

# AİLE İÇİ İLETİŞİM BECERİLERİ



## NELERİ KONUŞACAĞIZ?

- Aile Nedir?
- Ailenin İşlevleri Nelerdir?
- Aile Kültürü - Anne Baba Tutumları
- İletişim Kavramı
- Aile İçi İletişim Kavramı
- Aile İletişimin Önemi
- Aile İçinde, Okulda ve Sosyal Çevrede Etkili İletişimi Güçlendirme Yolları
- Aile İçi İletişimi Engelleyen Faktörler
- İletişim Engellerinin Farkına Varma ve İletişimi Geliştirme Yollarını Bilme

# AİLE NEDİR?

Aile; evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplumun en küçük birimidir.( TDK)

Aile; birbirlerine uzun bir süre birlikte yaşama taahhüdü (isteği, iradesi, sözü) ile bağlı, genellikle aynı çatı altında yaşayan, tipik olarak anne, baba ve onların çocuklarından oluşan küçük sosyal gruptur.



## AİLE TİPLERİ

---

Çekirdek Aile

---

Geniş Aile

---

Diğer Aile Tipleri



# AİLENİN İŞLEVLERİ

Biyolojik İşlevi

Ekonomik İşlevi

Sosyal- Kültürel İşlevi

Psikolojik İşlevi

# AİLE İLİŞKİLERİ MODELİ

- İlişki karşılıklıdır,
- Anne baba arasında sağlıklı ilişki çocuklara yansır,
- Sevgi, saygı, güven, anlayış, kabul değerleri yaşayarak kazanılır bütünlük ve bizlik duygusunu oluşturur,
- Aile üyelerinin tamamı güvende ve değerli hisseder,

# SAĞLIKSIZ İLİŞKİLERİ OLAN AİLE ÖZELLİKLERİ

- Evde psikolojik iklim soğuk, olumsuzdur.
- Aile üyeleri bu ailenin üyesi olmaktan memnun değildir,
- Aile üyeleri birbirini olduğu gibi kabulde zorlanır,
- Açık iletişim yerine dolaylı bir iletişim vardır,
- Düzen ve disiplin katı, baskıcıdır,
- Genelde karşıdakini memnun edecek şekilde davranılır,
- Eleştirel ve yargılayıcı bir tarz hakimdir,
- Güven zayıf ya da yoktur,
- Birlikte bir şey yapmaktan zevk alınmaz,
- Dağınıklık, kendi başınalık, kopukluk söz konusudur,
- Değersizlik hissi yoğundur,
- Tedirginlik sürekli dir,
- Uyum yok çatışma, anlaşmazlık çok fazladır.







## SAĞLIKLI İLİŞKİLERİ OLAN AİLE

- Sağlıklı ailede psikolojik iklim ılımlıdır
- Aile üyeleri ailenin üyesi olmaktan memnundur
- Aile üyeleri birbirlerini olduğu gibi kabul ederler
- Üyeler arasında açık bir iletişim vardır
- Aile düzeni ve disiplin esnektir
- Ailede karşılıklı sevgi ve saygı vardır
- Birbirlerini destekleyicidirler
- Bir şeyler yapmak için zaman oluşturulur, zevkle yapılır
- Bütünlük ve dayanışma vardır
- Aile üyeleri değerli olduklarını hissederler
- Kendilerini güvende hissederler
- Birbirlerine bağlıdırlar
- Uyum üst düzeydedir





# **ANNE-BABA TUTUMLARI**

### **Çocuğa Dair...**

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,  
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.  
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler  
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin deđiller.  
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi deđil.  
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.  
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.  
Çünkü ruhlar yarındadır,  
Siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.  
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları  
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.  
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişı yoktur.  
Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.  
Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür  
Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar.  
Okçunun önünde kıvançla eğilin  
Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar  
Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

