



**BAŞARILI BİR AİLE
İLETİŞİMİ İÇİN
GEREKLİ İP UÇLARI**

DENGELİ AİLENİN 4 TEMEL KURALI

- ✓ Ebeveynler yetkilidirler!
- ✓ Ebeveynler düşünürler!
- ✓ Söylediklerini gerçekten kastederler!
- ✓ Becerilerini kullanırlar!



EBEVEYNLER YETKİLİDİRLER

- Yetkiyi elinizde tutun!

Tutumlarınızı kontrol edin.

Çocuklarınızın size itaat etmelerini bekleyin. Suçluluk duymak ve bahaneler bulmak yok.

Ebeveynler düşünürler!

- Her zaman planınız olsun. Ön görülü olun. Çocuğunuzun yaptığı davranışların bir sonraki adımını düşünün ve ona göre eveti - hayırı kullanın.

Söylediğiniz şey, kastettiğiniz şey olsun!

1. Adım : Düşünün .Mutlaka takip edeceğiniz şeyi söyleyin.

Anne ile kızın hikayesi

(Düşünme :birazdan gitmemiz gerekiyor.Ayşe' ye 5 dakika daha oynamasına izin verebilirim.

- Ayşe 5 dakika sonra gidiyoruz.



2. Adım : Uyarın.

- (5 dakika sonra)
lütfen ayakkabılarını giy, gidiyoruz.

3. Adım : Harekete geçin.

- Durumu takip edin ve fiziksel bir yardımla, çocuğunuzun yapmasını istediğiniz hareketi yapmasını sağlayın.

“(1 dakika sonra) anne ayakkabıları eline alıp, Ayşe'nin de elinden tutup yalınayak arabaya götürüyor.”

Her defasın da, ciddi olarak takip edildiğini görürse bir şeylerin değiştiğini anlayacaktır.

Kaçınılması Gereken Hatalar

- **Teslim olmak.**

Evet - hayır demeden önce düşünün.

Baba süpermarketten aldığı kağıt bardakları oğlunun oyuncak yaptığını gördü. Önce hamle yapıp elinden aldı "bunları su içmek için kullanacağız" dedi. Daha sonra düşündü çocuğa milyonluk oyuncak almıştı, onunla oynamıyor da kağıt bardakla oynuyordu. Pişman olmuştu. Geri adım da atmamak istemiyordu. Bir bardak aldı, su doldurdu içti, sonra çocuğa bardağı uzattı. Şimdi oynayabilirsin dedi.

Gerektiğinde Uzlaşmaya Varmak

- Çocuklarınızın geçerli nedenler göstererek sizi fikirlerinizi değiştirmeye ikna etmelerine izin vererek, onun duygu ihtiyaçlarının ne kadar önemli olduğunu gösterme imkanı bulabilirsiniz.

(hıı eğer sana hepsi'yi izlemek istediğimi söyleseydim izin verir miydin?)

Belirsiz Beklentiler.

Belirsiz Beklenti

- Doğru dur.
- Odanı temizle
- Ali!
- Ali!

Belirli Beklenti

- Sandalyende sessizce otur.
- Kitaplarını rafa, kıyafetlerini dolaba koy.
- Ali lütfen mutfağa gelir misin?
- Dikkat et,sütünü dökeceksin.

Olumsuz Davranışlara Göz Yummak

- Evde yemek yerken ellerini kullanmasına izin verirsek, dışarıda yemek yerken de aynı davranışı görebiliriz.
- Anne baba olarak çocuklarımıza model olmalıyız.

Çocuğunuzun olumsuz davranışları

- **Süt istiyorum.**
- **Ha?**
- **Yoldan çekil.**
- **Tuzu ver.**

Çocuğunuzun olumlu davranışları

- **Bir bardak süt verebilir misin?**
- **Efendim**
- **İzin verir misin?**
- **Tuzu uzatır mısınız?**



Ebeveynin Olumsuz Davranışları

- Bana çekici getir!
- Benimle o şekilde konuşma!
- Ona dokunma!


- Ebeveynin Olumlu Davranışları
- Bana çekici getirir misin?
- Benim duymak istediğim "şimdi yemeğimi alabilir miyim?" demen
- Lütfen ellerini ona sürme

Tutarsız Olmak

Bazen hayırınızı evete dntrebilirsiniz. Ancak en büyük problem, tutarsızlığın istisna değil bir kural haline gelmesidir.

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, with yellow streamers and triangular flags trailing behind them.

