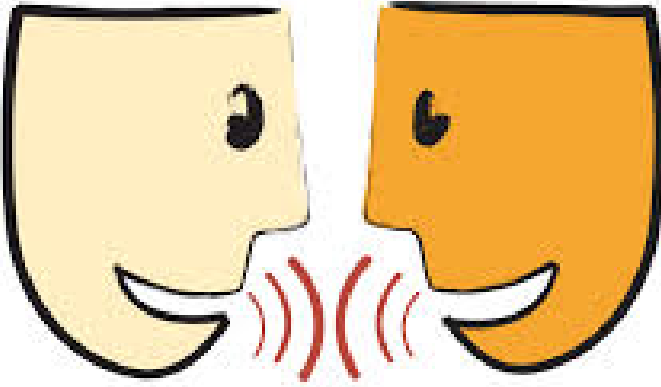




GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ÖZEL OKULLARI

21. YÜZYILDA ÇOCUK VE YETİŞKİN İLETİŞİMİ



**“YETİŞKİNLER
BENİMLE NASIL
İLETİŞİM KURMALI?”**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ
KİTAPLARI DİZİSİ**

**ANAOKULU
&
İLKOKUL**

İletişim, kişinin karşısındaki tarafından anında ve açıkça anlaşılmasını sağlayacak şekilde kendisini ifade etme davranışıdır. Yaşamın dokusunu insan ilişkileri oluşturur. “Annem beni hiç anlamıyor”, “Devamlı yapmam gerekenleri söyleyip duruyorlar. “Ödevini yaptın mı?, Dişlerini fırçala, Odanı topla”, “Benden hep şikayet ediyorlar” gibi birçok iletişim engeli oluşturan yaklaşımlar istenen davranışın yapılmasını sağlayamıyor.

Çocuklar gerçekten dinlendiklerinde, anlaşıldıklarını hissederler. Hataları daha çabuk fark edip, daha farklı çözüm yolları üretebilirler. Çocuklar dinlendiklerinde, kendileri de dinlemeyi ve karşısındakini anlamayı öğrenirler. Duygularını daha rahat ifade ederler, çünkü kabul edildiklerini fark ederler ve **en önemlisi önemsendiklerini** hissederler.

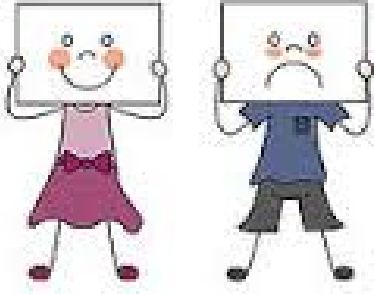
Gaziantep Kolej Vakfı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi olarak öğrencilerimizin **kendilerini ifade edebilen** ve **dinleme becerileri gelişmiş** bireyler olarak toplumda yer almalarını çok önemsiyoruz. Onların bu becerilerinin gelişiminde okul – aile işbirliğinin gerekliliğine inanıyoruz. Sizler için hazırladığımız bu kitapçık, çocuklarımızla etkili iletişim geliştirebilmek ve disiplin anlayışı geliştirebilmek ile ilgili bazı önemli noktalara dikkat çekmekte ve bazı öneriler sunmaktadır.

GKV Özel Anaokulu - İlkokulu

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

DUYGULARIMI İFADE ETMEME YARDIMCI OLUN!

Beni koruyucu kanatlarınızın altında tutmak istediğinizi, öfkelenmekten, başarısızlıktan, hayal kırıklıklarından korumak istediğinizi biliyorum. Ben de daha doğru seçimler yapmak, kendi potansiyelimi görmek, sınırlarımı fark etmek isterim. Karşılaştığım problemler, arkadaşlarımla, öğretmenlerimle olan ilişkilerimde karmaşık duygular yaşamama sebep oluyor. Tüm bunlarla baş edebilmek için beni cesaretlendirin, duygularımı açıklayabilmemi, sizlerle paylaşmamı sağlayın!