**Halil Cibran**



**ANNE BABA  
EBEVEYNLİK  
GÖREV VE  
SORUMLULUĞU**

---

**Çocuklara doğru örnek olmak,**

---

**Çocukları korumak ve desteklemek,**

---

**Kuralları ve sınırları öğretmek,**

---

**Sürekli ve tutarlı bir anne babalık tutumu göstermek,**

---

**Hem kendi isteklerini hem de çocuğun isteklerini dikkate alan bir ilişki geliştirmek**

# YAŞAM POZİSYONU



# TUTUM VE YAŞAM POZİSYONU

YAŞAM POZİSYONU	TUTUM	TANIM
+ , -	BASKICI	Anne baba çocuk üzerinde güç kullanır ve istediğini zorla yaptırır.
- , +	TAVİZKAR	Çocuk anne baba üzerinde güç kullanır ve istediğini zorla yaptırır.
- , -	İLGİSİZ	Anne baba çocuğun istek ve ihtiyaçlarıyla yeterince ilgilenmez, yok sayar.
+ , +	YETKİN	Anne baba çocuğu olumlu/uygun iletişim ve disiplin yöntemlerini kullanarak yetiştirir.



**Baskıcı  
tutum  
yöntemleri**

---

Aşırı koruma

---

Kontrol etme

---

Sürekli akıl verme

---

Bağırma

---

Tehdit etme

---

Sevgiyi esirgeme

---

Ceza



# Tavizkâr tutum yöntemleri

Çocukların kullandığı yöntemler:

- @ sızlanma
- @ tutturma
- @ duygu sömürüsü
- @ şantaj

Anne-baba çaresiz kalıp çocuğun isteklerine boyun eğer.

 İlgisiz  
tutum

---

**Anne-baba çocukla  
yeterli ve kaliteli  
iletişim kurmaz.**

---

**Çocuğu yetiřtirirken  
neredeysel hiç  
yöntem kullanmaz.**

**Yetkin  
tutum  
olumlu ve  
uygun  
iletişim ve  
disiplin  
yöntemi**

---

Anne-baba-çocuk birbirleri üzerinde güç kullanmazlar

---

Birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ilgisiz kalmazlar

---

Anne-baba gücünü çocuğu güçlendirmek ve desteklemek için kullanır

---

Bu yöntem doğru zamanda çocuğa ve ilişkiye zarar vermeden kullanma ustalığını içerir

---

Doğru ve uygun yöntem kullanıldığı için güç ve zaman kaybı olmaz

---

Çocuk yetiştirmede kalıcı ve etkin sonuçlar elde edilmesini sağlar



## Yetkin tutum

---

**Ailedeki herkesin duygu-düşünceleri dinlenir**

---

**Çocuğun bir birey olduğu kabul edilir**

---

**Çocuğun sorumluluk alabileceğine güvenilir**

---

**Çocuk sorun çözmeyi öğrenir**

---

**Kendine ve çevresine güvenir**

---

**Anne-baba çocuğa uygun sınırlar koyarak çocuğu korur**

---

**Çocuğa güven ve destek vererek onun kendine olan güvenini artırır**

# TUTUM ve SONUÇLARI

YAŞAM POZİSYONU	TUTUM	SONUÇ
<b>+, -</b>	<b>BASKICI</b>	Korku, çekinme, sorumsuzluk, isyan...
<b>-, +</b>	<b>TAVİZKAR</b>	Bencillik, sorumsuzluk, doyumsuzluk...
<b>-, -</b>	<b>İLGİSİZ</b>	Mutsuzluk, değersizlik, yetersizlik...
<b>+, +</b>	<b>YETKİN</b>	Öğrenme, düşünme, güven, sorumluluk alma, karşılıklı ve yakın ilişki...

