

**ÇOCUKLA İLETİŞİM VE  
ÇOCUKTA OLUMLU  
DAVRANIŞ KAZANDIRMA**



PEMBE FİL ÇOCUK YUVASI

Yeminim  
olsun ben de sizi  
huzurevine  
bırakmazsam...

# ***Küçük Bir Etkinlik***

*Size dağıtmış olduğumuz kağıtları  
beraber yapacağımız etkinlikler için  
kullanabilirsiniz....*



- **Şimdi anne-baba olarak kendimden ne kadar memnunum? Neleri iyi yapıyorum? (Örneğin; çocuğumla oynamaya vakit ayırıyorum, söylediklerini iyi dinliyorum, aramızda iyi bir iletişim var gibi) elimizdeki kağıtlara 5 dk süre içinde yazalım...**
- **Şimdi de anne-baba olarak kendimde beğenmediğim, değiştirmek istediğim neler var? Neleri iyi yapmıyorum veya daha iyi yapabilirim? (Örneğin; çabuk sinirlenip bağıriyorum, tutarlı değilim, bazen çok sert bazen aşırı kabul ediciyim, kızdığım zaman dövüyorum gibi) Elimizdeki kağıtlara 5 dk içerisinde yazalım...**

***Anne –babalık mesleği; günün  
24 saati aralıksız icra edilen bir  
meslektir... Diğer meslekler deneme-  
yanılmayı kaldırabilirler. Ancak anne-  
babalık mesleğinde deneme-  
yanılmaların sonucu çok ciddi  
olabilir...***



# ETKİLİ ANNE-BABA OLMAK

- Aile içi iletişim



# Aile İçi İletişim

**Çocuklarımızla sağlıklı iletişim kurabilmenin ilk adımı;**

Çocuğumuzu, yaşının ona getirdiği sınırlamalar ve yetersizlikleriyle kabul etmek;

ileride olmasını düşlediğimiz yetişkinin veya kendimizin küçük bir kopyası olmadığından dolayı ona kızmamaktır!

# Anne-baba olmak size ne kadar zor geliyorsa, çocuk olmak da çocuğunuza o kadar zor geliyor...



- ❖ Yemeğini yemezsen kötü olur, sana bir daha oyuncak almam!
- ❖ O aynaya bir daha parmak izi yaparsan, odandan çıkamazsın!
- ❖ Ona sakın dokunma kırarsın, baban sonra sana çok kızar.
- ❖ Oyuncağını paylaşmazsan, kimse seni sevmez.
- ❖ Sus artık başım ağrıyor!
- ❖ Ne yaramazsın, bıktım ya!





Çocuğunuzla ilgili herhangi bir  
konuşma anında sizin  
yaptığınız genellikle nedir?

**Yapılan araştırmalara göre  
sonuç şu:**

**KONUŞMAK!**



## SONUÇ:

Çocuk kendini daha doğru dürüst ifade edemedenden suçlanmış ve aşağılanmıştı...



**O HALDE NE YAPMALIYIZ?**



***Etkili iletişim,  
ocuğu  
dinlemekle  
başlar...***



BU, PARA DEĞİL, SADECE BİR  
KAĞIT. PARA BU, DEMİR OLAN...!!

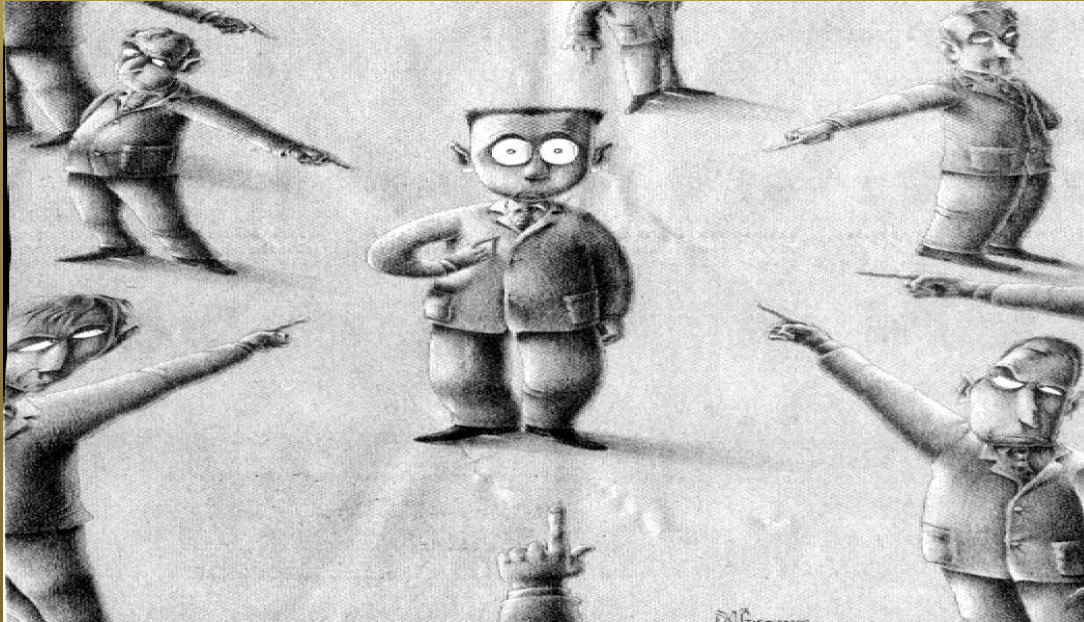
TAMAM BABA,,  
PARAYI KAĞIDA  
SAR ÖYLE VER  
BANA...!!!



