

**ETKİLİ
ANNE-BABA OLMAK**

**ÖZEL GENÇLİK İLKÖĞRETİM
OKULU**

REHBERLİK SERVİSİ

YAŞAMIN YANKISI

Bir zamanlar bir baba ile oğul dağlık bir bölgede yürüyüşe çıkmışlardı;

Bir ara nasıl olduysa çocuğun ayağı kaydı ve incindi çocuk acıyla bağırdı :

Aaa hhh!!!.....

Karşı dağlarda yankı yapan sesi geri döndü:

Aaa hhh!!!.....

Daha önce böyle bir durumla karşılaşmamış çocuk bu kez : “Sen kimsin ?” diye sordu

Cevap gelmekte gecikmedi: “Sen kimsin ?”

Sinirlenen çocuk : “ Sen bir korkaksın!” diye bağırdı

Dağdan “Sen bir korkaksın!” yanıtını aldı.

Bu olanlara bir anlam veremeyen çocuk neler olduğunu sordu. Onun gülümsediğini gördü. Babası, "şimdi dikkatlice beni izle oğlum" dedi ve yüksek sesle bağırdı:

"Hayatı çok seviyorum!"

Karşı dağlardan aynı ses geldi: **"Hayatı çok seviyorum!"**

Baba : "sana hayranım!"

Yankı: "sana hayranım!"

Baba : "sen harikasın!"

Yankı: "sen harikasın!"

Çocuğun şaşkınlığının daha da arttığını gören baba, ona durumu şöyle açıkladı:” Bu , yankı adı verilen bir tabiat olayıdır. Ama hayatı da çok iyi anlatır. Yani yaşamdan ne istiyorsan önce onu sen vermelisin. Verdiklerin aldıkların olacaktır. Tatlı sözler tatlı yankılar oluşturur sevimlik istiyorsan önce sen sevmelisin. Saygı istiyorsan önce sen saygı duymalısın . Anlayış bekliyorsan bunu önce sen göstermelisin.

**YAŞAMDA NEYLE KARŞILAŞMAK
İSTİYORSAN, YANKISINI
OLUŞTURABİLMEK İÇİN BUNU ÖNCE
SEN YAPMALISIN!**

Anne –babalık mesleđi;

Günün 24 saati aralıksız icra edilen bir meslektir... Diđer meslekler deneme-yanılmayı kaldırabilirler. Ancak anne-babalık mesleğinde deneme-yanılmaların sonucu çok ciddi olabilir...



