



# EBEVEYN AKADEMİ

İLETİŞİM BECERİLERİ GELİŞMİŞ ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



## BU SAYIMIZDA

- 1-  
AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ETKİLERİ
- 2-  
HER YOL İLETİŞİME ÇIKAR
- 3-  
ETKİN DİNLEYEN ANNE BABA  
OLMAK
- 4-  
HATA YAPIN!

## editörden...

**Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA**  
**Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu**

İletişim yüzyıllardır insanoğlu için en önemli konulardan biri olmuştur. Peki hayattaki başarıda bir birey için iletişim becerilerini kazanmış olmak ne kadar önemlidir? İletişim becerisi gelişmiş bir birey hayatta daha sağlam ve dinamik bir duruş mu sergiler?

İletişime dair tüm merak edilenleri ülkemiz genelinde sahada çalışan alan uzmanı arkadaşlarımız sizler için kaleme aldı.

*İletişim alanının duayen isimlerinden, bize iletişimi öğreten, önemini fark etmemizi sağlayan, toplumsal farkındalığımızı arttıran merhum Prof. Dr. Doğan CÜCELOĞLU hocamızı saygı ve özlemle anıyoruz.*

Tüm okurlarımıza güdüleyici, bilgilendirici ve keyifli okumalar dileriz...

# AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ETKİLERİ

**Psikolojik Danışman Fatma DOĞAN**  
**Atatürk Üniversitesi**

**Anne karnındayken başlayan serüvenimiz (aslında iletişimin başlangıç noktası anne karnıdır da diyebiliriz) doğumla birlikte hızlı bir gelişim göstererek ilerler.**

Bununla beraber aile içi iletişim çocuğun yaşamının her alanına yansır. Kişiler bu temellerle hayata atılır ve hangi kalitede iletişiyse o kaliteyi gittiği her yere götürür ve diğer insanlarla iletişim.

Kişinin kendini sevmesi, kendini güvende hissetmesi, kendini değerli hissetmesi kendini saygı değer hissetmesi, başarıya layık, güzel olan ne varsa bu güzelliklere layık; kısacası kendiyile barışık bireylerin oluşması bu aile içi iletişimden kaynaklıdır.

Aynı şekilde kendini sevmemesi, kendini değerli, seilmeye layık hissetmemesi; kendiyile iç dünyasında kavgalı, insanlarla hep çatışma halinde bireylerde, aile içi iletişimle şekillenmiş bireylerdir.

Çocuk aile içinde daha çok hangi kelimeleri duyuyorsa bir süre sonra o kelimelerin toplamından oluşan bir birey olur. Ve kendinin böyle olduğunun farkında olmadan, bunun karakter olduğu yanılığısıyla hayatına devam eder. Elbette çocuğun karakterinin şekillenmesinde birçok faktör vardır. Bununla birlikte aile içi iletişim son derece yüksek etkiye sahiptir.

Özetle çocuklarımızla iletişime çok önem vermeliyiz çünkü çocuğumuza hangi sözleri sarf edersek bir süre sonra çocuğumuz tüm bu kelimelerin toplamına dönüşür.



**GÜZEL BAK, GÜZEL DÜŞÜN, GÜZEL YAŞA!!!**



## HER YOL İLETİŞİME ÇIKAR

**Psikolojik Danışman Özlem YEDİPARMAK**  
**Karabük Yenice Anadolu Lisesi**

Daha Freud yokken bir Afrika kabilesi demiş ki: Köyü tarafından seilmeyen çocuk, sonunda o sevgi sıcaklığını hissetmek için köyü yakar.

