



EBEVEYN AKADEMİ

AİLE İÇİ İLETİŞİM VE ETKİNLİKLER

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



BU SAYIMIZDA

-1-

BİZİ BİZ YAPAN AİLEDEKİ
İLETİŞİMİMİZDİR

-2-

AİLE İÇİ İLETİŞİMDE ENGELLER

-3-

KIYASLAYICI DİLİN ÖZGÜVEN
GELİŞİMİNE OLUMSUZ ETKİLERİ

-4-

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN DOĞAL
UNSURLARI

-5-

MUTLU ÇOCUK MUTLU AİLE

-6-

KENDİMİ SİZE ANLATAMAZSAM
BAŞKARLARINA NASIL ANLATIRIM?

-7-

AİLE İÇİ İLETİŞİMİ ARTTIRACAK
ETKİNLİKLER

-8-

EVİMİZİN YENİ ALANI: DUYGU KÖŞESİ

editörden...

Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA
Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu

İnsanlar arasındaki etkili iletişimin bireylerde verim, etkileşim, toplumsal bağ ve aidiyet, psikolojik sağlık gibi pek çok konuda olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Benzer olumlu etkilerin aile yapısında görülmesi içinse pek tabii ki aile içi iletişimin güçlü ve etkili olması gerekmektedir.

Pek çok araştırma ve gözlem göstermiştir ki gelişim döneminde etkili ve işlevsel aile içi iletişimi olan bireyler yetişkinlik dönemlerinde akademik ve sosyal yönden daha başarılı ve daha etkin olmaktadır.

Bu sebeple 6.sayımızda uzmanlarımızı ebeveynlerimizle Aile İçi İletişim ve Etkinlikler konusunda buluşturuyoruz.

Öğretici, güdüleyici ve keyifli okumalar dilerim...

BİZİ BİZ YAPAN AİLEDEKİ İLETİŞİMİMİZDİR

Psikolojik Danışman Begüm BAŞARAN
Adnan Menderes Üniversitesi

İletişim, ailede başlayan ve insanı, diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisidir. Özellikle pandemi sürecinden dolayı evde olduğumuz ve ailemizle bolca vakit geçirebileceğimiz bu dönemde iletişim, hayatımızın en önemli unsurlarından biri haline gelebilmektedir.

Ebeveynler olarak siz de aile içindeki etkileşiminizi güçlü tutacak etkinlikler planlayarak, pandemi krizini fırsata çevirebilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, yapılacak etkinliklerin çocuğun yaş düzeyine uygun olmasıdır. Bu da çocuğunuzun gelişimsel özelliklerini iyi tanımanızla mümkündür. Aile içinde etkili iletişim sağlayabileceğiniz durumları şöyle örnekleyebiliriz:

- Okul döneminde olan çocuk, bu dönemde uzaktan eğitim aldığı için derslerine düzenli olarak katılmasını sağlayabilirsiniz.
- Bir konu hakkında fikrini söylediğinde “sen daha çocuksun anlamazsın” demek yerine, onun da düşüncelerinin önemli olduğunu hissettirebilirsiniz. Bu durum, onun özgüvenini de geliştirici bir davranıştır.
- Çocuğunuzla birlikte kitap okuma ve film izleme saatleri planlayabilir, böylece onun hem sosyal olmasına hem de sizinle iletişim içinde kalmasına katkı sağlayabilirsiniz.
- Ev temizliği ya da yemek hazırlığı yaparken çocuğunuza da bazı görevler verebilirsiniz.

Sevgili anne baba, çocuğunuzun hayatında ilk gördüğü şey sizlersiniz. Çocuğunuzla geçireceğiniz bir saat, sizin zamanınızdan hiçbir şey götürmez ama onun kişiliğine katkısı paha biçilemez olur. Çünkü sağlıklı iletişimle büyüyen her çocuk, topluma kazandırılmış sağlıklı bir bireydir.





Bir çocuk odaya girdi. Usulca.
Babası elinde cep telefonu
gündemi takip ediyordu. Çocuk bir
soru sordu babasına;
-Beraber maç yapalım demiştin.
Yapalım mı ?

Babası kafasını bile kaldırmadan
cevap verdi.
-Şimdi olmaz. Hadi odana git
hemen sonra oynarız.

Aynı sessiz adımlarla mutfağa
girdi çocuk. Annesi yemek
hazırlıyordu.
-Anne, işin bitince saklambaç
oynayalım mı?

Annesi cevap verdi:
-Ne laf anlamaz çocuksun sen.
İşim var dedim ya. Hiç yardım
edeyim mi demiyorsun? Sen
ödevlerini bitirdin mi bakayım?