ETKİLİ ANNE-BABA OLMAK

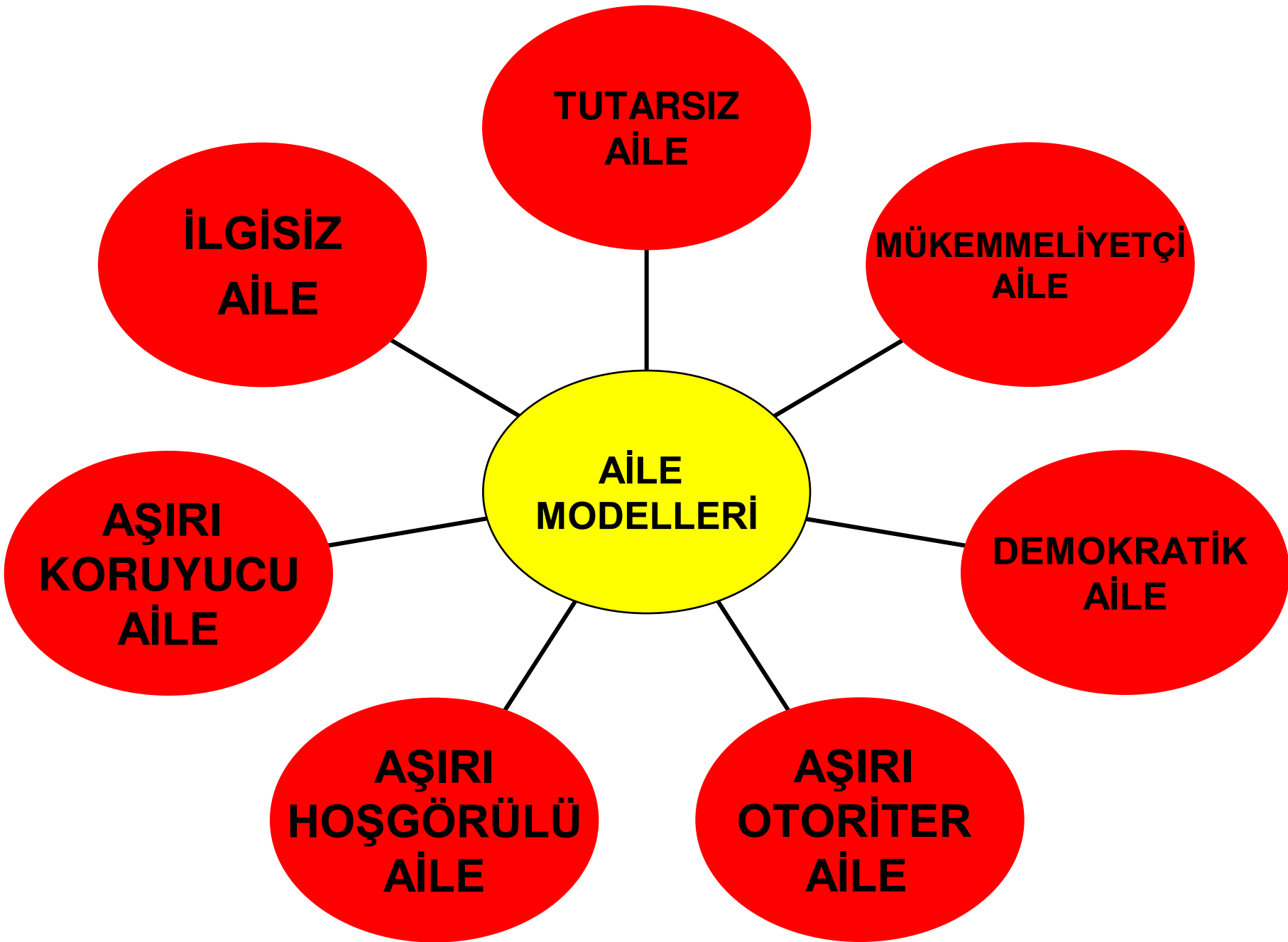
- Gelişim dönemi özellikleri
- Anne-baba tutumları
- Aile içi iletişim



Gelişim Dönemi Özellikleri

- **İlköğretim-İkinci Çocukluk Dönemi (7-11 yaş) Gelişim Ödevleri**

1. Kendine karşı tutumlar oluşturma: Çocuğun çeşitli yönleriyle kendini tanıması ve benlik algısı zenginleştirilmelidir.
2. Sosyal gelişimine bağlı olarak yaşlılarıyla iyi geçinmeyi öğrenme, kişiler arası ilişkilerini zenginleştirme
3. İlköğretimin de hedeflerinden biri olan okuma, yazma ve aritmetikle ilgili üç temel beceriyi geliştirme
4. Yaşamında kendisi için önemli olan yetişkinleri büyük ölçüde model alarak cinsiyetine uygun rolü geliştirme
5. Vicdan ve değerler sistemi geliştirme
6. Kendi kararlarını vermesine ve sorumluluk almasına olanak sağlanırsa kişisel bağımsızlığını kazanmaya başlama



Anne-Baba Tutumları

- **Sağlıklı ve Etkili anne-babalar;**

Çocuklarına güvenirler.

Onları takdir eder ve överler.

Küçük yaşlardan itibaren sorumluluk verirler.

Yeni deneyimler yaşamaları için cesaretlendirirler.