# ***Etkili Dinlemeye Engeller***

## **1. Suçlama: “Sen zaten her zaman ağlarsın”**

Bu yaklaşım çocuğun kendine olan özgüvenini zedeler ve her yaptığından suçluluk duyar.



# *Etkili Dinlemeye Engeller*

## **2. Emir verme ve yönetme: “Hemen git ve yatağına yat”**

Bu yaklaşım çocuğunuzda direnç oluşturur, söylediğinizin tersini yapabilir ve isyankar davranışlar geliştirebilir.



## *Etkili Dinlemeye Engeller*

**3. Tehdit etme:** “Eğer bir daha böyle davranırsan, sana bahçede oyun oynamak yasak”

Bu yaklaşım çocuğunuzu yalan söylemeye teşvik eder. Çocuk tehdit edilmemek için ya yaptıklarını inkar eder ya da başka yalanlar uydurur. Korkabilir.



## ***Etkili Dinlemeye Engeller***

**4. Eleştirme:** “Arkadaşlarıyla oyuncaklarını paylaşmayı bir türlü öğrenemedin.”

Bu yaklaşım çocuğunuzu pasifleştirebilir.  
Özgüvenini yitirir.

Kendini şöyle hisseder “Ben kötüyüm”

Size karşılık verebilir: “Sen de iyi bir anne/baba değilsin.”

# *Etkili Dinlemeye Engeller*

**5. Uyarı, gözdağı verme:** “Sana bir daha bunu yapmammanı, yaparsan neler olacağını söylemiştim.”

Bu yaklaşım çocuğunuzu korkutabilir. Onun zamanla her şeye boyun eğmesine sebep olabilir.



## ***Etkili Dinlemeye Engeller***

**6. Güven verme-fikir verme:** “Sen bunu başarırısın...”

“Bence şöyle yapsan...”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorunlarına çözümler geliştirmesini engeller. Sizin fikirlerinize bağımlılık duyabilir.

Her zaman sizden destek bekleyebilir, sizin desteğiniz olmadan hiçbir şey yapamaz.

# ***Etkili Dinlemeye Engeller***

## **7. Utandırma:** “Ne kadar arsızsın!”, “Ne kadar çok hata yapıyorsun!”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendini yetersiz ve değersiz etmesine neden olabilir.Çocuğunuz yaşıtlarının yanında bile mahcup olma korkusunu yoğun bir şekilde yaşayabilir.

## **8. Öğüt verme:** “Arkadaşlarına vurmak iyi bir davranış değildir.”

Bu yaklaşım çocuğunuzun gözünde sizi “katı ve değersiz” kılar.

# *Etkili Dinlemeye Engeller*



**9. Yargılama:** “Yemek yemezsen büyüemezsin, sen zaten iştahsızsın.”

Bu yaklaşım çocuğunuzda “yanlı anlaşılmişlık” duygusu oluşturur.

Sevilmeme, takdir edilmeme, kaygılarından dolayı, kendini kırılmış ve üzgün hisseder.

# *Etkili Dinlemeye Engeller*

**10. Aşğılama:** “Böyle yaparak komik olduğunu mu sanıyorsun?”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendini mahcup ve önemsiz hissetmesine yol açabilir.



# ***Etkili Dinlemeye Engeller***

## **11. Alay etme: “Bana bak bayan bilmiş” “Ne var küçük ukala”**

Bu yaklaşım çocuğunuzda “karşılık verme” ve “tersleme” davranışlarını artırabilir. Özbenliğini zedeleyebilir.

# *Etkili Dinlemeye Engeller*

**12. İnceleme, Araştırma ve soruşturma:** "Neden, kim, sen ne yaptın, kiminle..."

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorununu gözden kaçırmamasına sebep olur. Çünkü çocuk sizin sorduğunuz sorularla meşguldür. Çok fazla üstüne gidildiğinde yalanı seçebilir. Korku ve kaygıya kapılabilir.