Çocuk, odasına girdi. Bilgisayarı
açtı. Onu dinleyecek ve oyun
oynayacak birilerini bulması hiç
de zor olmadı.

AİLE İÇİ İLETİŞİMDE ENGELLER

Psikolojik Danışman Emel ÖZKAN
Kastamonu Darende Ortaokulu

Çocuğun en yakınındaki kişilerin çocuğa karşı yaklaşımlarının olumlu olması çocuk için paha biçilmezdir. En yakınındakilerin yaklaşımlarının olumsuz olması da çocuk için geri dönüşü zor hataları başlatıp, tamir edilmesi zor hasarlar açabilir. Ailelerin sürekli olarak çocuğuyla ben dili ile iletişim içinde olmasını beklemek yüksek bir beklenti olsa da her aile ;

- Kıyaslamanın,
- Sıkça eleştirmenin,
- Alay etme ve aşağılamanın,
- Küçümsemenin,
- Sıklıkla emir vermenin,
- Göz dağı vermenin, tehdit etmenin,
- Sık sık öğüt vermenin,
- Çocuğu sürekli övmenin,
- Ad takmanın,
- Sorgulayıcı konuşmanın, sık sık sorular sormanın
- Söz verip tutmamanın

iletişimi engelleyen unsurlar olduğunu bilmelidir. Aileler sık sık iletişim engelleriyle çocuğa yaklaşıyorsa o çocuğun duygusal bir ihmale uğradığını bilmelidir.



KIYASLAYICI DİLİN ÖZGÜVEN GELİŞİMİNE OLUMSUZ ETKİLERİ

Psikolojik Danışman Seda ERAT
Sakarya Arifiye Osman Öztürk İmam Hatip Ortaokulu

Çocuğun kendini tanımlaması ve kendilik algısının oluşması ebeveynlerinin kendisine bakış açısıyla doğru orantılı olmakla birlikte aileden aldığı geri bildirimler bilinçaltı kalıplarının oluşmasında son derece etkilidir. Aile içinde değerli olduğunu hissedemeyen, hatalarıyla birlikte kabul göremeyen ve onaylanmayan çocuklar yetişkinliklerinde özgüven problemi ile karşı karşıya kalırlar. Çocukluğunda takdir edilmeyen ve yeterince iyi olduğuna inandırılmayan kişiler hayatının ilerleyen dönemlerinde kendisini diğer insanlardan daha aşağı ve yetersiz görmeye eğilimli olurlar. Özellikle aile tarafından fazlasıyla kontrol altında tutulmak ve mükemmeliyetçi tutuma sahip ebeveynler tarafından yetiştirilmek özgüven eksikliğinin en temel nedenleri arasında yer alır. Karşılıklı sevgi ve empatinin yoğun olduğu, çocuğun koşulsuz kabul gördüğü, duygusal paylaşımların yapılabildiği, söylenenlerin dikkate alındığı ve hayata karşı rehberlik edildiği aile ortamında yetişen çocuklar hayatın zorlukları karşısında daha dayanıklı bir yapı sergilerken öz değerinden şüphe etmeyen ve güven problemi yaşamayan bir kişilik yapısı sergilerler.

Özendirme ya da yüreklendirme maksadı da taşısa çocuk başka bir çocukla kıyaslanmamalı, değerlendirme çocuğun kendi yaşantısı ile sınırlı tutulmalıdır. Kıyaslama direkt çocuğa yönelik olmasa da diğer çocukların başarısının sıklıkla vurgulanması yetersizlik duygusunu besleyerek çocuğun kendine duyduğu inancı zedeler. Dolayısıyla anne babaların çocuklarında gördükleri yetersizlikleri/eksiklikleri önemsizleştirerek yapabildiklerine başarabildiklerine odaklanmaları çocukta özgüven gelişiminin önünü açan en etkili uygulamalardan biridir.

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN DOĞAL UNSURLARI

Psikolojik Danışman Emel ÖZKAN
Kastamonu Darendede Ortaokulu



Aile içi iletişimde birinci unsur her aile bireyinin yaşı kaç olursa olsun saygı ve kabule olan ihtiyacının önce ebeveynler tarafından içselleştirilmesidir. İkinci unsur aile içi iletişimin diğer bireylerden farklı ve özel olan tarafının çıkara, beklentiye dayanmayan bir temele dayanıyor olduğu varsayımdır.