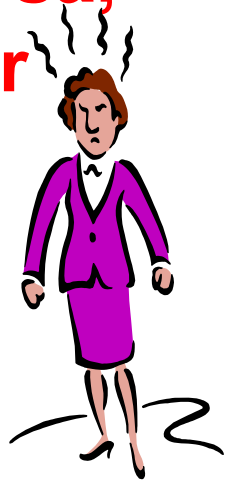
Aile İçi İletişim

Çocuklarımızla sağlıklı iletişim kurabilmenin ilk adımı;

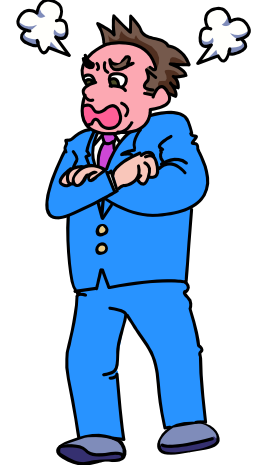
Çocuğumuzu, yaşının ona getirdiği sınırlamalar ve yetersizlikleriyle kabul etmek;

ileride olmasını düşlediğimiz yetişkinin veya kendimizin küçük bir kopyası olmadığından dolayı ona kızmamaktır!

Anne-baba olmak size ne kadar zor geliyorsa, çocuk olmak da çocuğunuza o kadar zor geliyor...



- ❖ Yemeğini yemezsen kötü olur, sana bir daha oyuncak almam!
- ❖ O aynaya bir daha parmak izi yaparsan, odandan çıkamazsın!
- ❖ Ona sakın dokunma kırarsın, baban sonra sana çok kızar.
- ❖ Oyunağını paylaşmazsan, kimse seni sevmez.
- ❖ Sus artık başım ağrıyor!
- ❖ Ne yaramazsın, bıktım ya!



Çocuğunuzla ilgili herhangi bir konuşma anında sizin yaptığınız genellikle nedir?

Yapılan araştırmalara göre sonuç řu:



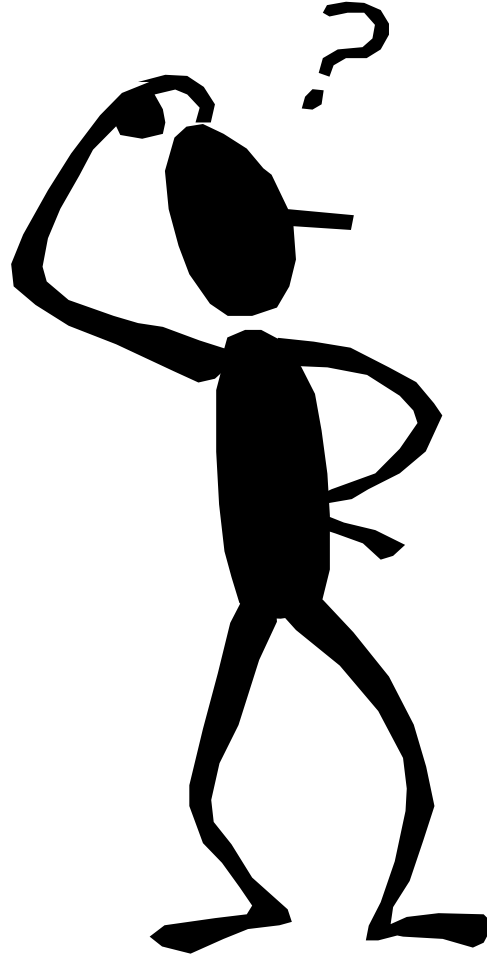
KONUŞMAK!

