

SAYIN VELİ

Okul olarak amacımız, ruhsal, duygusal, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden sağlıklı, kendine güvenen, sorumluluk sahibi, milli ve manevi değerlere sahip başarılı bireyler yetiştirmektir. Bunu gerçekleştirmek ancak okul-aile-öğrenci işbirliği ile mümkün olabilir.

Çocuklarınızın davranış problemlerini, başarısızlıklarını, disiplin sorunlarını çözmek için ceza vermek ya da bunları görmezden gelerek çözmek mümkün olmayacaktır. Problemlerin sebebi tespit edilmeli ve okul ile işbirliği yapılarak bu sorunlar çözülmeye çalışılmalıdır. Problemleri önlemek ve çözüm üretmek için siz değerli velilerimize bazı konuları hatırlatmanın faydalı olacağını düşünüyoruz.



- **Çocuğunuzu kahvaltı etmeden veya yemek yemeden okula göndermeyiniz.**
- **Çocuğunuzun derslerinin ve davranışlarının daha iyiye gitmesi için öğretmenler ile sıkı bir işbirliği kurunuz.**
- **Çocuğunuzun iyi tanıyınız. Çocuklarınızdan yapamayacağı şeyleri istemeyiniz. Onlardan yeteneklerinin üstünde başarı göstermesini beklemeyiniz.**
- **Evde çocuğunuza rahat bir çalışma ortamı hazırlayınız. Mümkünse ona bir çalışma odası ayırınız.**
- **Çocuğunuz sizin kurallarınıza uymadığında, onu sevdiği şeylerden mahrum bırakarak yaptırım uygulayınız. (örnek: Bilgisayar oynamasına izin vermeme)**
- **Çocuğunuzun bir plan dâhilinde çalışmasını sağlayınız. Günlük tekrar yapmasını sağlayınız.**
- **Çocuğunuzun sevdiğini, ona değer verdiğini hissettiriniz. Kendisiyle veya ailenizle ilgili konularda onun da fikrini alınız.**
- **Çocuğunuzun mümkün olduğu kadar sosyal yaşantılar içinde yer almasını sağlayınız. Okul ve çevredeki sosyal faaliyetlere katılmasına izin veriniz.**
- **Çocuklarınız arasında ayırım ve kıyaslama yapmayınız.**
- **Çocuğunuzun sık sık eleştirmeyiniz. Hele bunu başkalarının yanında asla yapmayınız. Okul ve öğretmenleriyle ilgili görüşlerinizi çocuğun yanında söylemeyiniz**
- **Televizyon ve bilgisayar kullanımı konusunda çocuğunuza kısıtlama getiriniz.**
- **İçinde buldukları yaş itibarıyla arkadaş çocuğunuz için çok önemlidir. Arkadaşı olmasına, iyi arkadaş seçmesine yardımcı olunuz.**
- **Çocuğunuza eve gelme, bilgisayar oynama, yatma saatleri v.b. konularda mutlaka kurallar koyunuz.**
- **Çocuğunuz iyi notlar yanında zayıf not almasının da normal olduğunu biliniz, zayıf not almasının nedenini araştırınız.**
- **Çocuklarınıza karşı sabırlı, soğukkanlı ve anlayışlı olunuz. Onlarında hata yapabileceklerini unutmayınız.**
- **Çocuğunuzun kitap okuma konusunda teşvik ediniz, siz de okuyarak ona örnek olunuz.**

"Bir çocuğun her isteğini vermekle, ona can sıkıntısı aşılamış olursunuz."

Frank A. Clark



ŞABAN FAZLIOĞLU MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



AİLE İÇİ İLETİŞİM

VE SAĞLIKLI İLETİŞİM ÖNERİLERİ

"Hayattan ne isteriz"? Sorusuna çok çeşitli cevaplar verilebilir ancak "bireyin mutlu bir ailesinin olması" dileği belki de en iyi bilinenidir. Mutlu bir ailenin sağlanabilmesi için aile kurumunun da temel gereksinimleri bulunmaktadır.