## EBEYNİNİN İZ BIRAKAN TUTUM VE DAVRANIŞLARI

- Mahrem hayatın çocuklar çok küçükken çocuklara aktarılması (cinsel yaşam sorunları, mahremiyet ihlali, iç çamaşırlarla dolaşma vb.)
- Kardeşler arasında ayırım
- Kopuk davranma (kişilik bozukluğu tanısı olan veya bağımlı ebeveynler, aşırı ihmal)
- Çocukların kişiliği rencide edecek cümleleri çok sık kullanma
- Kendi yapamadığı başarıyı çocuğuna yükleme (ya bağımlı evlat olurlar hiçbir zaman başarılı hissetmezler ya da tamamen vurdumduymaz)
- Bazı anne babaların çocuklarını karşı tarafın ailesine benziyor diye dışlaması
- Hayattaki mutsuzluklarını tamamen çocuğa yükleme (çocuk ya çok ezik ve fedakar olur ya da asi oluyor)





# İLETİŞİM NEDİR?

- **İletişim**, Kişinin kendisiyle, doğayla ve diğer insanlarla kurduğu en küçük ilişki birimidir.
- İletişim Türleri ( Kişi İçi- Kişiler arası- Kitle İletişimi)
- Sözlü ve Sözsüz diye ikiye ayrılır.
- Aile içi iletişim kişiler arası iletişim biçimidir
- Kişiler arası iletişimde en az iki kişi vardır
- Kişiler arası iletişim çift yönlüdür
- Kişiler arası iletişim bir süreçtir
- Bilgi, duygu, düşünce, yaşantı paylaşımıdır
- Psikolojik- sosyal-kültürel olgu ve süreçler vardır

# KİŞİLERARASI İLETİŞİM

## ► NİÇİN İLETİŞİM KURARIZ

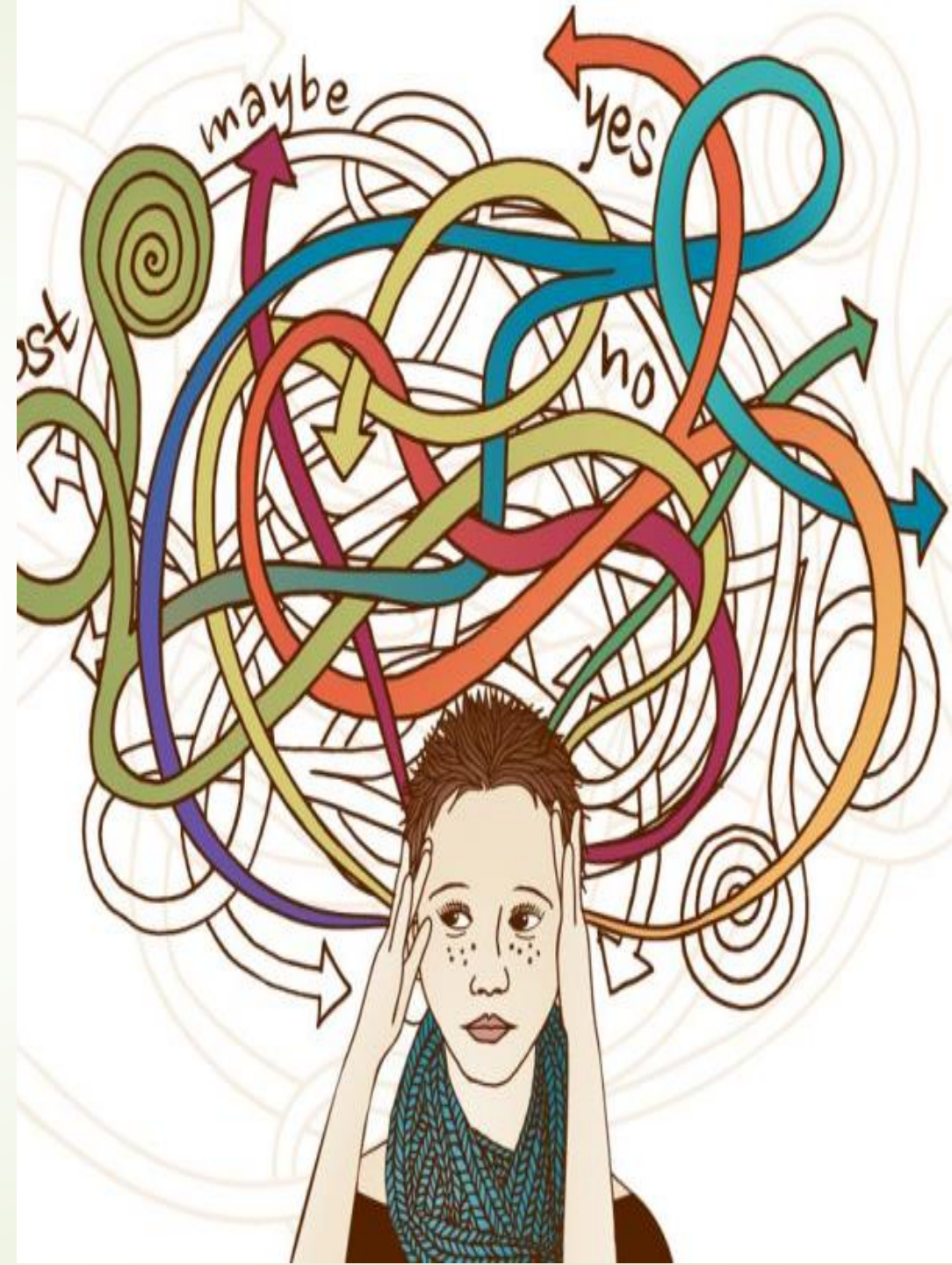
- VAR OLMAK
- BİLGİ EDİNMEK
- PAYLAŞMAK
- ETKİLEMEK
- EĞLENMEK
- YARDIM ETMEK
- BENZERLİK/YAKINLIK KURMAK
- KİMLİK OLUŞTURMAK
- İLGİ DUymAK/GÖSTERMEK
- İHTİYAÇLARINI GERÇEKLEŞTİRMEK