Ebeveynler iyi günde de kötü günde de birlikteliklerini kuvvetlendirmek, nitelikli birliktelik sağlamak, zor günlere aşı misali hazırlıklı olmak istiyorlarsa; hakikaten en küçüğünden en büyüğüne ailedeki saygı ve sevgi ağını iyi örmüş değildir. Sevgi ve saygı her zaman iyi anlaşılmaya muhtaç kavramlardır. Her çocuk gelişimi kitabı veya eğitimi özünde **“çocuğunuzu sevin ve sayın”**ı anlatmaktadır.

Çocukların yaşına, gelişim özelliğine, bireysel farklılığına dikkat etmek iletişimde çocuğa **“seni sen olarak, olduğun gibi kabul ediyorum”** demektir. Çok konuşmak, nasihat vermek, çok bilen ebeveyn olmak değil; çocukların anladığı dille, uygun zamanda, uygun zeminde sohbeti başlatabilmek ve sürdürebilmek önemlidir.

Aile içi iletişim, anne babanın rol model olmasıyla başlayan, çocuğun da o evde ayrı bir kişilik olarak kendini ortaya koymasını sağlayan bir doğal sohbet dilidir.

Saygı ve sevgi ağını iyi örmüş ailelerde doğal bir sohbet dili oluşur. Herkes kendini içinden geldiği gibi rahat ve samimi ifade etme ortamında bulunduğu için çocukların kişilik gelişimi de desteklenmiş olur.

MUTLU ÇOCUK MUTLU AİLE

Psikolojik Danışman Derya KAYIRGAN
Gaziantep Sebiha Rifat Kaleoğlu Ortaokulu

- Öncelikle kabul süreci olmalıdır. Çocuğu olduğu gibi kabul edip söylediklerini dikkate alıp yargılama ve eleştiri yapmadan onu dinlemek gerekir.
- Saygı duymak gerekir. Onun söylediklerine düşüncelerine önem vermek gerekir.
- Etkin dinleme gerekir. Beden hareketleri ile de dinlediğimizi belli ederek göz teması kurarak onu anladığımızı fark ettirmek gerekir.
- Ben dilini kullanmak önemlidir. İfade edeceklerimizi karşı tarafı suçlamadan eleştirmeden sadece olaya ya da davranışa vurgu yaparak kişiliği hedef almadan belirtmemiz gerekir.
- Kıyaslama yapmamak önemlidir. Çocuklar biriciktir. Hepsinin kendine özgü yönleri vardır. Kıyaslama yapmak kıskançlığa neden olur.
- Çocuğu anlamak önemlidir. Gözdağı vererek tehdit ederek kurulan bir iletişim çocuğun söylemek istediklerine engel olacaktır. Sürekli emir vererek konuşmak çocuğun kendini ifade etmemesine sebep olur. Nasıl bir çocuk yetiştirmek istiyorsak ona göre şekillendirme yapmalıyız. Aile içindeki tüm bireylerin ilişkisi herkesi etkilemektedir. İlişkiler ne kadar sağlam ve güçlü olursa o kadar huzur ve güven ortamı olur.

Yani işin özü mutlu çocuk mutlu ailede yetişir...

Çocuk dünyayı ilk içinde bulunduğu ortam aracılığıyla keşfeder ve öğrenir. Dolayısıyla ilk hayatı anlama ortamı ailesidir. Aile içi dinamikler bir insanın yaşam tarzını ve kişiliğini belirleyen en önemli etkenlerdir. Nasıl bir birey olarak yetişmesi isteniyorsa bunun temeli ailede atılmaktadır. Dolayısıyla aile içi iletişim bu sürecin en temel taşı olmaktadır. İletişim tarzı nasıl belirlenirse elde edilen sonuç da ona göre şekillenir.





KENDİMİ SİZE ANLATAMAZSAM BAŞKALARINA NASIL ANLATIRIM?

Psikolojik Danışman Büşra YOSUNKAYA
Hacettepe Üniversitesi

Birey doğduğu andan itibaren içinde bulunduğu toplumla iletişim ve etkileşim içerisine girmek ister. Etkileşimin olabilmesi için de iletişim temel koşuldur. Çocuk sağlıklı iletişimi temel olarak anne-babasından öğrenir. Bu yüzden anne-babaların çocuklarıyla kurdukları iletişimin, onların çevresiyle etkileşimde bulunmalarında ve gelişimlerinde büyük etkisi vardır. Aile içinde çocuğun birey olarak kabul görmesi, duygu ve düşüncelerine önem verilmesi, onun benlik algısını olumlu yönde etkiler ve özgüveninin yükselmesini sağlar. Kişilik gelişimine katkıda bulunur, içinde bulunduğu gelişim döneminin sorunlarıyla etkili bir şekilde baş edebilmesini sağlar. Çocukluğunda değerli olduğu, duygu ve düşüncelerinin dinlenmeye değer olduğu mesajını alan çocuk yetişkinlikte de kendini değerli hisseder ve başkalarına kendini zorlanmadan ifade eder.