Ailenin Temel Gereksinimleri Nelerdir?

1. Değerli olma duygusu: Aile içindeki etkileşim çocukları "ben değerliyim" ya da "değersizim" duygusuna götürür. Ben değerliyim" duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymayacaktır.

2. Güven ortamı: Aile içindeki bireyler kendilerinin aile içinde emniyette olduğunu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusunu sağlamak ister. Bu duygu da aile içinde kazanılması gereken bir duygudur. Unutulmaması gereken bir konu da çocuğun ev içinde ne kadar güven altında olduğudur. Kendisini güven içinde bulmayan çocuk ailenin dışında bir yere yönelerek aile ile olan bağlarını koparabilir.

3. Yakınlık ve dayanışma duygusu: Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz. Güven duygusunun yaşandığı aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir. Bu tür aile içinde olan bireyler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirliler.

4. Sorumluluk duygusu: Sorumluluk duygusu, aile sistemi içindeki gelişmeyle başlar. Anne ve babalar davranış ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde sadece anne baba değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk verilmelidir.

5. Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme: Çocuğa her şey hazır verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimi ile ilgili anlatılanlar zorluklarla mücadele etme ile ilgilidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak çocuk kendi sorunları ile baş başa bırakılabilmelidir.

6. Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı: Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Evde değerli olduğu duygusunu tadan birey mutlu olur ve yaptığı şeylerden doyum alır, kendini gerçekleştirme olanağı bulur.

7. Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı: Katı din kuralları altında yetiştirilmiş çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar. Sağlıklı manevi yaşam, ailenin çocuğuna verebileceği en önemli süreçtir. Sağlıklı bir manevi temeli olan insanlar kendisi ile barışık, insan ilişkileri olumlu ve kuvvetli saygılı bireyler olarak yetişirler.

İLETİŞİM

Etkili İletişim İçin Neler Gereklidir?

1- Saygı Duymak: Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.

2- Doğal Davranabilmek: Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.

3- Empati: İletişimin belki de en önemli ögesidir. Bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

4-Etkin Dinleme: İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da dikkat eder, çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, beden duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da iletişim kurulur.



AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişim Engelleri Nelerdir?

★ Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;

Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. "Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapat, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle..." gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır. Çocuklarımızın kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.

★ Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;

"Okulunu bitirmezsen sana para mara yok", "ödevini bitiremezsen televizyonu unut", "sütünü içmezsen cüce kalırsın", "terliksiz dolaşırsan hastalanırsın" gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz.

★ Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme;

"Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım", "sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak", "bak sana bir öneri vereyim" gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı

yapıcı olduğuna inanırız. Aslında bu yaklaşım, anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir.

Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;

"Sen zaten tembelin tekisin", "zaten başarsaydın şaşardım", "yine mi bitiremedin" gibi cümleler kurmak, çocukta kendisini yetersiz hissetme duygusuna neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

★ Çocuğu Sürekli Övmek

İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. "Çok güzel...", "Bence harika bir iş yapıyorsun..." Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir.

★ Ad takmak, alay etmek;

"Koca bebek...", "Hadi bakalım Süpermen", "Geri zekalı", "Hadi sende sulu göz", gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevilmediği kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir.

★ Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak;

"Neden? ...Kim?.. Sen ne yaptın?... Nasıl?..." Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler. Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir. Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

ÖNERİLER

1. Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçen zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı eşyalar almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla sohbet etmektir. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
2. Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.
3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
5. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.
6. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaşıldım" duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
7. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.
8. Çocuğunuzun başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.

ÖZLÜ SÖZ:

"Çocuklarınız, onları oldukları insan olarak sevmenizi istiyor. Sürekli onlardan başkaları gibi davranmasını istemenizi değil." **Bill Ayers**