! Dinlemek aynı zamanda çocuğun duygularını kabul ettiğimizi ona hissettirmektir. Bu da benliği hakkında olumlu düşünceler geliştirmesini sağlar.

“Üzgün görünüyorsun, konuşmak ister misin?” cümlesi çocuklar bağımızı daha da güçlendirecek bir konuşmayı başlatabilir. Ancak duygularımızı adlandırmak çoğu zaman kolay değildir. Biz yetişkinler dahi çoğu zaman duygularımızı ifade edecek uygun sözcükler bulmakta zorlanabiliyoruz. Çocukların da duygularını tanımlamalarına yardımcı olmak için kullanabileceğimiz bazı sözcükler: Rahat, sakin, başarılı, umutlu, iyimser, cesur, memnun zevkli, saygılı, güvenli, korkmuş, hayal kırıklığına uğramış, yalnız, reddedilmiş, kabul görmüş, yetenekli, mükemmel, harika, incinmiş, yorulmuş, sıkılmış, keyfi kaçmış, mutsuz, üzgün, çılgın, neşeli, güvenli, memnun...

SINIRLAR NET VE ADİL OLSUN!

Evde bazı kuralların olması, neyi yapıp neyi yapmayacağı bilmek kendimi güvende hissetmemi sağlıyor. Belirsizlik, her şeyin kontrolden çıkabileceğini, istediğimi yapabileceğimi düşündürüyor. Belirsizlikler beni ürkütüyor. Kuralları sizinle sık sık tartışıyor olabilirim. Ama ben büyümek istiyorum ve bu da bağımsız davranabilmek anlamına geliyor. Kuralları neden koyduğunuzu anlattığınızda neden sonuç ilişkisi kurabilirim ve ihtiyaçlarım doğrultusunda esneklik gösterebileceğinizi bilirim bana değer verdiğinizi hissederim.

! Disiplin anlayışı aileden aileye farklılık gösterir. Bazı ailelerde kurallar daha katıdır. Çocuklarımız büyürken belirlediğimiz temel kurallar gözden geçirilmeye ihtiyaç duyar. Çocukların koyduğumuz kurallar ile ilgili söylediklerini dinlemeli, sonuçları gözlemlemeli, kararlı olmalı, ancak zorlayıcı ve kısıtlayıcı olmamalıdır. Disiplin yöntemlerimiz, kurallarımız cezalandırıcı değil **destekleyici** olmalıdır.

Çocukların çoğu, ebeveynlerinin isteklerine karşı gelirler. Kendi benlikleri hakkında bilgi edinmek, bireyselliklerini ifade etmek ve özerklik kazanmak için buna gereksinim duyarlar. Bu büyümenin ve anne babanın yöntemlerini ve beklentilerini denemenin bir parçasıdır. Kurallara uyulmadığında ve saygısızlık gösterildiğinde öncelikle soğukkanlı olmak, çocuğun ruh halini anlamak gerekir.

İsteklerinizi net bir şekilde ifade edin. Çocuğunuza **adıyla hitap edin, onun seviyesinde göz kontağı kurun, isteğinizi sakın ve uygun ses tonuyla** söyleyin. Eğer uyguluyorsa hemen ödüllendirin, uygulamazsa mola yöntemini kullanın.



DİKKATLE DİNLE!

Bazen beni dinlemediğini yüz ifadelerinden anlayabiliyorum. Konuşurken dikkatini daha fazla vermeni, ilgilendiğim konulara senin de ilgi göstermeni, arkadaşlarımı merak etmeni bekliyorum.