Çocuk, anne-babası tarafından dinlenmek, anlaşılma ister. Ailesinde bunu görmeyen, kendini anlatamayan çocuk başkalarına da kendisini anlatamaz. Aileden sonra çocuğun yaşamında önemli yer kaplayan okul ortamında da çocuk bunun sonuçlarıyla karşı karşıya kalır. Ailede iletişime dahil edilmeyen, anlaşılmayan çocuk okulda da öğretmenlerine, arkadaşlarına duygu, düşüncelerini anlatmada yetersiz kalır ve bu durum onun arkadaşlık ilişkilerini, akademik başarısını olumsuz etkiler. Çocuğun: " Ben de bu toplumda yaşayan bir bireyim, benim de isteklerim, duygularım, düşüncelerim var ve bunlar anlatmaya, anlaşılmaya değerler" diyebilmesi için ebeveynler olarak şu noktalara dikkat edebilirsiniz:

- Çocukla konuşurken onun anlayabileceği ifadeler ve sözcükler kullanmak.
- Çocukla uygun mesafede konuşmak, göz kontağı kurmak
- Beden dilini etkili kullanmak, ses tonunu verilen mesajın içeriğiyle bağlantılı olarak ayarlamak
- Duygu, düşünce, isteklerine değer vermek, anlamaya çalışmak. Onu anladığınızı ona da hissettirmek.





AİLE İÇİ İLETİŞİMİ ARTTIRACAK ETKİNLİKLER

Psikolojik Danışman İsmail ŞENGÜL
Ceylanpınar Kız AİHL Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu

Bir çocuk için ailesi tarafından sevildiğini, değer verildiğini, koşulsuz kabul edildiğini hissetmek ne kadar önemliyse bir ergen için de anlaşılacak, iletişim kurabilmek, kendini ifade edebilmek o denli önemli ve elzem. Özellikle son bir buçuk yıldır ülkemizde ve dünyada baş gösteren salgın dolayısıyla insanlar toplu ve kalabalık yerlerde zaman geçirmekten ziyade kabuğuna çekilmiş, kısıtlamalar ve kapanmalarla birlikte aile içi geçirilen vakit de artış göstermiştir. Bu yazımda artık zamanımızın büyük çoğunluğunu beraber geçirdiğimiz ailemizle evde nasıl küçük etkinlikler yaparak aradaki bağı ve iletişimi kuvvetlendirebilirsiniz örneklerini paylaşmak istiyorum.

- 1. Bir gün evinizde hayali bir kamp alanı oluşturabilirsiniz:** Çocuklarınızla salonun ortasına bir yer yatağı varsa çadır kurabilirsiniz. Elektriği kapatıp mum eşliğinde kamp havası yaratabilir, arka fonda rahatlatıcı orman sesleri açabilirsiniz.
- 2. Çocuklarınızla birlikte pikniğe gidebilirsiniz!:** Balkonunuz varsa ya da bahçeli bir evde oturuyorsanız piknik sepetinizi, sofranızı alıp beş çayı için yaptığınız kek, poğaçaya, börek ya da çay, kahvenizi alarak açık havanın tadını çıkarabilirsiniz.
- 3. Sinemaya gitmeyi deneyebilirsiniz:** Evde ışıkları kapatıp televizyon ya da bilgisayardan hep beraber izlemekten keyif alacağınız bir filmi açıp ailecek izleyebilirsiniz. Mısır patlatmayı unutmayın :)
- 4. Aile, akraba ziyaretleri yapabilirsiniz:** Özellikle pandemi şartlarında yakınlarımızdan fazlaca uzak kaldık. Yan yana olamamak da ailece toplanıp toplu görüntülü arama ya da telefon görüşmesiyle sevdiğinizle hasret giderebilirsiniz.
- 5. Kütüphaneye gidebilirsiniz:** Ailece bir kitap seçip okuyabilir, en çok beğendiğiniz kısmı paylaşabilirsiniz.

Etkinlikleri daha fazla çoğaltabilirsiniz elbette. Tabi ki her etkinlik yerinde ve zamanında güzel ama salgın şartlarında kendimiz ve diğer insanların iyiliği ve aile içindeki psikolojik sağlamlığımızı korumak için hayal gücümüzü de kullanarak bu gibi etkinliklerle kaliteli vakit geçirebiliriz.