SONUÇ

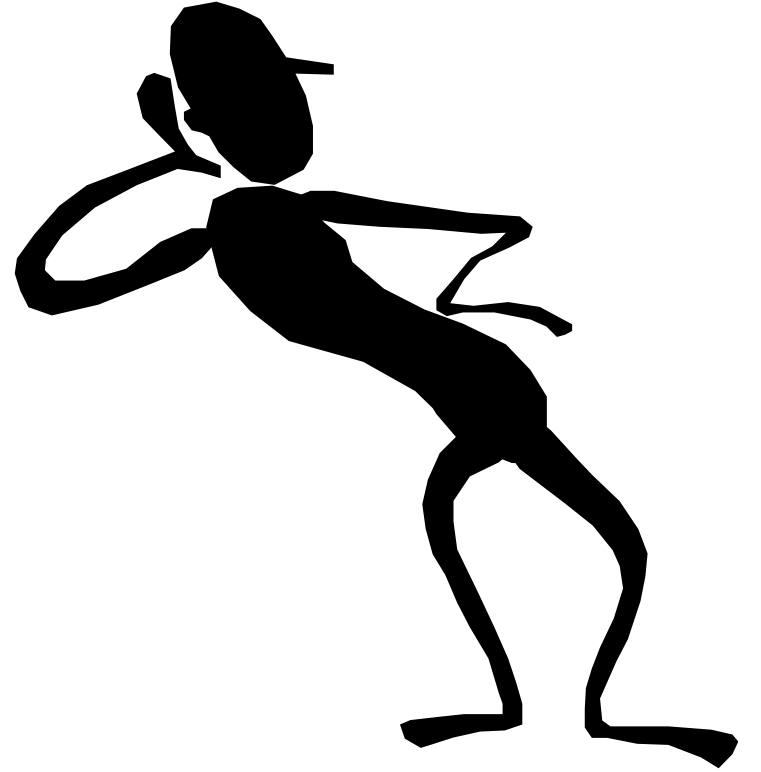
Çocuk kendini daha doğru dürüst ifade edemedenden suçlanmış ve aşağılanmıştı...



O HALDE NE YAPMALIYIZ?



***Etkili iletişim,
ocuęu
dinlemekle
bařlar...***



*"Ben
önemliyim"*

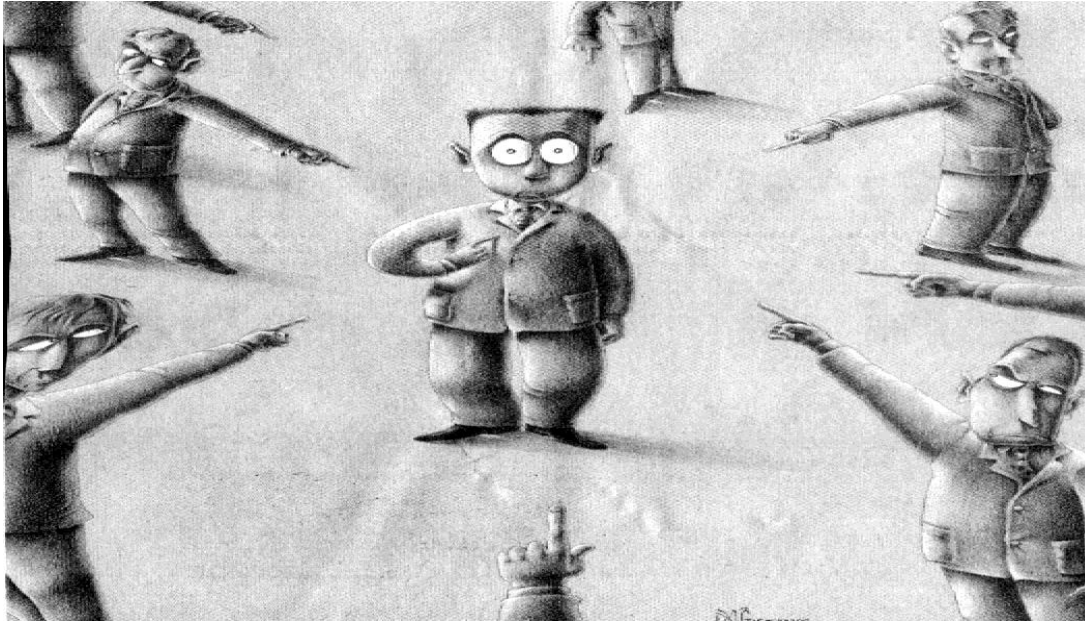
*"Ben
değerliyim"*

*"BENİ
DİNLEYİN!"*

Etkili Dinlemeye Engeller

1. Suçlama

Sen zaten her zaman ağlarsın.