Çocukları Dinlerken;

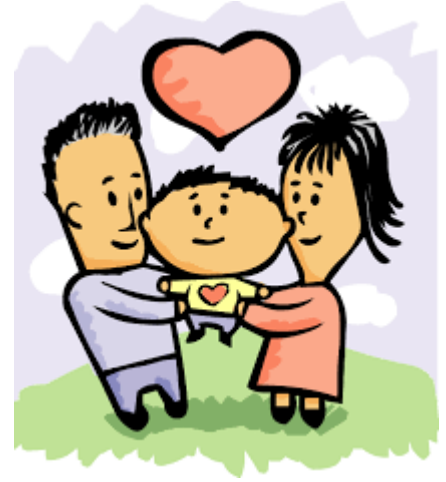
- Zihninizin başka bir şeye kaymasından kaçının. TV'yi kapatabilir, gazetenizi bir kenara koyabilirsiniz. Eğer bunu yapamıyorsanız, çocuğunuza konuşabileceğiniz net bir saat verin.
- Gerçekten anlamak için dinleyin. Kesin fikirlere sahip olduğunuz bir konuda bile dinlemeye istekli olduğunuzu, yani bu fikirlerinizi belirli koşullarda değiştirebileceğinizi göstermelisiniz.
- Daha iyi anlamak için sınıflandırın, duyduğunuz şeyleri özetleyin.
- Vücut diliniz karşınızdakini dinlemeye ve anlamaya açık olduğunuzu desteklesin. Göz kontağı kurun.
- Onun zihnini okumaya çalışmaktan bir an önce vazgeçin. Çoğumuz birçok durumda karşımızdakinin ne düşündüğünü çok iyi anladığımız sanırız. Oysa bu tehlikeli bir yoldur. Başkasına "Ne düşündüğünü biliyorum" dediğinizde onu ister istemez savunma durumunda bırakmış oluruz.



GÜVENİNİ GÖSTER

Beni korumaya çalıştığınızı biliyorum. Ancak beni korumanız, kendime olan güvenimi engelleyecek boyutlara varmamalı. Hatta bazı riskleri almama izin vermelisiniz. Elbette önceden hesaplanmış olmaları koşuluyla. Örneğin masaya tabakları kırmadan koyabilirim. Çiçekleri sulayabilirim. Tabakları kırdığımda, ya da suları yere döktüğümde bu benim için bir fırsattı belki de. Başarısızlık duygusu ile tanışırım. Bu duygumun üstesinden gelmeyi öğrenirim. Sorumluluklarımı yerine getirdiğimde ise kendimi daha güçlü hissederim.

! En önemli görevlerimizden biri çocuklarımızın iyi hissetmelerini sağlamaktır. Onların ne yaptıkları, uğraşları ile ilgili ne hissettikleri, başkaları ile kurdukları ilişkiler, nasıl büyüdükleri ve yeteneklerini nasıl geliştirdikleri önemlidir. Bütün bunlar özgüvenleri ile doğrudan ilişkilidir. Özgüven sürekli ve sabit bir şey değildir. Barometre gibi günden güne değişir, dış koşullara bağlıdır. Daha iyi olduğumuzu hissettiğimiz alanlarda özgüvenimiz fazladır. Çocuklara karar alma sorumluluğu erken yaşlarda verilmelidir. Bütün kararları onlar adına almaya çalışırsak, büyüdüklerinde karar vermeleri güçleşir. Doğru kararlar aldıklarında başarı duygusu, kötü kararlar aldıklarında başarısızlık duygusunu deneyimleme şansları olacaktır. Her ikisi de öğrenme açısından önemlidir.