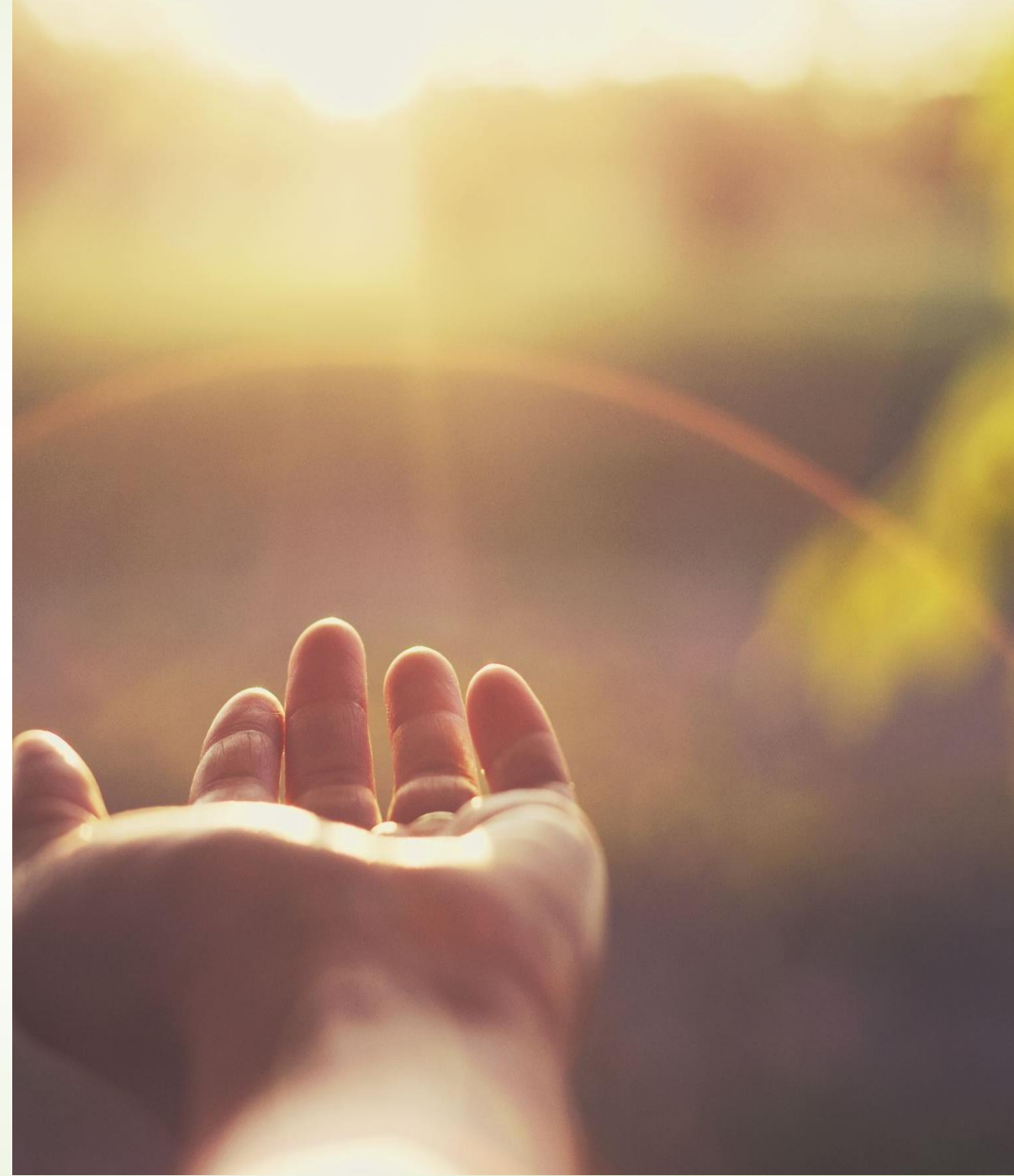
## İletişimde Psikolojik ihtiyaçlar

- Görülmek
- Kabul görmek- var olmak
- Değerli hissetmek
- Yeterli hissetmek
- İlişki kurmak- temas
- Sevildiğini hissetmek- paylaşmak



## SİZCE 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
- İletişim **engellerini** azaltmalıyız



# İLETİŞİM BECERİLERİ





# ETKİN DİNLEME

Karşıdaki

❖ Duygularını anlayabilmek,

❖ Tanımlayabilmek ve

❖ Duyguyu kendi sözcüklerimizle

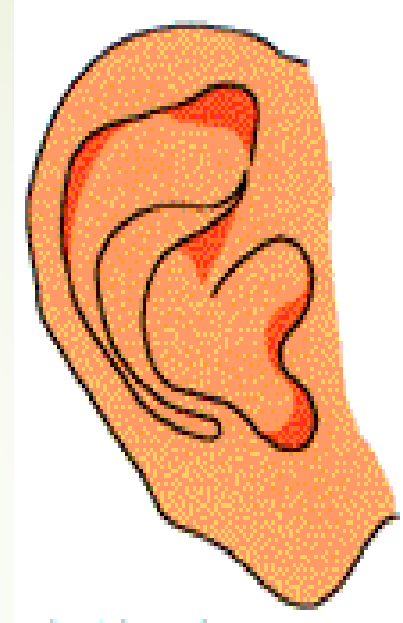
tekrarlayarak konuşanın onayını almaktır.

ETKİN DİNLEME,

➤ Savunmayı azaltır

➤ Öz güveni zedelemez

➤ Duygusal olarak gerilimi azaltır





# ETKİN DİNLEMEK İÇİN

- Dinlediğiniz kişiye uygun mesafede durun
- Kollarınızı bağlamayın
- Kişiyeye doğru hafifçe eğilin
- Göz kontağı sağlayın
- Dinlediğinizi mimiklerinizle belli edin,
- Suskunlukları beceriyle ele alın,
- Dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşın,
- Kızgın olsanız da söyleneni anlayın
- Anladığınızı ifade edin,
- Gerektiğinde söylenenleri tekrar edin,
- Hı hı..., devam et..., seni anlıyorum gibi kelimeler kullanın,
- Zaman zaman soru sorun,

# ETKİN DİNLEMENİN ÜSTÜNLÜĞÜ



ETKİLİ İLETİŞİMİN ALTIN ANAHTARI

« anlaşılmak istiyorsanız, önce anlayın»

**Steven Covey**

1. Çocuğumuzu gerçekten anlamak amacıyla, bütün dikkatimizi verip, dinlememiz, ona büyük bir huzur ve güven sağlar.
2. Örtük anlamları ortaya çıkarmak için iyi bir olanak sağlar.
3. Onu daha iyi tanımamıza, onun anlaşıldığını, değerli olduğunu anlamasına olanak verir.