Etkili Dinlemeye Engeller

2. Emir Verme Ve Yönetme

“Hemen git ve yatağına yat”



Etkili Dinlemeye Engeller

3. Tehdit Etme

“Eğer bir daha böyle davranırsan, sana bahçede oyun oynamak yasak”

Etkili Dinlemeye Engeller

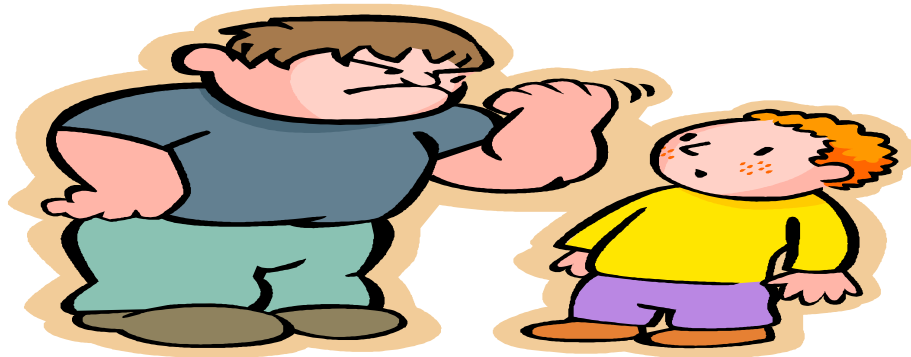
4. Eleřtirme

**“Arkadaşlarınla oyuncaklarını paylaşmayı
bir türlü öğrenemedin.”**

Etkili Dinlemeye Engeller

5. Uyarı, Gözdağı Verme

“Sana bir daha bunu yapmanı, yaparsan neler olacağını söylemişim.”



Etkili Dinlemeye Engeller

6. Güven Verme-Fikir Verme

“Sen bunu başarırısın...”

“Bence şöyle yapsan...”

Etkili Dinlemeye Engeller

7. Utandırma

“Ne kadar arsızsın!”, “Ne kadar çok hata yapıyorsun!”

8. Öğüt Verme

“Arkadaşlarına vurmak iyi bir davranış değildir.”

Etkili Dinlemeye Engeller

9. Yargılama

**“Yemek yemezsen
büyüyemezsin, sen zaten
iştahsızsın.”**



Etkili Dinlemeye Engeller

10. Aşağılama

“Böyle yaparak komik olduğunu mu sanıyorsun?”



Etkili Dinlemeye Engeller

11. Alay Etme

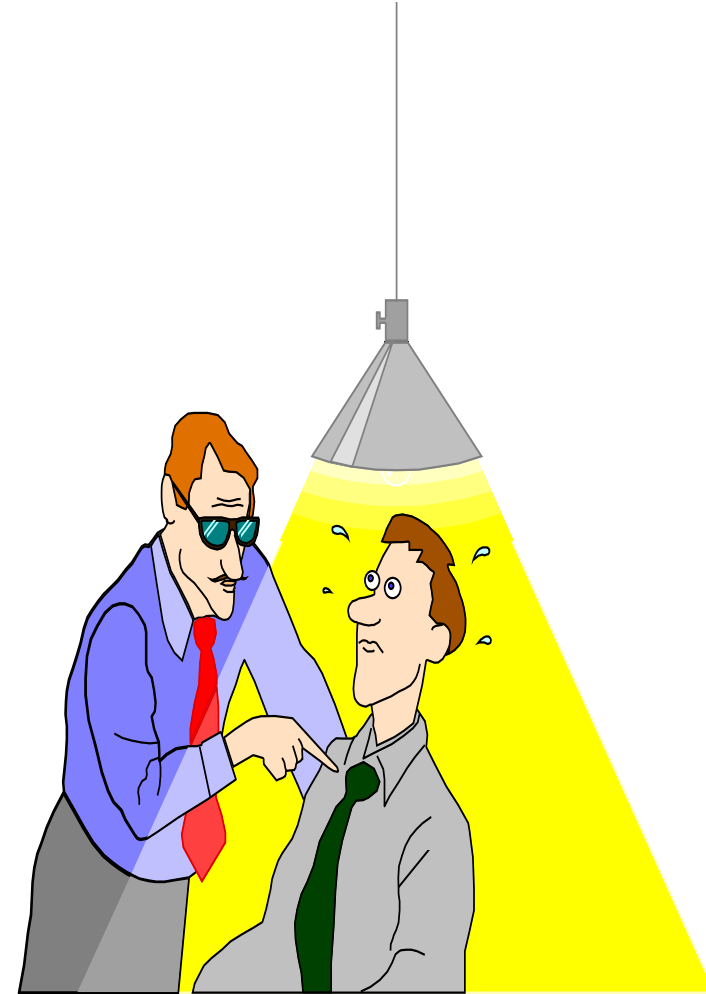
“Bana bak bayan bilmiş”