- Sevgi karşı tarafa nasıl iletilir?
- Bir çocukla sağlıklı iletişim kurulmadığını nasıl anlarız?
- Hangi çocuk "Benimle sağlıklı iletişim kurulmadı" der ki?
- Hangi çocuk durduk yere istenmeyen davranışlar sergiler ki?
- Sizler doğru bir iletişim kurmadığınızda çocuk iletişim yolunu "o şekilde" seçmiş olabilir mi?
- Bir çocuk evde, okulda, toplumda "görülme" olmaktansa olumsuz gibi gözükse de "görünen" olmak isteyebilir mi?
- Bir çocuk anlaşılmadığını hissettiğinde onu anlamayanlar için ne hisseder?
- Anlayışlı ve temasta olan bir ebeveyn çocuğun neye gereksinimi olduğunu anlayamaz mı?
- Arkadaşlık kurmakta, ortamda atılgan olmada, hayır diyebilmede zorluk çeken çocuklar için sosyal dil kullanma becerisi kazanmıştır diyebilir miyiz?
- Bir çocuk iletişim kurmayı ilk hangi ortamda öğrenir ve deneyimler?
- Sizler ona kendini sözel olarak ifade edebilecek bir empatik dinleme ortamı yarattınız mı?
- Pasif duyma ve etkin dinlemenin aynı şey olmadığını, iletişim kurduğumuz kişilerin hem sözlü hem de sözsüz geribildirimleriyle ilgilenmemiz gerektiğini hissettirdiniz mi?
- Sessizliğin, duyulmamanın ne büyük psikolojik şiddet olduğunu düşündünüz mü?
- Günümüzde sanal iletişimi bu kadar yoğun kılan şeyin reel iletişime gereken özeni göstermediğimizden olduğunu anladınız mı?

Bazen bizler de anlaşılmayı bekliyoruz ama anlamaya çalışmıyoruz. Ve hiç bir çocuk bunu hak etmiyor.

Hem ne demiş İsmet Özel "Yolumuz birbirimizi anlamaktan geçmiyorsa, hiçbir yere varamayacağız demektir."



## ETKİN DİNLEYEN ANNE BABA OLMAK

**Psikolojik Danışman Seda ERAT**  
**Arifiye Osman Öztürk İmam Hatip Ortaokulu**

İletişim en yalın haliyle insanların birbirlerine duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Etkin dinleme iletişimde çok büyük bir öneme sahiptir. İnsanların düşünce ve davranışlarını değiştirebilmenin bir yolu olarak etkin dinleme, salt işitme faaliyetinden ibaret değildir. Dinlediğini karşındakine yansıtmak etkin dinlemeyi karakterize eden temel bir tutumdur.

Etkin dinlemenin ilk koşulu göz teması kurmaktır. Özellikle bir çocukla konuşulduğu zaman çocukla aynı hizaya gelecek şekilde çömelmek ya da oturmak gerekir. Yüze bakarak dinlemenin her iki taraf açısından da etkileri büyüktür. Konuşan kişinin yüz ifadesi bize söylenen ile söylenmek istenen ileti arasındaki çelişkileri açık etmesi bakımından önemlidir. Etkin dinlemenin diğer şartı olumlu manaya gelen kafa sallamalar ve dinlerken uygun bir yüz ifadesine sahip olmaktır. Özellikle çocuğun bir sorunu olduğunda yüzüne bakarak dinlemek ve konuşulana takip ettiğini belirten yüz ifadeleri kullanmak çok faydalı olacaktır. Anne ve babaların sıklıkla yaptıkları hatalardan biri de çocukları bir sorunla yanlarına geldiğinde hemen bir çözüm yolu bulma arayışına gitmeleridir. Oysa bu tutum konuşan çocuğun konuşma alanına olan ihtiyacını görmezlikten gelmek olur ki çocuğun bu durumda gereksinim duyduğu asıl şey aslında dinleyen kişinin söyleyecekleri değil, anlaşılma isteğidir. Dolayısıyla bu alanda çocuğun söz konusu ihtiyacı ancak sessizlikle sağlanabilir. Şunu da unutmamak gerekir ki iyi bir dinleyiciye anlatılan sorunlar konuşan kişiyi bir miktar rahatlatır bu rahatlama da soruna uzaktan, mesafeli bakabilmeyi sağlayarak çözüme giden yolu kısaltır.