# Nasıl Dinliyoruz ?

DİĞERLERİ AÇISINDAN



KİŞİNİN KENDİ  
AÇISINDAN



# Dinlemenin önündeki engeller

- Karşılaştırma
- Akıl okuma
- Tekrarlama
- Süzgeçten geçirme
- Yargılama
- Düşüncelere dalma
- Özdeşleştirme
- Öğüt verme
- Konu değiştirme
- Rahatlatma

# ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

EMPATİ « karşındakinin makosenlerini giyebilmektin»

Kızılderili Atasözü



1. Olaya 2. bakış açısından bak,
2. Onu doğru bir şekilde anla,
3. Bunu sözlü ve sözsüz olarak ifade et,

# EMPATİ SINIFLAMASI

- Senin problemin karşısında başkaları ne düşünür, ne hisseder
- Aynı sorunu yaşadığını ifade etme
- Kendi duygularını ifade etme,
- Eleştiri getirme,
- Akıl verme,
- Teşhis koyma,
- Desteklemek,
- Soruna eğilmek,
- Tekrar etmek,
- Derin duyguları anlayabilmek,
- Onlar Basamağı
- Ben Basamağı
- Sen Basamağı
- Biz Basamağı



# KENDİNİ AÇMAK İÇTENLİK VE DÜRÜSTLÜK

- Güven
- Samimiyet
- Saygı
- Sevgi



# ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

## OLUMSUZ DİL- OLUMLU DİL

### SEN DİLİ- BEN DİLİ

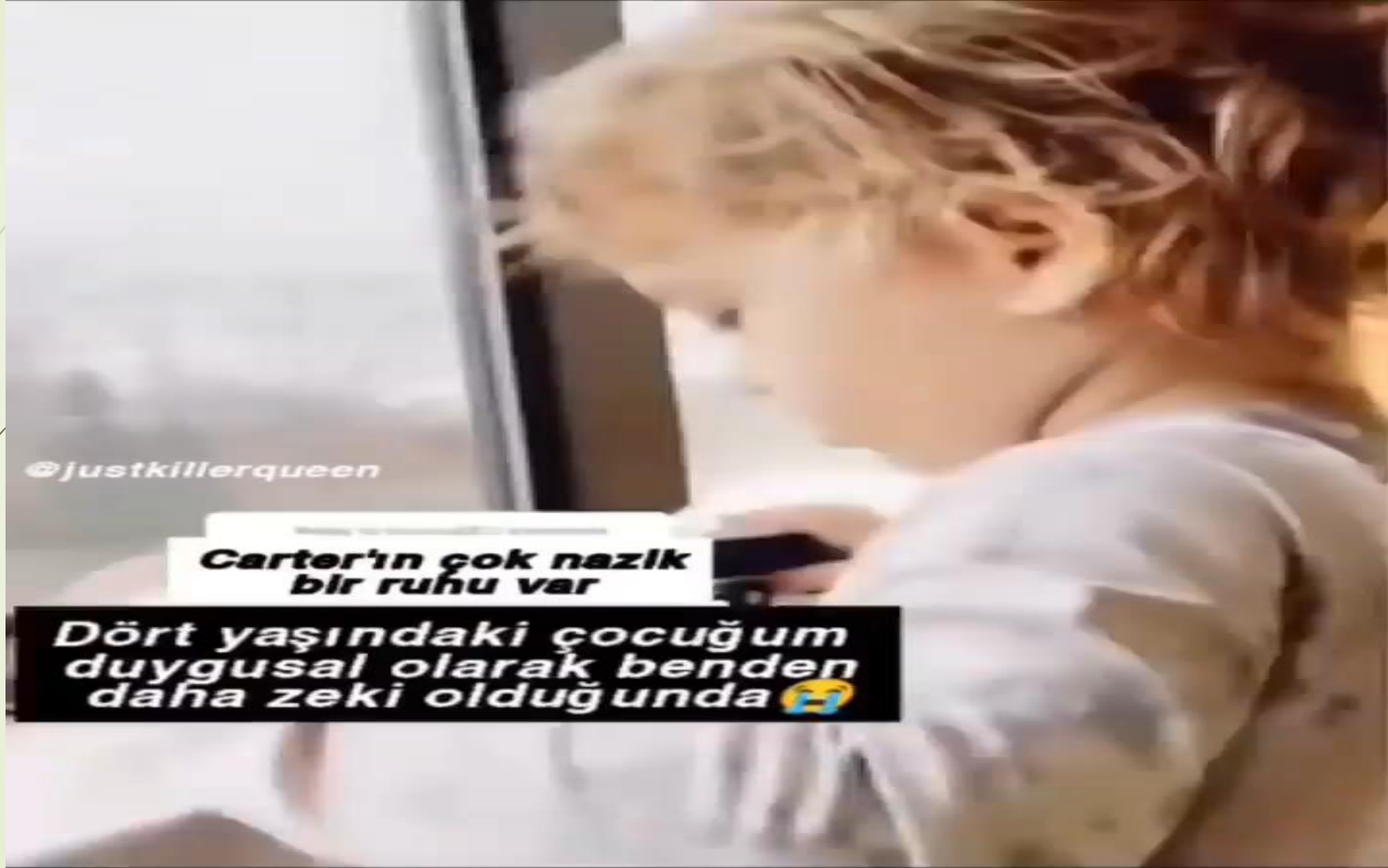
#### SEN DİLİ

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

#### ÖRNEK

- Yeterince açık konuşmuyorsun,
- Anlamıyorsun,
- Her şeyi mahvettin,
- Haksızlık ediyorsun,
- Yapamıyorsun,
- Beceriksizin tekisin,