EVİMİZİN YENİ ALANI: DUYGU KÖŞESİ

Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA
Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu

Aile içi iletişimin ne kadar önemli olduğunu bu sayfaya gelinceye kadar okuduk. Bu iletişime bir de duygularınızı eklediğinizi düşünün... Duyguların ifade edildiği etkili bir iletişim aile yapısını güçlendirdiği gibi aile üyelerinin bireysel olarak da iyi halini yükseltmektedir.

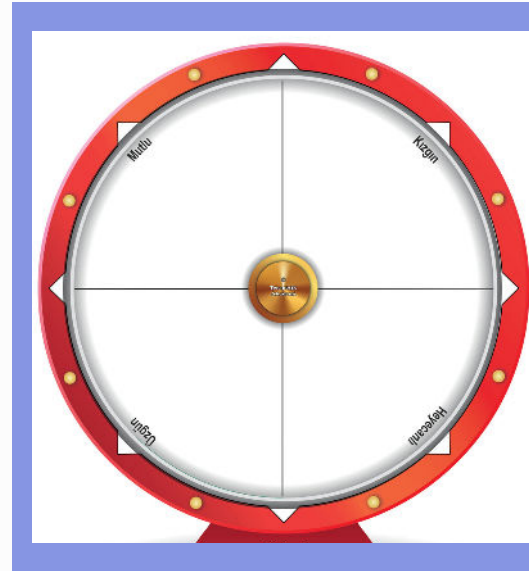
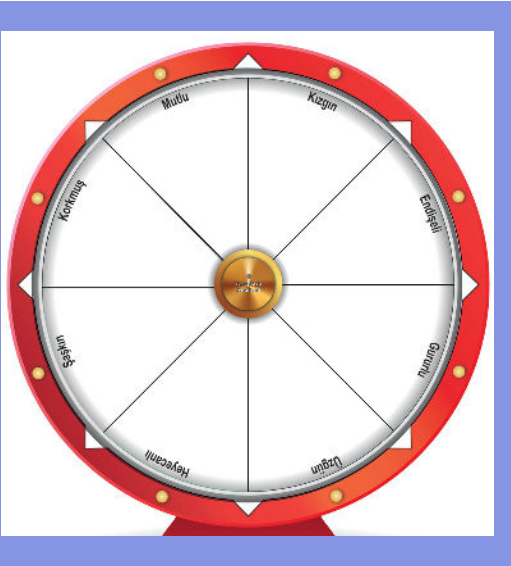
Peki aile içi iletişimimize duygu ifadelerini nasıl ekleyebiliriz? Bu soru üzerinde çalışıp, onlarca aile ile uyguladığım ve olumlu pek çok dönüt aldığım bir etkinlik önerim var; Duygu Köşesi...

Aile üyelerinin her biri dilimlerinde duyguların yazdığı bir çark oluşturur ve ismine de Duygu Çarkım diyebilir. Duygular örneğe bağlı kalınmadan farklılaştırılabilir...

Tüm aile üyeleri kendi çarklarına isimlerini yazarak evin birlikte belirlediği bir köşesine asar; burası evimizin Duygu Köşesi... Bütün hafta boyunca dilimlerde yazan duygular yaşandıkça/hissedildikçe herkes kendi çarkının bu dilimine yaşantısı/hissiyle alakalı bir şeyler yazabilir ya da çizebilir.

Haftanın belirlediğimiz bir gününde tüm aile üyeleri toplanır ve herkes kendi çarkında yazdığı/resmettiği yaşantı ve hislerini diğer aile üyelerine anlatır.

Bu aile toplantıları ile aile üyelerinin tüm hafta boyunca neler yaşadığı/hissettiğini konuşabilir olurken aynı zamanda hafta içerisinde de birbirimizin duygu çarklarına bakıp neler yaşayıp/hissettiğimizi görebiliriz...





BU SAYININ MİMARLARI

Begüm BAŞARAN

Psikolojik Danışman

Adnan Menderes Üniversitesi

Emel ÖZKAN

Psikolojik Danışman

Kastamonu Darende Ortaokulu

Seda ERAT

Psikolojik Danışman

Sakarya Arifiye Osman Öztürk İHO.

Derya KAYIRGAN

Psikolojik Danışman

Gaziantep Sabiha Rifat Kaleoğlu OO.

Büşra YOSUNKAYA

Psikolojik Danışman

Hacettepe Üniversitesi

İsmail ŞENGÜL

Psikolojik Danışman

Ceylanpınar Kız AİHL Fen ve Sos.B.P.O.

Buğra TOPKARA

Psikolojik Danışman

Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu

teşekkür ederiz....