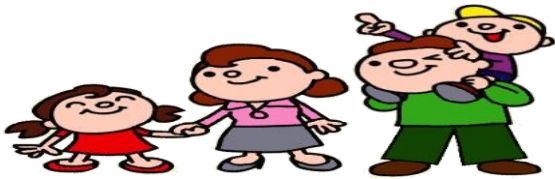




“AİLE İÇİ İLETİŞİM” & “ÇOCUKLARA KURAL VE SINIR KOYMA”



KIRIKKALE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

A - AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişim: Birbirini dinleme ve karşılıklı konuşma sanatıdır.

Aile içi iletişim: Aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimleridir.

Etkili İletişim: Bireylerin birbirlerini doğru olarak anlayıp, bunu birbirlerine iletmeleri, saygılı davranmaları, anladıklarını ve anlaşıldıklarını hissetmeleridir. Çocukla etkili iletişim kurmanın yolu, çocuğun umutları, korkuları, sevdikleri, sevmedikleri, özel ilgileri hakkında onunla sohbet etmek ve onunla paylaşmada bulunmakla başlar. Doğduğu günden itibaren çocuk, yaşayabilmek için ana-babasının desteğine muhtaçtır. Çocuğun kendi ayakları üzerinde durabilmesi, özgüvenin gelişmesi, kendisi ve çevresiyle barışık olabilmesi, kendisini düzgün ve doğru ifade edebilmesi ailenin vereceği eğitime ve iletişime bağlıdır. Çocuğun hayatında ilk iletişime girdiği kişiler kendi ana-babasıdır. Çocuğun kişiliğinin oluşumunda ana-baba modelleri çok önemlidir. Çocuk, ana-babasıyla özdeşim kurar, ana-babasını model alır ve taklit eder. Bu yoğun süreçte çocuğun ihtiyaç duyacağı sevgi ve güven gibi şeyler vardır. Bu iki temel duygu çocuğun ömür boyu sürecek yaşamsal değerlerini ve kişilik özelliklerini belirleyecektir. Ana-baba ve çocuk arasında sevgi ve güven duygusunun yoğunluğu aralarında doğru iletişimle mümkün olacaktır. Çocukla iletişimde çocuğun yaşı, cinsiyeti ve kişilik özellikleri oldukça önem taşımaktadır. Unutmayın çocuklar, hangi yaşta olurlarsa olsunlar, kendilerini ifade edebilmek için anne-babalarının yardımına gereksinim duyarlar. Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz.

COCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

1.Etkin Dinleme: Başka bir işleyle meşgul olmadan, yüzüne bakarak, söz kesmeden, aynı seviyede, jest ve mimiklerle, fiziksel temas ve göz teması kurarak, cesaretlendirerek, dikkatli ve özenli, geri bildirimlerle dolu bir dinleme etkili dinlemedir. Çocuk kendini iyi ve anlaşılabilir hissedebilir. Etkin dinlemede ebeveyn çocuğun kendi başına düşünmesine yardım eden kişi rolündedir. Sorumluluk çocuğa bırakılmıştır. Ebeveyn sadece çözüm bulma konusunda ona yardım eder. Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmama konusunda aşırı duyarlıdır. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler. İsrarlarına rağmen annesinin kendisini dinlememesi üzerine ellerini ısırarak çocuk örneği vardır. Çocuklar çoğunlukla dinlenmemesi nedeniyle çalma, saldırganlık, kendine zarar verme davranışları göstererek “Lütfen beni dinle. Duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver” mesajını verebilmektedirler.

2.Koşulsuz Kabul: Başarılı, zeki, sarışın, uzun boylu, uyumlu vs olduğu için değil, her şartta çocuğun sevilmesi, kendine güven duymasına ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesine sebep olacaktır.

1

3.Koşulsuz Sevgi: “İyi ki Benim Çocuğumsun”, “Senin Gibi Bir Çocuğum olduğu için Çok Mutluyum”, “Her Ne Olursa Olsun Seni Seviyorum diyebilmek, olumlu bir iletişim için önemlidir.

4.Anlamaya Çalışma: Onları anlamak için, sık sık kendimizi onların yerine koymak gerekir. Çocuklarımızın eşyalarını, oyuncaklarını kardeşleriyle, arkadaşlarıyla paylaşmamasından yakınırsınız. Peki acaba biz kendi eşyalarımızı, oyuncaklarımızı başkalarıyla rahatlıkla paylaşabiliyor muyuz?