- Yargılıyorsun,

# Ben Dili 😊



# SEN DİLİ- BEN DİLİ

## BEN DİLİ

- Savunmaya itmez,
- Suçluluk hissettirmez,
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur,
- Ben iletili alan kişi başkalarını da düşünmeyi öğrenir,
- Yakınlaşmayı sağlar,
- Anlaşmazlıkları azaltır,
- Konuşan kişiyi rahatlatır,

## ÖRNEK

“Geç saate kadar gelmemen beni **kaygılandırdı.**”

Daha Önce ceket hakkında konuşmuştuk onu gene yerde görmek **beni üzdü**”



## Ben dili ile kendimizi ifade ettiğimizde çocuklarımızın gelişimine ne şekilde destek vermiş olacağız?

- Davranışı değiştirmeye yöneltir.
- Davranış değiştirme sorumluluğu yüklediği için sorumluluk almasını öğrenmesine yardımcı olur.
- Çocuklarda suçlamaz
- İlişkileri güçlendirir
- Yakınlık sevgi saygı birliktelik yaşanmasını sağlar.
- Ben iletileri dürüştür.
- Rahatlatır
- Kızgınlık öfke birikimini önler
- Duyguların açıklanmasını, ifade edilmesini sağlar
- Empati kurmasını sağlar.



# İLETİŞİMDE YAPILMAMASI GEREKENLER

- Öğüt vermek
- Çözüm getirmek
- Yönlendirmek- Konuyu değiştirmek
- Yargılamak
- Eleştirmek
- Ad takmak- Etiketlemek
- Sorgulamak
- Araştırmak
- Teşhis- tanı koymak- tahlil etmek
- Kıyaslamak
- Alay etmek
- Pohpohlamak- teselli etmek



SON  
OLARAK

Kendini tanı

Kendini yetiştir

Model ol

Çocuğunu tanıyarak yetiştir