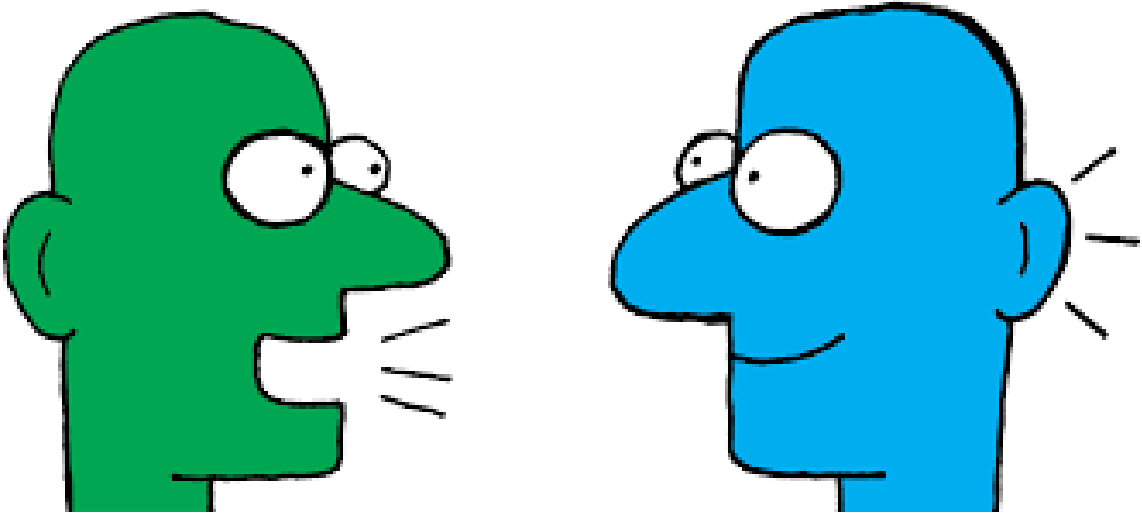


ANLAŞILDIĞIMI HİSSETİRİN!

Neler hissettiğimi ve düşündüğümü her zaman iyi ifade edemeyebilirim. Sorular sorarak işimi kolaylaştırman hoşuma gidiyor. Başkalarıyla kıyaslanan ise beni incitiriyor. Senin beklentilerini karşılayamayacağımı, kendim gibi olamayacağımı düşünüyorum

! **Anlaşılmak çocuğa güven duygusu verir. Anlaşıldığını hisseden çocuk, kendini güvende hisseder. Böylece olumlu bir öğrenme ortamına da hazırlanmış olur.**

Çocuğunuzu farklı zamanlarda ve durumlarda gözlemlerseniz, onu dinlerseniz, daha iyi tanıma fırsatı bulursunuz. Böylece kendisini ifade edebileceği olumlu yolları bulmasına yardımcı olabiliriz. Beklentilerimizi buna göre oluştururuz. Onun başarısı kuşkusuz bizler için çok önemli. Ancak başarı ve başarısızlık başkalarıyla kıyaslayarak değil, kendi gelişimi içinde değerlendirilmeli. Öğrenmeyi olumlu kılmak için ilk adım başkalarıyla **kıyaslamayı, azarlamayı** ve tabii ki **fiziksel cezayı** reddetmektir.



AŞIRI KORUYUCU OLMA!

Her şeyden önce sizler ve ben ayrı ayrı bireyleriz. Benim yapmam gerekenlerle sizin yapmanız gerekenler aynı değil. Bazen bu sınırlar birbirine karışıyor. Aşırı koruyucu olduğunuzda kendi başıma hiç bir şey yapamayacağım duygusuna kapılıyorum. Benim kendi başıma düşünme yeteneğime güvendiğiniz söylerseniz, çok daha başarılı olabilirim. Sonuç her zaman istediğimiz gibi olmayabilir. Ama gösterdiğim çaba kuşkusuz çok değerli. Benimle gurur duyduğunuzu ifade edin!



! Çocuğumuzda sorumluluk duygusu disiplin sayesinde gelişir. Henüz okul öncesi dönemde yemek yeme, belirli bir saatte uyuma gibi alışkanlıkların kazandırılması çocuğu sorumluluk almaya hazırlar.

Disiplinin amacı bu tür davranış ve alışkanlıkların geliştirilerek çocuğun kendi kendisini denetleyebilir hale gelebilmesi, yani iç denetimin oluşabilmesidir. Aşırı hoşgörü ve disiplin eksikliği çocukta bencilliğe neden olurken, bunun karşısında katı bir disiplin anlayışı da korku, öfke nefret gibi duyguların gelişmesine, isyankârlığa yol açabilir.