# ***Etkili Dinlemeye Engeller***

## **13. Konu değiştirme: “Başka şeyler konuşalım”**

Bu yaklaşım çocuğunuz şöyle bir düşünce tarzı geliştirir: Yaşamın zorluklarını yenmek yerine onlardan kaılmalı.

Çocuğunuz size sorduğu soruların saçma ve anlamsız olduğu sonucunu çıkarabilir. Herhangi bir zorlukla karşılaştığında kaçmayı seçebilir.

AH CANIM PEKTE TATLI,  
SİZİN Mİ?..SÖYLE BAKALIM  
BÜYÜYÜNCE NE OLAÇAK-  
SIN?..

KAVURMA...



# **İletişimi Kolaylaştıran Faktörler**

- 1. Sessiz kalın.***
- 2. Empati kurun.***
- 3. Duygu ve düşüncelerini kabul edin.***
- 4. Ona karşı dürüst olun.***
- 5. Katılarak dinleyin.***

# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 1. Sessiz kalın!

*Diyelim ki çocuğunuz size herhangi bir sorununu anlatıyor. Duygularına bakalım; heyecanlı, biraz ürkek... (kızarsanız diye) Anne yarın okula gitmesem...*

- *Okula gitmemek diye bir şey olmaz!*
- *Okula gitmezsen canın sıkılır.*
- *İlk günden beri böyle yapıyorsun!*

## **Bunların yerine...**

- ❖ **Anne yarın okula gitmesem... (Sessizlik...  
Mimiklerinizle onu dinlediğinizi onaylıyorsunuz)**
- ❖ **Çünkü çok sıkıldım. (Sessizlik... Bu arada onu  
kucağınıza alıyorsunuz)**
- ❖ **Her gün aynı Őeyleri yapıyoruz... (Sessizlik)**
- ❖ **Hem bir arkadaŐım var sürekli bana vuruyor. (Şimdi  
ona sarılın, sonra onun bu sorununu çözmesi için  
yardım edin...)**

# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 2. Empati kurun!

***EMPATİ;** insanın kendisini bir başkasının yerine koyup onun hissettiklerini hissetmeye, gördüklerini görmeye çalışmaktır.*

- ❖ Olaylara onun dünyasından, onun gözüyle bakmaya çaba sarf etmektir.
- ❖ Empati kurmak bir yetenektir ve bu yetenek için de “DENEYİM” çok önemlidir. Empati kura kura bu yeteneğiniz geliştirecektir.

***Farz edin ki çocuğunuzun çok sevdiği balığı ölmüş.  
Empati kuramayan anne/baba neler söyleyebilir?  
Ne var bunda bu kadar üzülecek?***

- ❖ *Hayvanlarda insanlar gibi yaşar ve ölür; ne var bunda bu kadar ağlayacak?*
- ❖ *Sus artık babana söyleriz, yenisini alırız.*
- ❖ *Bir balık için bu kadar ağlanır mı?*

***Çocuklarımıza vermiş olduğumuz bu ve benzeri tepkiler acaba onlarda nasıl bir ruh halinin oluşmasına neden oluyor?***

***Empati kurmanın ilk basamağı; diz çökerek onun bakış açısından dünyayı görmektir.***

Onunla aynı boya gelmeye özen gösterin.  
(Bulaşık yıkarken konuşursanız empati kuramazsınız) Diz çökmek kadar onu kucağına alarak konuşmak da empatiyi kolaylaştırır.

***2. Basamak ise; o anki duygularını hissetmeye çalışmaktır.***

Bol egzersiz ve bol sabırla bu yeteneğinizi geliştirebilir ve çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurabilirsiniz.



# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 3. Duygu ve düşüncelerini kabul etmek

***Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini kabul etmeniz, önyargılarınızı esnetmeniz demektir.***

**Farz edelim ki çocuğunuz size gelip; “Yeni okulumu sevmiyorum” dedi.**

**“Yeni okulunu sevmediğini söylüyorsun, hadi başka neler hissettiklerini benimle paylaş...” (Bu konuşma sırasında çocuğunuzunu kucağınıza alın ve daha yakın mesafeden konuşun)**

# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 4. Dürüst olun!

*Diyelim ki akşam eşinizle dışarı çıkacaksınız ve sizin ufaklık ağlamaklı bir ses tonuyla sormaya başladı...*

Doktora gidiyoruz...

Babanın önemli bir iş toplantısı var, benim de gitmem gerek...

Hiçbir yere gittiğimiz yok, nereden çıkarıyorsun?

