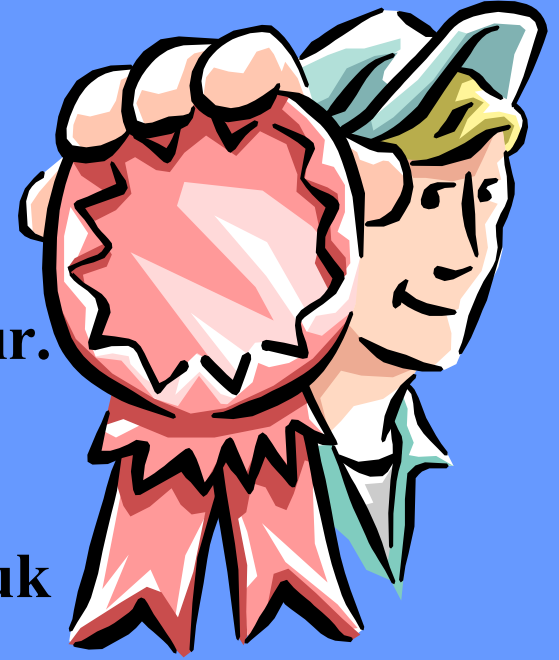
**BİLGİSAYAR  
İSTİYOR.**

**•KORKUYOR  
•ODAYI BEĞENMİYOR  
•YENİ BİLGİSAYAR  
İSTİYOR**

**Yeni bilgisayar almadığımız için bize kızgınsın.**

# ETKİN DİNLEMENİN FAYDALARI

- Duygu boşalmasına neden olur. Olumsuz duygular dile getirildikten sonra sihirli değnekle dokunulmuş gibi ortadan yok olurlar.
- Çocukların olumsuz duygularından korkmamalarına neden olur.
- Ana-baba-çocuk arasında sıcak bir ilişki geliştirir.
- Çocuğun sorununu çözmesini kolaylaştırır.
- Çocukları ana babalarının söylediklerini dinlemeye daha istekli yapar.
- Etkin dinleme topu çocukta bırakır. Çocuk kendi sorununu analiz etmeye başlar ve sonuçta yapıcı çözümlere ulaşır.



# ETKİN DİNLEYEBİLMEK İÇİN

- Çocuğun söylediğini duymak istemelisiniz. Bu onun için zaman ayırmak anlamına gelir. Zamanınız yoksa bunu çocuğunuza söylemelisiniz.
- O andaki soruna gerçekten yardımcı olmayı istemelisiniz. İstemiyorsanız, daha uygun bir zamanı bekleyiniz.
- Sizin duygularınız ne kadar farklı olursa olsun, onun duygularını kabul etmelisiniz.
- Çocuğunuza kendi sorunlarını kendisinin çözebileceği konusunda güvenmelisiniz. Çocuklarınız kendi sorunlarını kendileri çözdükçe, kendilerine olan güvenleri artacaktır.
- Duygular sürekli değil, geçicidir.
- Çocuğunuzun sorunları olduğunda onun yanında olmalısınız, fakat sorununu kendisinin çözmesine izin vermelisiniz.
- Çocuğunuzun nasıl hissettiğini onun görüş açısından empati kurarak anlamaya çalışın.

# DUYGULARI ANLAYABİLMEK İÇİN ETKİN DİNLEME

## ÇOCUĞUN İFADESİ

- Öf, hiç eğlenemiyorum.Yapacak bir şey düşünemiyorum.
- Ahmet gibi hiçbir zaman olamam. Durmadan çalışmama rağmen, o benden hala daha iyi.
- Yeni öğretmenim çok fazla ödev veriyor. Hiçbir zaman hepsini bitiremiyorum. Ne yapacağım?
- Uzun saç seviyorum. Zaten bu benim saçım değil mi?

## ÇOCUĞUN DUYGULARI

CANI SIKILMIŞ, ÇEKİNGEN.

YETERSİZ HİSSEDİYOR.  
CESARETİ KIRILMIŞ.

ÇOK ZOR OLDUĞUNU  
DÜŞÜNÜYOR. YENİLGİYE  
UĞRAMIŞ HİSSEDİYOR.

ANNE BABANIN  
KARIŞMASINA KIZAR.

•Git başımdan beni yalnız bırak, ne seninle ne de başka biriyle konuşmak istemiyorum. Nasıl olsa bana ne olursa olsun aldırılmazsın.

Ben kendim yapabilirim. Senin yardım etmene gerek yok. Onu kendi başıma yapacak kadar büyüdüm.

**İNCİNMIŞ HİSSEDİYOR.  
KIZGINLIK DUYUYOR.  
SEVİLMEDİĞİNİ DÜŞÜNÜYOR.**

**YETERLİ HİSSEDİYOR.  
YARDIM İSTEMİYOR.**

**•ÇOCUĞUNUZUN ANA BABASIYLA KONUŞMA İSTEĞİ, ONLARA DUYDUĞU GÜVENE BAĞLIDIR. BU GÜVEN, SÖYLEYECEKLERİNİN ELEŞTİRİ, GÖZDAĞI VE AŞIRI KIZGINLIKLA KARŞILANIP KARŞILANMAMASIYLA AZALIR YA DA ÇOĞALIR.**

**•ÇOCUKLARIN YETİŞKİNLERDEN FARKI YOKTUR. BAZEN KONUŞMAK İSTEMEZLER. ÇOĞU ZAMAN ARAŞTIRAN SORULARA KARŞI KOYARLAR. BAZEN DE GİZLİLİKLERİNE SAYGI DUYULMASINI İSTERLER.**