NEDEN KÖTÜ HİSSETTİĞİMİ ANLAMAYA ÇALIŞ!

Bazen sana sert karşıla verdiğimi, alaycı sözler kullandığımı biliyorum. Bu yüzden tartışıyoruz. Genellikle bunu çok yorulduğum ya da hayal kırıklığına uğramış olduğum zamanlarda yapıyorum. Amacım sana saygısızlık etmek değil, daha çok o anki ruh halimi yansıtıyorum. Biliyorum, sen de benim küstahlığım karşısında kendi tepkilerini kontrol etmekte güçlük çekiyorsun. Tartışmaya başlamadan önce benim kendimi neden kötü hissettiğimi anlamaya çalışırsan bunun ikimize de yararı olacak. Böylece beni desteklediğini düşünüp öfkemi kontrol edebilirim.

! Sabrımızın Tükenmesinin Nedenleri:

- Benim çocuğum asla bu şekilde davranmamalı.
- Eğer çocuğum belirli kurallara göre davranmıyorsa kötü bir ebeveynim.
- Belirli kurallara göre davranmamasının nedeni beni üzmemek.
- Benim çocuğum daima harika olmalı.
- Çocuğuma doğru davranışı göstermek için kızgın olmaya ihtiyacım var.



İZLEYECEĞİM PROGRAMLARI BİRLİKTE BELİRLEYELİM

Televizyon izlemem aramızdaki en büyük çatışma nedenlerinde biri. "İzin vermiyorum" demek yerine sınırlar koyabilirsin. Tabi ki ödevlerimi bitirdikten sonra izlemek şartıyla. İzleyeceğim programları birlikte seçebiliriz. Hatta bunlardan bazılarını birlikte seyretmek, sonra üzerinde konuşmak, eleştirmek, birbirimizi daha iyi anlamamızı sağlayabilir. Biliyorum, televizyon, arkadaşlarımın, kitapların yerini alamaz. Ama ondan yararlanmasını da öğrenebilirim, böylece dünyam biraz daha genişleyebilir.

OYUNLARDAKİ ŞİDDETE KARŞI BENİ UYAR!

İyi ki bilgisayar oyunlarındaki şiddete işaret ediyorsun. Bunların taklit edilmemesi gerektiği, saldırgan davranışların yol açabileceği sorunlar konusunda beni uyarıyorsun. Şiddetin, sorun çözmenin bir yolu olamayacağını biliyorum.

! Televizyon ve özellikle çocukların yaşamında önemli yer tutan bilgisayar oyunları davranışların şekillenmesinde ve değerleri sisteminin oluşmasında kuşkusuz çok etkili. Ailede şiddet olmasa bile çocukların medyada gördükleri saldırgan tutumları taklit etmesi ne yazık ki mümkün. Ancak bizlerin de bunların etkisini sınırlayıcı bir gücümüz olduğu unutulmamalı. Çocuklarımızın seyrettiği filmler ve oynadığı oyunlarla ilgili olarak bazı kurallar koyabiliriz.



Çocuğunuza şiddete karşı bir tutum kazandırmaya çalışın. Seyrettiği film ve oynadığı oyunlar hakkında mutlaka bilginiz olsun. Karakterlerin saldırgan tutumlarını onunla tartışın, yerine nasıl bir çözüm konabileceğini konuşun. Başkalarına özeni ve ilgiyi, işbirliğini öne çıkaran oyunları oynaması, televizyon programlarını seyretmesi konusunda destekleyin. Tabi ki televizyon ve bilgisayarla geçirecekleri zamanı kısıtlayın, ödevlerinin önüne geçmesine izin vermeyin.

DAHA AZ BAĞIMLILIK, DAHA ÇOK

SORUMLULUK

Okul çağındaki çocuklar her gün dış dünyayı biraz daha fazla keşfederler. Bu yolculuklarında yaşlarına uygun kimi sınırlamalara ve özgürlüklere ihtiyaç duyarlar.