**Çocuklarınızı Yapmalarını
İstediğiniz Şeyi,
Yapmalarını İstediğiniz
Zamanda Yapmalarını
Nasıl Sağlarsınız?**

- 
- **Söylenerek yaptırmaya çalışmak.**
 - Yatağını toplaman gerekiyor.
 - (biraz sonra) yatağını toplamayı unutma.
 - (biraz sonra) yatağın hala dağınık.
 - (biraz sonra) yatağını toplayacak mısın?

- 
- **Umarak yaptırmaya çalışmak.**

Ebeveyn :

- Odanı bu şekilde dağıtman doğru değil. Odanı toplamanı umuyorum.

- **Yalvararak yaptırmaya çalışmak.**

- Odanı toplar mısın? Böyle davranman dan nefret ediyorum. Ben gelinceye kadar uslu durur musun? Niye böyle yapıyorsun anlamamıyorum. Biraz benim dediğimi yapsan.



- Rüşvet teklif ederek yaptırmaya çalışmak.

- Arabaya binersen sana çikolata vereceğim.

- Boş tehditler ile yaptırmaya çalışmak.

- Derhal böyle davranmayı kes, yoksa bir daha arkadaşlarını göremezsin.



• Emirler vererek yaptırmaya çalışmak.

- Derhal buraya gel.

• Aşağılayarak yaptırmaya çalışmak.

- Kardeşinle iyi geçinmeni söyledim .
Kedi köpek misiniz siz?

• Bağırarak yaptırmaya çalışmak.

- Hemen içeri gir ! Seni çağırdığım zaman eve gelmen gerekiyor.



Sevgi dolu bir ilişki için:

- Açık ve net cümleler kullanın

Çocukla ilgili değil, durumla ilgili bir ifade kullanılmalı.

- Ali çöprü dökmüş müydün?

- Ali, çöp taşmaya başlamış.



Sorumluluklarını yerine getirerek kazanmalarını sağlayın

- Kavga sözcükleri

- Ödevin bitirene kadar dışarı çıkamazsın.

- Sorumluluk kuralı

- Ödevini bitirdikten sonra dışarı çıkabilirsin.

İsteklerinizi kullanırken açık ifadeler kullanın.

- **Belirsiz ifade**
- **Odanı temizle.**

- **Ahmet !**

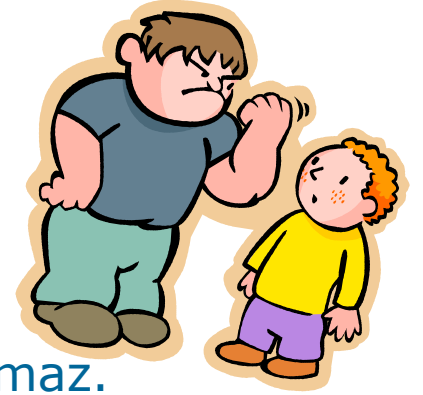
- **Çocuğun anladığı**
- **Her şeyi dolaba kaldır.**
- **Merhaba, Ahmet**

- **Açık ifade**
- **Lütfen kitaplarını kitaplığa, elbiselerini dolaba koy.**
- **Ahmet , lütfen buraya gel.**

Seçenek sunun.

- Süt mü, portakal suyu mu istersin?
- Zamanı seçenek olarak kullanın.
- Alışverişe seni arkadaşından aldıktan sonra mı yoksa önce mi gideyim?

dayak



- Dayak çocuğun iç disiplin kazanmasına yardımcı olmaz.
Çocuk: - Canım yandı ama bir şey öğrendim demez.
- Haksızlık bu! Beni anlamıyor! Ondan nefret ediyorum diye düşünecektir.
- Dayak suçun cezası, bir borcun ödenmesi olarak görülür.
- Dayak ebeveyn kendini güçlü hissetmesini sağlar.
- Dayak zamanla tek disiplin yöntemi haline gelir.
- Dayak sağlıklı bir ebeveyn – çocuk ilişkisinin önünü keser.
- Dayak etkili bir disiplin yöntemi değildir.
- Dayak insani bir yöntem değildir.
- Dayak bir şeyler öğretir.

DİSİPLİN

“Öz kontrol ve kişilik geliştiren eğitim” yöntemleri.

- *Az konuşup çok iş yapın.*

Önce düşünün. Bir şey söylediğiniz zaman, onu gerçekten kastedin.

- *Mola*

Sakinleşmek için ara verin.hızlı davranın.

- *Doğal sonuçlar*

Çocuğunuzun deneyimlerle öğrenmesine izin verin. Empati ile destekleyin.



