

REHBERLİK BÜLTENİ



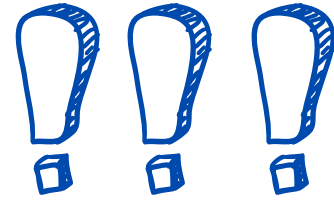
ÇEKMEKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

HAZİRAN-2023

ANNE-BABA-ÇOCUK ÜÇGENİ

Yaz Tatilinde Etkileşim/İletişim

HAZIRLAYAN
Rehberlik Hizmetleri Bölümü



**Koşulsuz kabul
Etkin Dinleme
Ben Dili**

Temel Aile Gereksinimlerinin Unutmayın!!!

* Değerli olma Duygusu

* Güven Ortamı

* Yakınlık ve Dayanışma Duygusu

* Sorumluluk Duygusu

* Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelme Becerisi

*Öğrenme, Mutluluk ve Kendini Gerçekleştirme Ortamı

* Sağlıklı Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı



Eleştiri...

Anne/baba ve çocuk iletişimi çok yüklü, enerji dozu yüksek ve farklı dinamikleri olan bir iletişimdir. Çıkan problemler çoğu zaman anne/baba ve çocuğu karşı karşıya getirir. Anne/baba tarafından çocuğa kolayca eleştiri yapılabilir. Ancak unutulmamalıdır ki eleştiri problemi çözmez, sadece eleştiri yapanı rahatlatır.



Ceza...

Anne/baba ve çocuk ilişkilerinde ortaya çıkan problemler suç olarak algılandığı takdirde ceza bir önlem olarak akla gelir. Ceza o davranışın yapılmaması gerektiğini öğretir. Oysa anne/baba ve çocuk arasındaki problemlerde cezadan çok, seçeneğe ve çözüme ihtiyaç duyulur. Bu noktada, problem ve çatışma anlarında alt beynimizden çok sağ duyumuz devreye girmeli, suçlama yerine seçenek ve çözüm yolları bulmaya çalışmalıyız. Çocuk, anne/babadan nelerin yapılmayacağını değil, yapılması uygun davranışların neler olduğunu ve bu davranışların nasıl yapılacağını öğrenebilmelidir.



Duygular...

Kritik bir durumda yaptığımız davranışları değerlendirirken şu soru can alıcı bir sorudur: Davranışlarımız problemin çözümüne katkı mı yaptı? Bizi mi rahatlattı? Çocuğa hangi duyguları yaşattı? Anne/baba ve çocuk arasındaki iletişimlerde hemen her zaman çocuk talep eden pozisyonunda olduğu için daha çok duygularını kullanır. Anne/baba bu iletiye karşı cevap bulmak durumunda olduğu için daha çok mantığını kullanır. İletişim kanalları birbiri ile aynı paralelde olmadığı için de iletişim kördüğüm haline gelebilir. Çocuğunu yetiştirmek ve geleceğe hazırlamak misyonu olan anne/baba çok yönlü, çok kanallı bir empati oluşturarak çocuğunun duygusal talebe duygu kanalı ile, düşünce talebine düşünce kanalı ile yanıtlar verebilmelidir. Çocuğa 'örnek olmak' belki de en etkili, en kalıcı çözüm olacaktır.



Vaatler...

Anne/baba/çocuk ilişkilerinde çok sık kullanılan bir iletişim tarzı da, çocuğun yapması gereken bir işi yaptırmak için ona bir takım vaatlerde bulunmaktır. Bu yaklaşım çocuğun o işi neden yapması gerektiği ile ilgili düşüncesinin hedefini değiştirebilir. Böyle bir vaat alan çocuk yapması gereken işi vaat edilen şeye sahip olmak için yapar. Bu durum alışkanlık haline dönüşürse de çocuk, anne/babadan bir şey almadan hiçbir şey yapmamaya başlar. Böylece çocuğa istemeden de olsa dış denetime odaklı bir kişilik yapısı geliştirilmiş olur. “Ödevini yaparsan oyuncak alacağım” iletişinde ders çalışma oyuncak almanın aracı haline gelir. Bu tür iletişim çok sık kullanılırsa çocuk, sorumluluklarını yerine getirmek için değil rüşvetin karşılığını vermek için çalışır. Bu durum, çocuğun sorumluluk duygusunun gelişimi yavaşlamış olur.





Övgü...

Övgü ve takdir her insanın duymaktan hoşlandığı bir durumdur. Özellikle anne / baba / çocuk iletişimde övgü ve takdir gereklidir. Ama dozunda olmak kaydı ile.

İnsana sağlık veren ilaç aşırı dozda kullanıldığında nasıl insanın hastalanmasına da yol açıyorsa, dozu kaçan övgü de çocukta tatminsizlik ve kendini beğenmişlik yaratır.

OLUMLU İLİŞKİLER KURABİLMEK İÇİN...

Karşılıklı Saygı

Eğlenceye zaman ayırmak

Aile Üyelerini, Doğal ve Samimi Davranmaları İçin Yüreklendirmek

Söz ve Davranışlarla sevgiyi ifade etmek



Yararlanılan Kaynak:

Prof. Dr. Adil ÇAĞLAR "Anne Baba Çocuk İletişim" Yazısı