İkisi arasında denge kurabilmek her zaman kolay değildir. Çocuğun bu dönemde kendi davranışlarının ya da aldığı kararların sonuçlarını görebilmesi, yaşına uygun şekilde sorumluluk alması gerekir. Ödevini yapmadığında sonuçlarıyla ertesi gün kendisi yüzleşmelidir. Onun yerine ödevini yaparsak sorumluluğunu ertelemiş oluruz. Davranışlarının sonuçlarını tam olarak öngöremedikleri için karar verirken bizim desteğimize ihtiyaç duyuyorlar. Karar verme becerilerini geliştirmek için farklı alternatifleri onlarla konuşabiliriz. Her seçeneğin olumlu ve olumsuz yanlarını birlikte tartışabiliriz. İşler planlandığı gibi gitmezse olabilecekler hakkında beyin fırtınası yapabiliriz.

ÖFKEMİZİN FARKINDA OLMAK!

Çocuğumuzla birlikteyken pek çok duygu deneyimi yaşarız. Bunlardan bazıları olumsuzdur ve sık sık bu olumsuz duygularımıza çocuğun yaramazlıklarının neden olduğunu düşünürüz. Peki çocuğumuzun davranışları bizim için ne zaman ve hangi etkenlere bağlı olarak kabul edilmez olur? Hepimiz biliriz, keyifli bir günümüzde değilsek kabul sınırlarımız daralır. Çocuğumuzun davranışları ile kendi davranışlarımız arasında benzerlik kuruyorsak, bunları kabule etme olasılığımız artar, bu davranışlara daha hoşgörülü davranırız. Yine bunun gibi evde, mutfakta çocuğun daha özensiz yemek yemesine izin verebilir, ancak bir restoranda ise kemeğini döküp saçmasına kızarız. Kısacası çocuğun davranışları ile kendi algılarımız ve çevre arasında bağ vardır. Çocuğun davranışları bizde kızgınlık uyandırıyorrsa, kendimize dönüp bakmalı, "sen dili"ni bırakarak, "ben dili"ni kullanmaya başlamalıyız.

BUNLARI YAPMAKTAN KAÇININ!

- **Emir vermek**

Bunun yerine beni "denemeye" davet edebilirsin, konuşarak benimsememi sağlayabilirsin."

- **Tehdit etmek (Gözdağı vermek)**

"İçimde isyan duygusunun kabarmasına neden olur, beni incitir."

- **Öğüt vermek, çözüm getirmek**

"Kendi sorunlarımı çözmekte yetersiz olduğumu, beni "ben" olarak kabul edemediğimi düşündürür."

- **Yorumlamak, teşhis koymak, tahlil etmek**

"Kendimi değersiz hissetmeme yol açar, yapıcı değil, yıkıcı olur."

- **Yargılamak, eleştirmek, ad takmak**

"Kendime ilişkin görüşlerim zedelenir, karşılık vermek zorunda kalırım."

- **Sorgulamak**

"Birbiri arkasına "neden, kim, nasıl" diye sorduğunda paniğe kapılıyorum. Kendi sorunumu bırakıp bir de bununla uğraşmak zorunda kalıyorum."

- **Aldırma yaklaşımı**

"Eğer bir şeye öfkelenmişsem, benimle konuşmanı tercih ederim. "Aldırma, boşver" dersen beni anlamadığını, önemsemediğini düşünürüm."

- **Övmek, kabullenmek, olumlu değerlendirmek**

"Başarımı abarttığında bunu fark edebilirim, bu aslında sizin beklentilerinizin daha yüksek olduğunu düşünmeme ve kaygı duymama yol açar."



GKV

Anaokulu
İlkokul
Ortaokul
Fen Lisesi
Cemil Aevli Koleji (IB)
Anadolu Lisesi