- *Mantıksal sonuçlar*

Davranışla doğrudan ilintili olursa çok daha etkili olur.

"Bir çocuk, yeni bisikletini parkta bıraktığı için neden bir hafta TV seyredemediğini bir türlü anlayamaz. Ama onu parkta bıraktığı için, bir hafta bisiklete binemeyeceği sonucunu daha iyi anlar."

Dikkati Dağıtma ve Kaçınma

1. Adım. Derin bir nefes alın ve gevşeyin.
2. Adım. Dikkati başka yöne çekin.
3. Adım. Problemi unutun.

Berberce Problem Çözme

1. Problemi konuşmak için sakın bir zamanı seçin.
2. Problemi duygularınızı katmadan tanımlamaya çalışın.
3. Çocuğun problemi kendi açısından anlatmasına izin verin. Sessizce dinleyin.
4. Mümkün olan bütün çözümleri beraberce tartışın.
5. Hangi çözümü seçeceğinize beraberce karar verin.



Sabır, Tekrar ve Israr.

- Kendinize karşı daha sabırlı olun. Değişikliklerin oluşması için zaman tanıyın.

Çocuğunuzun Benlik Saygısını Geliştirme

Sözcüklerinizi çok dikkatli seçin. Görmek istemediğınızı değil, görmek istediğınızı söyleyin.

- Olumsuz
- Yemeğini unutma

*100 almışsın!
İnanamıyorum.

*Her zaman
dağınıksın!

- Olumlu
- * Yemeğini hatırlıyorsun değil mi?
- * Ooo, 100 almışsın. Gurur duyuyorsundur, her halde.
- * Çalışmanı bitirince, lütfen boyalarını çekmecene kaldır.

Olumlu Düşünce Becerileri Geliştirmelerine Yardımcı Olun

- **Çocuğunuzun olumsuz cümlesi**

- Bunu yapamıyorum.
- Ben matematiği hiç beceremiyorum.

- **Çocuğunuzun olumlu cümlesi**

- Biraz daha zaman harcayıp tekrar dene. Ben sana inanıyorum.
- Daha önce iyi notlar getirdin. Yine yapabileceğinden eminim. Şu fen bilgisinden aldığın pekiyi notuna bak.

Çocuğunuzun En İyi Yönlerini Ortaya Çıkarın Ve Geliştirin.

- Takdir edin ve yüreklendirin.
- Yürekten dinleyin: göz teması kurun, çocuğunuzun söylediğine yoğunlaşın, sözlerinizle yada başınızla dinlediğinizi belli edin. Çözümlere dikkat çekin

Sevginizi Gösterin

- Çocuđunuzu olduğu gibi kabul edin.dokunun,öpün,kucaklayın. Çeşitli şekillerde “seni seviyorum” deyin.

Kardeřler Arası İlişki

- Gerçekçi beklentileriniz olsun: çatıřma normaldir.
- Huzurlu bir ortam yaratın: rekabeti besleyecek durumlar yaratmaktan kaçının.

Hakemlik yapmayın: geri çekilip izleyin.

- Kendi problemlerini kendileri çözsünler.
- Şikayetleri engelleyin.
- Öneriler verin ve çocuklarınızın karar vermesine izin verin.
- Olumlu iletişimi yüreklendirin.

- 
- Olumlu ilgi gösterin.

Çocuklarınızı kendileri olduğu için övün.

Karşılaştırma yapmayın.

- Adalet her zaman eşitlik değildir.

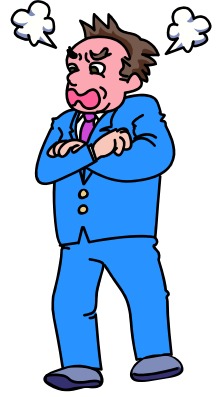
Her çocuğun bireysel ihtiyaçlarını ön plana çıkarın.

- Kardeş sevgisini artırın.

Hep iyiyi görün. Çocuklarınız arasında sevgiyi artıracak yorumlar yapın.



Neden bu kadar
öfkeleniyorum?



Bunu nasıl yenebilirim?



Sakin kalmanın aşamaları

1. Adım

- Durun
- Çocukla aranızda mesafe koyun
- Derin nefes alın
- Sayı sayın



2. Adım

Kendinizi TV izler gibi izleyin.



3. Adım

Beklentilerinizi uyarlayın

Düşüncelerinizi uyarlayın

4. Kullanacağınız beceriyi seçin, onu destekleyici bir yönteminiz daha olsun.