# HATA YAPIN!

**Psikolojik Danışman Pelda ALLAHVERDİ**  
**Diyarbakır Gazi Ortaokulu**

Kuşkusuz tüm anne-babalar iyi birer ebeveyn olmak isterler. İyi birer ebeveyn olmak için de her aile kendine özgü bir şekilde çocuklarını yetiştirmeye çalışır. Görünüşte ailelerin çocuklarını yetiştirme renkleri aynı görünse de aralarında ton farkı vardır. Çocuklarını hayata hazırlarken ince eleyip sıkı dokumaya dikkat ederler ve çoğu zaman bu titizliklerinden dolayı çocuk yetiştirmedeki en ufak hatalarından dolayı kendilerini acımasız bir şekilde eleştirirler. Hemen yetersiz anne ya da baba sıfatını kendileri için kullanır ve çıkmaza düşerler. Anne-babalar çocuklarına gösterdiği şefkatin ve sevginin birazını bile kendilerine göstermiş olsaydı belki de "Sorunlu Birey" kavramından hiç bahsetmezdik. Biz yaşamadık çocuklarımız yaşasın diye diye doyumsuz, kendine yetinemeyen, en ufak bir sorunda psikolojik çöküş yaşayan, merhametsiz çocuklar yetiştirdik ve yetiştiriyoruz da. Şöyle her şeyi bir köşeye bırakın. Derin bir nefes alın ve mükemmel olmaya çalışmayın. Evet mükemmel anne-baba değiliz belki ama çocuklarının ihtiyaçlarının farkında olan, bir sorunla karşılaştığında beraber çözümler üreten empatik ebeveynler olabiliriz. Peki, işe önce nereden başlamalı? Tabi ki kendinizi sevmekle ve dinlemekle. Bunu yapmaya başladığınızda inanın her şey yoluna giriyor. Kendimizi sevmeden önemsemeden bunu başkalarına öğretemeyiz. Bu çocuklarımız bile olsa böyledir. Çocuk yetiştirirken hatalar yapmaktan korkmayın. Çocuklarınız sizlerin de hata yapabileceğini ve hata yaptığınızdan asıl baş ettiğinizi görmesi gelişimi açısından önemlidir. Çünkü sizler çocuklarınızın gözünde sarsılmaz ve yıkılmaz kalelersiniz. Bu biraz hayal kırıklığı yaşatabilir çocuklarınıza ama aranızdaki bağı daha da güçlendirecektir.

**Çocukta: demek ki anne-babalar da hata yapabiliyormuş bu sadece bana özgü bir şey değilmiş düşüncesi oluşturacaktır. Zaman geçtikçe çocuklarınız büyüdükçe aranızda iletişim kopukluğu olacaktır. şunu unutmayın onlar büyüyor ve bireyselleşiyorlar. Bazen sınırlarınızı zorlayacak , sevginizi sınavacaktırlar. Sizler ise bu tür durumlarda kendinizi kontrol etmeyi öğrenmeli ve onu dinlediğinizi(göz teması, jest ve mimikler) ve önemsedığınızı hissettirmelisiniz. Çocuklar uzun ve öğüt verici cümlelerden pek hoşlanmazlar. Bunun için ne anlatmak istiyorsanız açık ve net olun. Takdir cümlelerini mutlaka kullanın ve sevginizi her defasında dile getirin. Kim bilir belki de yarın onları sevdiğimizi dile getirecek zamanı bulamayız. Onun için en doğru zaman ŞU AN...**





## BU SAYININ MİMARLARI

**Fatma DOĞAN**

Psikolojik Danışman

Atatürk Üniversitesi

**Özlem YEDİPARMAK**

Psikolojik Danışman

Karabük Yenice Anadolu Lisesi

**Seda ERAT**

Psikolojik Danışman

Arifiye Osman Öztürk Anadolu Lisesi

**Pelda ALLAHVERDİ**

Psikolojik Danışman

Diyarbakır Gazi Ortaokulu

**teşekkür ederiz...**