AİLE İÇİ İLETİŞİM TEKNİKLERİ

Aile içi iletişim, bir çocuğun sadece bugününü değil, ***yarın kim olacağını şekillendirir.***

İLETİŞİMİN TEMELİ: DUYMAK DEĞİL, ANLAMAKTIR

Çocuğu gerçekten duymak; onu eleştirmeden, yargılamadan, "ama" demeden anlamaya çalışmaktır.

Aktif Dinleme:

Karşımızdakinin duygusunu fark etmek, yansıtmak ve anlaşıldığını hissettirmektir.
Çocuğun kendini ifade etme becerisini ve duygusal güvenini güçlendirmek için gereklidir.

- Göz teması kurun (*ama sorgulayıcı değil, kabul edici bir bakışla*).
- Cümlesini bitirmesini bekleyin.
- Söylediğini özetleyin veya duygusunu yansıtın.



Kaçınılması gereken ifadeler:

"Abartıyorsun."
"Bunlar da sorun mu?"
"Senin yaşında ben olsaydım..."
"O da sana öyle yapmıştır, takma."

Örnek Cümleler:

"Senin için zor bir gündü sanırım, anlatmak ister misin?"
"Bu konuda böyle hissetmen çok doğal."



Aktif dinleme, çocuğun beyninde ***"güven" hissi oluşturan oksitosin salgısını artırır.*** Bu, saldırgan veya savunmacı tepkileri azaltır.

SAĞLIKLI SINIRLAR: SEVGİLİ AMA KARARLI OLMAK

"Disiplin, ceza değil; sevgiyi koruyan bir çerçevedir." Çocuklar, sınırları "sevginin eksikliği" değil, güvenin kanıtı olarak algılar.

"Evet – Ama" yerine ***"Evet – Ve"*** dili ama kelimesi, önce söyleneni sıfırlar.

"Evet, ama" → reddedici bir dildir. "Evet, ve" → kapsayıcı bir dildir.

Kaçınılması Gereken ve Örnek Cümle:

❌ "Evet seni anlıyorum ama kurallar böyle."
✅ "Evet seni anlıyorum ve kurallar bizim birlikte huzurlu olmamız için önemli."

radikalokullari
www.radikalokullari.k12.tr

Özel Radikal Okulları Rehberlik Birimi
Şule Baş - Rehberlik Koordinatörü, Psikolog

AİLE İÇİ İLETİŞİM TEKNİKLERİ

GERİ BİLDİRİMİN SANATI

Sözcükler ya köprü kurar ya duvar örer.
- Goethe

"Ben Dili" Kullanımı

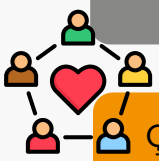
Sen dili: Suçlar, ***savunmayı tetikler.***

Ben dili: Duyguyu ve ihtiyacı ifade eder, *iş birliğini teşvik eder.*

Kaçınılması Gereken ve Örnek Cümle:

❌ "Sen hep odanı dağıtıyorsun."

✅ "Oda dağınık olduğunda huzursuz hissediyorum, çünkü birlikte yaşadığımız alanın düzenli olmasını istiyorum."



Çocuk saldırıya uğramadığını hisseder, iş birliği motivasyonu artar.
Ben dili, iletişimi bir "çatışma alanı"ndan "ortak çözüm alanı"na dönüştürür.

KRİTİK DÖNEMLERDE İLETİŞİM TUZAKLARI

Sürekli öğüt vermek: **"Ben senin iyiliğini istiyorum"** demek, bazen **"beni dinlemiyorsun"** gibi duyulur.

Karşılaştırmak: "Kuzenin ne güzel çalışıyor" çocuğun değersizlik duygusunu besler.

Aşırı sorgulamak: "Ne yaptın, kiminleydin, neden böyle yaptın?" baskı hissi oluşturur.

Sessizlikle cezalandırmak: Çocuğun duygusal güvenini zedeler.



Bugün kullandığınız dil, yarın onun kendine nasıl konuştuğunu belirleyecek.
Sözcükleriniz, onun iç sesine dönüşecek.



Ebeveynlerin destekleyici, anlayışlı ve sıcak tutumlarının, çocuklarda stresin beyin üzerindeki olumsuz etkisini azalttığı bulundu. Özellikle hipokampus (öğrenme ve duygusal dengeyle ilgili bölge) daha sağlıklı gelişim gösterdi.

radikalokullari

www.radikalokullari.k12.tr

Özel Radikal Okulları Rehberlik Birimi
Şule Baş - Rehberlik Koordinatörü, Psikolog