



Her aile sağlıklı mutlu ve başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Sağlıklı çocuklar yetiştirme bilinci; gelişen teknolojiyle olumlu yönde gelişirken ne yazık ki başarı beklentisi giderek artmakta çocuk adeta erken büyümek yaşından büyük sorumluluklar almak durumunda kalmaktadır. Çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamaya çalışan anne-baba onları iyi okullarda okutmak için varını yoğunu ortaya koyar tüm özverisini çocuğuna verir. Ancak çocuğun sağlıklı bir kişiliği nasıl geliştireceği üzerinde fazlaca düşünülmemen bir konudur. Aslında hayatta her şey başarı değildir.

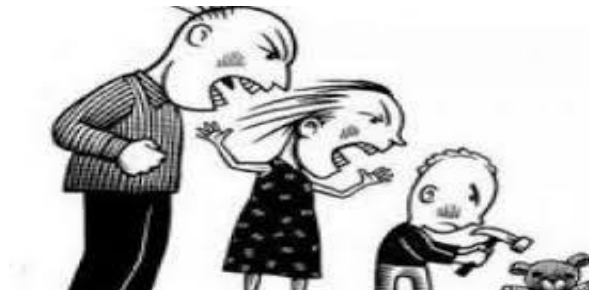
Önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi sağlıklı yaşayabilmesi ve sağlıklı bir kimlik oluşturabilmesidir.



ERGENLİKTE AİLE İÇİ İLETİŞİM ÇOK DAHA

ÖNEMLİ HALE GELİYOR

Çocukluktan gençliğe geçiş ve sonrası pek çok birey için zorlu bir dönemdir. Gencin anlayışa, ilgiye ihtiyaç duyduğu bu dönemde ev içerisinde yeterli iletişimin olmayışı bireyin gelişimini öreseyecektir. Babadan korkulan bir evde babayla iletişim çoğunlukla anne üzerinden olmakta ya da iletişim hiç kurulmamaktadır. Bazense buradaki baba rolü yerini anneye bırakmakta evde çekinilen figür anne olmaktadır



ERGENİN AİLE İÇİ İLETİŞİM ALGISI

ÇOCUKLUKTA ŞEKİLLENMEKTEDİR

Çocuk ve gençle ebeveyn arasında belli kuralların da eşlik ettiği bir ilişki geliştirilebilmelidir. Çocuk ve gençlerin onay bulan davranışları mutlaka takdir edilmeli gerekirse ödüllendirilmelidir. Bu sayede davranışın kazanılması ve tekrarlanması sağlanacaktır. Bu durum çocuğun özsaygısının gelişmesine ve öz benlik kazanmasına yardımcı olacaktır. Bu kazanımlar ergenlik döneminde de gencin sağlıklı şekilde bireyleşmesini destekleyecektir.





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

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ SEN DİLİ

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

ÖRNEK

- Anlamıyorsun,
- Her şeyi mahvettin,
- Yapamıyorsun,
- Beceriksizin tekisin



BEN DİLİ

- Savunmaya itmez,
 - Suçluluk hissettirmez,
 - Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur,
 - Ben iletisi alan kişi başkalarını da düşünmeyi öğrenir,
 - Yakınlaşmayı sağlar,
 - Anlaşmazlıkları azaltır,
 - Konuşan kişiyi rahatlatır,
- ### ÖRNEK
- Eve geç geldiğinde senin için kaygılanıyorum.
 - Derslerden düşük not alman beni üzüyor.



ÖNERİLER

1. Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, **onunla** oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
2. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
3. Çocuğunuza başka çocuklarla karşılaştırmayın.
4. Gençlik çağına özgü biyolojik ruhsal ve toplumsal değişme ve gelişmelerin gencin davranışlarına yansıdığını bilin. Gençlik çağının fırtınalı ve zor olduğunu göz önünde tutun.
5. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaşıldım" duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
6. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.
7. Anne baba arasındaki ilişkilerin şekli çocukları büyük ölçüde etkiler. Çocuklar yanında yapılan tartışmalar, kavgalar onların mutsuz, güvensiz ve endişeli olmasına neden olur. Sorunlarınızı çocukların yanında konuşmayınız, münakaşa etmeyiniz.

"Bir çocuğun her isteğini vermekle, ona can sıkıntısı aşılamış olursunuz."

Frank A. Clark

OKUL REHBERLİK SERVİSİ