“Ne var küçük ukala”

Etkili Dinlemeye Engeller

12. İnceleme, Araştırma Ve Soruřturma

**”Neden, kim, sen ne yaptın,
kiminle...”**



Etkili Dinlemeye Engeller

13. Konu Deęiřtirme

“Başka řeyler konuřalım”

İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

- 1. Sessiz kalın.*
- 2. Empati kurun.*
- 3. Duygu ve düşüncelerini kabul edin.*
- 4. Ona karşı dürüst olun.*
- 5. Katılarak dinleyin.*

İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

1. Sessiz Kalın!

Diyelim ki çocuğunuz size herhangi bir sorununu anlatıyor. Duygularına bakalım; heyecanlı, biraz ürkek... (kızarsanız diye) Anne yarın okula gitmesem...

Bunların yerine...

- ❖ ***Anne yarın okula gitmesem... (Sessizlik...
Mimiklerinizle onu dinlediđinizi onaylıyorsunuz)***
- ❖ ***Çünkü çok sıkıldım. (Sessizlik... Bu arada onu
kucağınıza alıyorsunuz)***
- ❖ ***Her gün aynı Őeyleri yapıyoruz... (Sessizlik)***
- ❖ ***Hem bir arkadaŐım var sürekli bana vuruyor. (Şimdi
ona sarılın, sonra onun bu sorununu çözmesi için
yardım edin...)***

İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

2. Empati Kurun!

***Farz edin ki çocuğunuzun çok sevdiği balığı
ölmüş. Empati kuramayan anne/baba neler
söyleyebilir?***

Ne var bunda bu kadar üzülecek?

- ❖ *Hayvanlarda insanlar gibi yaşar ve ölür; ne var bunda bu kadar ağlayacak?*
- ❖ *Sus artık babana söyleriz, yenisini alırız.*
- ❖ *Bir balık için bu kadar ağlanır mı?*

Çocuklarımıza vermiş olduğumuz bu ve benzeri tepkiler acaba onlarda nasıl bir ruh halinin oluşmasına neden oluyor?

Empati kurmanın ilk basamağı; diz çökerek onun bakış açısından dünyayı görmektir.

Onunla aynı boya gelmeye özen gösterin.
(Bulaşık yıkarken konuşursanız empati kuramazsınız) Diz çökmek kadar onu kucağına alarak konuşmak da empatiyi kolaylaştırır.

2. Basamak ise; o anki duygularını hissetmeye çalışmaktır.

Bol egzersiz ve bol sabırla bu yeteneğinizi geliştirebilir ve çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurabilirsiniz.

İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

3. Duygu Ve Düşüncelerini Kabul Etmek

Farz edelim ki çocuğunuz size gelip; “Yeni okulumu sevmiyorum” dedi.

“Yeni okulunu sevmediğini söylüyorsun, hadi başka neler hissettiklerini benimle paylaş...” (Bu konuşma sırasında çocuğunuzu kucağınıza alın ve daha yakın mesafeden konuşun)

İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

4. Dürüst Olun!

Diyelim ki akşam eşinizle dışarı çıkacaksınız ve sizin ufaklık ağlamaklı bir ses tonuyla sormaya başladı...