5.Tanımayla Çalışma: Çocuğunuz en çok hangi rengi seviyor? En iyi arkadaşının adı ne? Onu tanıyor musunuz? Öğretmenini seviyor mu? Öğretmeninin adı ne? En çok kimi taklit ediyor? Büyüyünce kim gibi olmak istiyor? En çok ne yemekten hoşlanıyor? TV’de en çok hangi programı seviyor? Neleri yapmaktan hoşlanıyor? Gelecekte nasıl bir işi olsun istiyor? Biliyor muyuz? Bilmek için onlar ile oynamak, oynadıkça tanımak iletişimi geliştirir.

6.Hayatı Paylaşma: Hayatın her aşamasında, hep birlikte çözüm üretme, çocuğun çözüm önerilerini dikkate alma, dinleme ve paylaşma kendini yeterli hissetmesinde önemli rol oynar.

7.Kararlı, Tutarlı Olmak ve Davranışlarımız ile Model Olmak: Onları yapma dediğimiz şeylere biz programlıyoruz. Yapılmaması gereken şeyleri değil, yapılmasını istediğiniz şeyleri söylemek, iletişimi yumuşatacaktır. Davranışlarımızdaki kararlılık ve tutarlılık gelişimlerini olumlu yönde etkileyecektir. Çocuklara verilen sözlerin eksiksiz olarak yerine getirilmesi, size olan saygılarını arttıracaktır.

8.Kaliteli Zaman Ayırma: Kaliteli zaman ayırma; başka şeyle meşgul olmadan ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamak paylaşmak onun hayatının parçası olmak demektir. Kaliteli zaman, kaliteli birliktelik çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar. Bunun yanında oyun oynarken, çocuğunuzun daha iyi tanır, sorunlar ile nasıl baş ettiğini görme fırsatınız olur.

İLETİŞİM-ENGELLERİ-NELERDİR?

“1.Sürekli Öğüt Verme Nutuk Çekmek 2.Çözüm Önerileri Getirme 3.Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak 4.Sıklıkla Uyararak Yargılamak, Eleştirmek Suçlamak 5.Çocuğu Sürekli Övmek, Ad takmak, Alay etmek 6.Gözdağı Vererek Konuşmak 7.Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak 8.Sıklıkla Başkalarıyla Kıyaslamak” iletişim engelleri olarak belirtilebilir. Bu iletişim engelleri çocuğun konuşmasını, duygu ve yaşantılarını paylaşmasını engeller. Onu savunma ve saldırıya geçirir. Çocuğa yetersizlik, kırgınlık, küskünlük, kin, nefret, anlaşılma, yalnızlık, güvensizlik, içe kapanma, değersizlik duyguları yaşatır ve iletişim kopar.

İLETİŞİMDE AİLELERE ÖNERİLER

- 1.Karşımızdaki kişiye saygı duyunuz. Onların varlığını kabul ediniz.
- 2.Önemli ve değerli olduklarını hissettiriniz.
- 3.Abartıdan uzak, gerçekçi ve doğal davranınız.
- 4.Çocuğunuzla yüz yüze konuşurken gerekiyorsa ona yakın olmak için yere veya yanına oturunuz, mutlaka göz teması kurunuz.
- 5.Basit ve anlayacağı dil kullanınız. Geribildirim veriniz.

2

6.Açık uçlu sorular sorunuz ve böylece çocuğunuzun ya da diğer kişilerin daha fazla size açılmasını sağlayınız.

7.İletişimin belki de en önemli ögesi **EMPATİDİR**.

8.Yumuşak bir ses tonuyla konuşunuz. Göz teması kurunuz.

9.Beden dilini etkili kullanın. Araştırmalar verilmek istenen mesajın % 65'inin sözel olmayan yollarla (beden dili, mimikler vb.), % 35'inin ise sözel biçimde iletildiğini göstermektedir.

10.Çocuğunuzun da bir insan olduğunu unutmayınız.

KESİNLİKLE YAPMAMAMIZ GEREKENLER:

1.Konuşulanları yarıda kesmeyiniz. Çok fazla konuşmayınız.

2.Saldırgan tavırlar takınmayınız. Dayakla, tehditle cezayla ya da bağırıp çağırarak çocuğunuzun olumsuz davranışına o an engel olabilirsiniz ama davranışı ortadan kaldıramazsınız.

3.Duygularınızı gizlemeyin. Zıtlaşmayın ve tartışmayınız.

4.Ne olursa olsun savunmaya geçmeyiniz, sadece dinleyiniz.

5.Çocuğu kararlar vermeye ve yorum yapmaya zorlamayınız.

B - ÇOCUKLARA KURAL VE SINIR KOYMA (DİSİPLİN)

Neden kurala ihtiyaç vardır? Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar ve çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini yaşayarak öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: "Yapmak istediklerini yap ve izle".

Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait **özgürlük, güç ve kontrol** ihtiyacı duyarlar. **Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.**

Belirlenen sınırlar, esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılmaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır. **Sınırlar güven verir** ve çocuklarımız güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çünkü sınırı nereden ve nasıl zorlarsa ne ile karşılaşacağını bilir. O yüzden gereksiz hamleler yapmaz. Örneğin pencereden sarkan çocuğumuza neden sarkmaması gerektiğini anlatırken bir meyveyi masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır.

Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk, neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir. Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya **3**

gelmesi için 5 kez O'na seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtir 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadır. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasını yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır. Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Sürekli "şu saatte yatacaksın, şuraya gidemezsin, bunu yapamazsın" yönergelerini duymaya alışan çocuk iki türlü davranış sergiler ya her şeye boyun eğer ya da isyankar olur. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak uygun olacaktır. **Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır.**

Dengeli sınırlar, sınama ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur.

Anne-Babalar Çocuklarına Neden Sınır Koymakta Zorlanıyorlar? Çünkü çocuklarına hayır diyemiyorlar. Onlara kıyamıyorlar. Çocuklarını kendi anne-babalarından farklı yetiştirmeye çalışıyorlar. Çocuklarını çok sınırlıyorlar. Kendilerini eğitimden uzak tutuyorlar. Çocuklarına emretmek istemiyorlar. Çocuklarını şımartıyorlar.

SINIRLAR,KURALLAR-NASIL-KOYULMALI?

Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir. Çocukların, kabul gördükleri, sevindikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır. Sınırlar bebelikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir. Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır. Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye "hayır" dememek gerekir. Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır. Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar. Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği de belirtilmelidir. Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Sınırı/kuralı koyanın "baba" olduğu mesajı verilmemelidir. Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

ANNE BABALAR İÇİN SINIR KOYMA (DİSİPLİN) ÖNERİLERİ

1.İyi örnek olun. Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız siz de şiddete başvurmayınız.
2.Aile kuralları oluşturulurken çocuk da katılırsa onları daha dikkatle uygulayacak, daha az çiğneyecektir. **4**

3.Sınırları çiziniz; ama çok sayıda kural koymayınız.

4.Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorunuz: Bu gerekli mi?/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu? /Baskalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?

5.Kurallar basit ve anlaşılır olmalıdır. Çocuklar bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını iyi anlamalıdır. Örneğin, çocuğunuzun tek başına karşidan karşıya geçmesi yasaksa ve o bu kuralı ihlal ederse cezasını uygulamaya kararlı olmalısınız.

6.Esnek olun. Koyduğunuz bu kurallar çocuklar küçükken geçerlidir. Ancak onlar büyüdükçe daha fazla özgürlük isterler.

7.Unutmayın, her çocuk farklıdır. Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler.

8.Örneğin, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak, ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.

9.Çocuğunuzun, sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa hemen söyleyin. Problemleri biriktirmeyin. Kararlı olun.

10.Ailenin diğer bireyleriyle de disiplin kuralları konusunda hemfikir olun. Bu şekilde çocuk, kurallara uymadığı zaman neler olacağını bilecektir. Espri anlayışınızı kaybetmeyin.

11.Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün, takdir edin.

12.Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçınınız.

13.Disiplin, kazanan ve kaybedenin olduğu bir oyun değildir. Siz çocuğunuzun kurallara uymasını beklersiniz, o da sizden dürüstlük!

14.Onun sizinle aynı fikirde olmayacağı zamanlar olacaktır. Buna saygı gösterin, pozitif öneriler getirin. Eleştirmeyin. Eleştirmek ve dırdır etmekle çocuğunuzun gücenmesine, kızgın olmasına veya kendini aşağılamasına neden olabilirsiniz.

15.Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyin.

16.Onları ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzun değil, sadece o davranış sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.

Sınır Koymada Altın Kurallar Nelerdir?

1.Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız "hayır" deyin.

2.Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.

3.Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.

4.Güç savaşına girmeyin. Kendinize hâkim olun, bağırıp çağırmayın.

5.Belirlenen sınırlamanın konulan kuralın yapılan yaramazlıkla alakalı olmasına özen gösterin.

6.Unutulmamalıdır ki çocuklara "çok rahat" bir hayat sunmak, onlara uzun vadede "yarar" sağlamak değil, "zarar" vermektir.

Peki, Çocuğa Sınır Koymanın Faydaları Nelerdir?

1.Sınırlar çocuğa güvende olduğunu hissettirir!

2.Sınırlar çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır!

3.Sınırlar çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir!

4.Sınırlar aile ilişkilerini iyileştirir!