**...VE GİZLİCE EVDEN KAÇILIR...**

# İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

## 5. Katılımlı Dinleme

***Katılımlı dinleme*** çocuğunuzun size söylediklerini duyduğumuzu belirten mesajlar vermenizdir.

- ❖ Çocuğunuzun size söylediklerinin sizin tarafınızdan basit bir tekrarıdır. Bu tekrarlar, çocuğunuzun söylediklerini ona özetleyebilir, böylece doğru anlayıp anlamadığınızı görmüş olursunuz.
- ❖ Aynı empati kurma gibi yapıldıkça, tekrar edildikçe ve deneyim kazandıkça gelişir ve ilerler.

## ***Farz edelim ki çocuğunuz size geldi ve;***

- Anne, Ayşe'yi hiç sevmiyorum" dedi.***
- Ne ayıp, sevmemek de ne demek?***
- Neden ? Çok şirin bir kız.***
- Sana bir şey mi yaptı?***

***Gördüğünüz gibi hep sizin duygu ve düşünceleriniz var...***

## ***Bunun yerine...***

***- Ayşe'den hoşlanmıyorsun...***

*(Burada çocuğunuzun söylediğinin ufak bir tekrarı söz konusudur, yoksa sizin fikirlerinizin değil.)*

***- Ayşe'den hoşlanmıyorum, çünkü çok yalan söylüyor...***

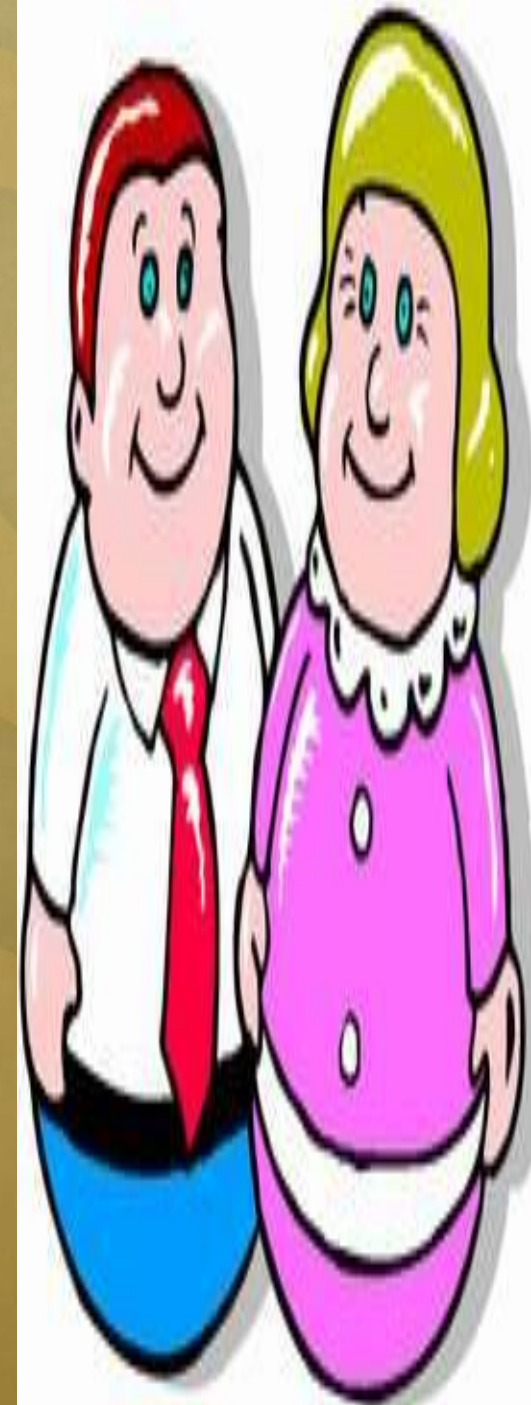
AAA!.. BABA?!..  
SEN BUGÜN  
İŞE GİTMEDİN Mİ?

YOK OĞLU!..  
BEN İKİ SENE  
ÖNCE EMEKLİ  
OLDUM!..

AMAN ALLAH'IM!..  
İNANAMIYORUM!..  
BİLGİSAYARI  
BOZULUNCA OĞLUMUZ  
KENDİNE GELDİ!..



**Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildir,  
Onlar kendini özleyen yaşamın oğulları  
ve kızlarıdır.  
Onlar sizin aracılığınızla gelirler ama sizden  
gelmezler.  
Sizinledirler ama size ait değildirler.  
Onlara sevginizi verebilirsiniz, ama  
düşüncelerinizi asla vermeyin; çünkü onların  
düşünceleri vardır.  
Onların bedenlerini eve koyun, ama ruhlarını  
hapsetmeyin;  
çünkü onların canları, rüyanızda dahi ziyaret  
edemeyeceğiniz yarının evinde oturmaktadır.  
Onlar gibi olmaya çalışabiliriz ama, onları  
kendiniz gibi  
yapmaya uğraşmayın.**



# ÖYKÜ OLUŐTURMA ETKİNLİĞİ





**TEŞEKKÜRLER...**