Doktora gidiyoruz...

Babanın önemli bir iş toplantısı var, benim de gitmem gerek...

Hiçbir yere gittiğimiz yok, nereden çıkarıyorsun?

...VE GİZLİCE EVDEN KAÇILIR...

İletişimi Kolaylaştıran Faktörler

5. Katılımlı Dinleme

Farz edelim ki çocuğunuz size geldi ve;

- Anne, Ayşe'yi hiç sevmiyorum” dedi.***
- Ne ayıp, sevmemek de ne demek?***
- Neden ? Çok řirin bir kız.***
- Sana bir řey mi yaptı?***

Gördüğünüz gibi hep sizin duygu ve düşünceleriniz var...

Bunun yerine...

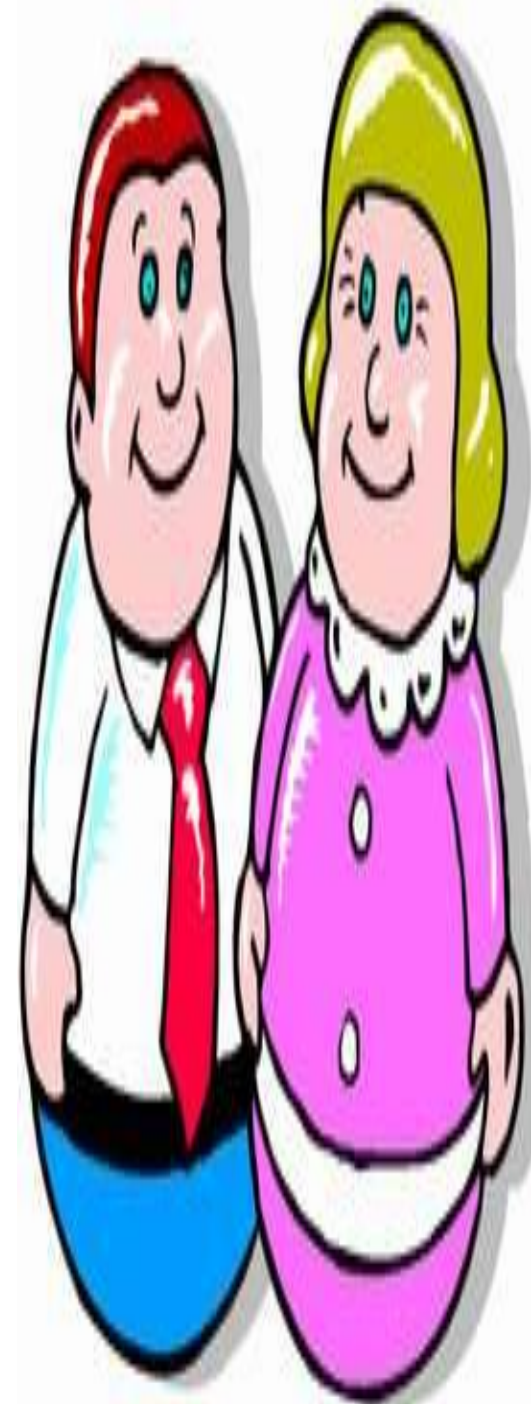
- Ayşe'den hoşlanmıyorsun...

