

SİZCE ÇOCUKLARIMIZLA SAĞLIKLI İLETİŞİM KURABİLMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Çocuğumuzu etkin bir şekilde dinlemeliyiz.

□ Anlaşıldığını ona hissettirmeliyiz.

□ Empati kurmalıyız.

□ Saygı göstermeliyiz.

□ Koşulsuz sevdiğimizi hissettirmeliyiz.

□ Konuşurken ben dili kullanmalıyız.

□ İçten ve dürüst davranmalıyız.

□ Doğal, açık, güven verici bir dil kullanmalıyız.

□ İletişim engellerini azaltmalıyız.

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.

□ Aile üyeleri birbirlerini destekleyicidirler.

□ Bütünlük ve dayanışma vardır.

□ Aile üyeleri değerli olduklarını hissederler.

□ Kendilerini güvende hissederler.

□ Birbirlerine bağlıdırlar.

□ Uyum üst düzeydedir.



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim; en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel olan ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer.



SAĞLIKSIZ İLİŞKİLERİ OLAN AİLE ÖZELLİKLERİ

- 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 zayıftır ya da yoktur,
 - Birlikte bir şey yapmaktan zevk alınmaz,
 - Dağınıklık, kendi başınalık, kopukluk söz konusudur,
 - Değersizlik hissi yoğunudur,

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ 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,

- Ben dili ile kendimizi ifade ettiğimizde çocuklarımızın gelişimine ne şekilde destek vermiş olacağız?
- Davranışı değiştirmeye yöneltir.
- Çocuğa davranış değiştirme sorumluluğu yüklediği için sorumluluk almayı öğrenmesine yardımcı olur.
 - Çocuğu suçlamaz
 - İlişkileri güçlendirir
 - Yakınlık sevgi saygı birliktelik yaşanmasını sağlar.
 - Ben iletileri dürüsttür.
 - Rahatlatır.
 - Kızgınlık ve öfke birikimini önler.
 - Duyguların açıklanmasını, ifade edilmesini sağlar.
 - Empati kurulmasını sağlar.