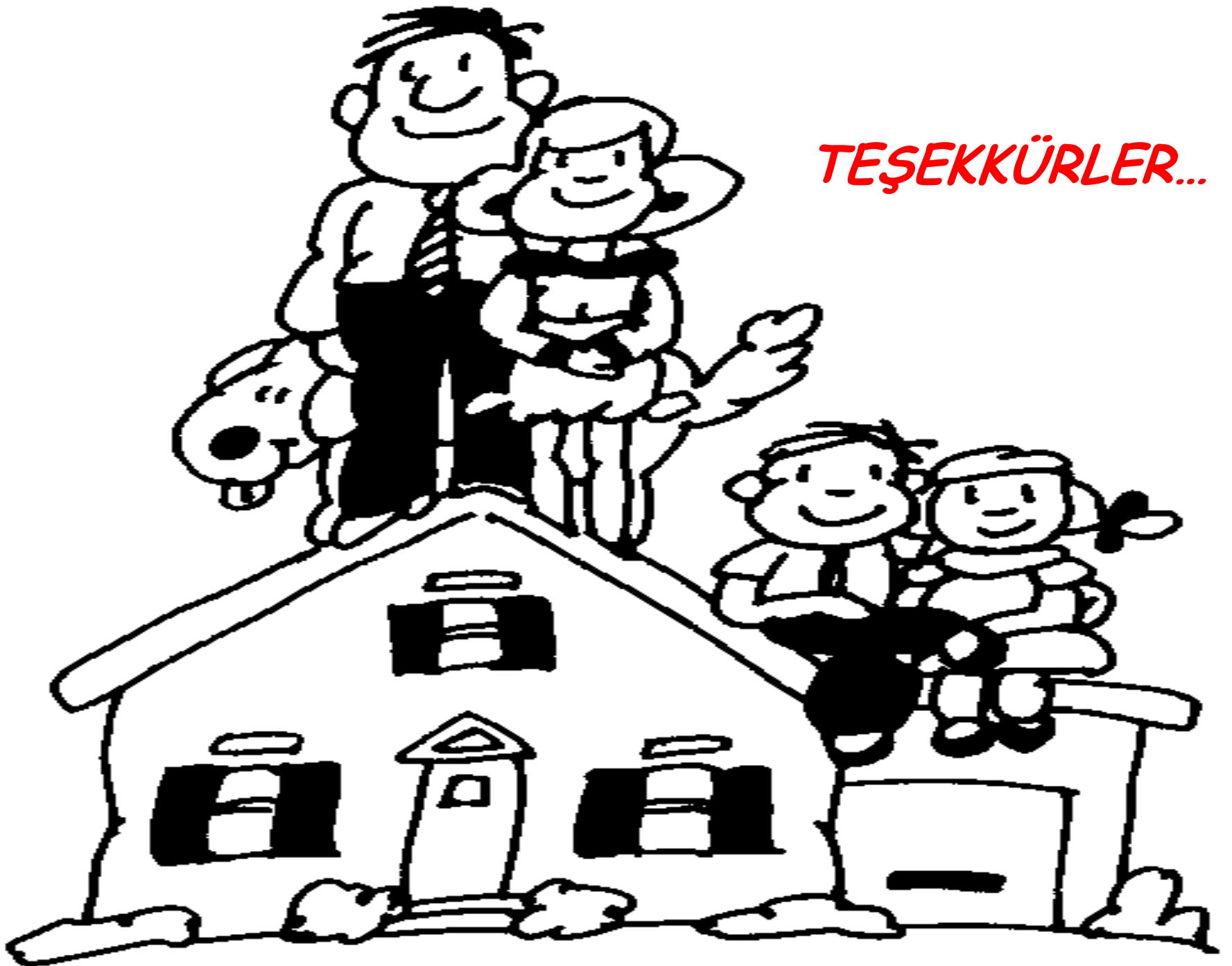
(Burada çocuğunuzun söylediğinin ufak bir tekrarı söz konusudur, yoksa sizin fikirlerinizin değil.)

- Ayşe'den hoşlanmıyorum, çünkü çok yalan söylüyor...

**Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildir,
Onlar kendini özleyen yaşamın oğulları
ve kızlarıdır.
Onlar sizin aracılığınızla gelirler ama sizden
gelmezler.
Sizinledirler ama size ait değildirler.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, ama
düşüncelerinizi asla vermeyin; çünkü onların
düşünceleri vardır.
Onların bedenlerini eve koyun, ama ruhlarını
hapsetmeyin;
çünkü onların canları, rüyanızda dahi ziyaret
edemeyeceğiniz yarının evinde oturmaktadır.
Onlar gibi olmaya çalışabiliriz ama, onları
kendiniz gibi
yapmaya uğraşmayın.**

Halil Cibran





TEŞEKKÜRLER...