

ETKİLİ ANNE-BABA OLMAK

GELİŞİM DÖNEMLERİ
ANNE BABA TUTUMLARI
AİLE İÇİ İLETİŞİM

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 harikasin!”

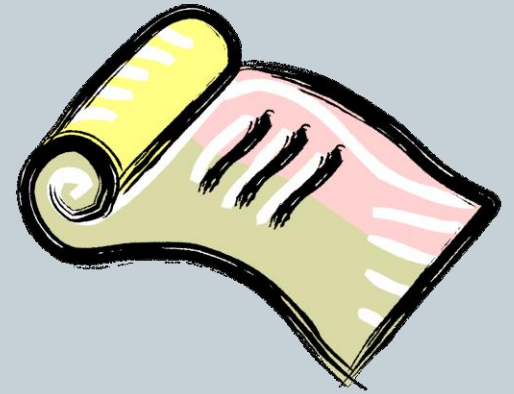
Yankı: “sen harikasin!”

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 sevmek 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!**

Küçük Bir Etkinlik

*Size dağıtmış olduğumuz kağıtları
beraber yapacağımız etkinlikler için
kullanabilirsiniz...*



- **Şimdi anne-baba olarak kendimden ne kadar memnunum? Neleri iyi yapıyorum? (Örneğin; çocuğumla oynamaya vakit ayırıyorum, söylediklerini iyi dinliyorum, aramızda iyi bir iletişim var gibi) elimizdeki kağıtlara 5 dk süre içinde yazalım...**
- **Şimdi de anne-baba olarak kendimde beğenmediğim, değiştirmek istediğim neler var? Neleri iyi yapmıyorum veya daha iyi yapabilirim? (Örneğin; çabuk sinirlenip bağıryorum, tutarlı değilim, bazen çok sert bazen aşırı kabul ediciyim, kızdığım zaman dövüyorum gibi) Elimizdeki kağıtlara 5 dk içerisinde yazalım...**



***Anne –babalık mesleği;
günün 24 saati aralıksız icra edilen bir
meslektir... Diğer 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



• Okul Öncesi-İlk Çocukluk Dönemi (3-6 yaş) Gelişim Ödevleri

1. Olgunlaşmaya bağlı olarak yürüme ve konuşmayı öğrenme
2. Yemek yeme, kendi başına giyinebilme, elini yüzünü yıkama gibi “özbakım” becerileri edinme
3. El-göz uyumu sağlamaya başlama: El-göz uyumunun tam olarak sağlanması ergenlik dönemine denk geldiğinden bu dönemdeki çocuklardan ince düğümler atma, çok küçük parçaları bir araya getirme gibi beceriler **beklenmemelidir.**
4. Cinsel farklılıkları öğrenme ve cinsel kimliğini kazanmaya başlama
5. Büyük ölçüde anne-babalarını model alarak yaşlıları, kardeşleri ve ane-babalarıyla ilişki kurmayı öğrenme, onlara yönelik duygularının farkında olmaya başlama
6. Yanlış ve doğruya ilişkin toplumsal kuralları öğrenmeye başlama, toplumsal rolleri öğrenmeye başlama

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

Gelişim Dönemi Özellikleri



• Ortaöğretim-Ergenlik Dönemi (12-17 yaş) Gelişim Ödevleri

1. Sosyal davranışların gelişmeye devam etmesine bağlı olarak her iki cinsteki yaşlıları ile yeni ve daha olgun ilişkiler kurmayı başarma
2. Bir yetişkin kadın ya da erkek sosyal rolünü edinme
3. Yetişkinlerden bağımsız kendi duygusal özelliklerini elde etme
4. Bir mesleğe doğru yönelip hazırlanmaya başlama (Okullardaki rehberlik servisleri uygun mesleğe yönelmeyi kolaylaştırabilir.)
5. Evliliğe ve bir aile kurmaya hazırlanmaya başlama
6. Toplumsal sorumluluklar almaya istekli olma ve toplumsal görevlerini yerine getirebilme

Yetişkinlik çağına gelindiğinde belirtilen gelişim ödevlerinin büyük ölçüde yerine getirilmiş olması gerekir. Gelişim ödevleri tamamlandıysa birey, yetişkin olmanın beraberinde getirdiği sorumlulukları rahatlıkla üstlenebilir.

Anne-Baba Tutumları



- **Mükemmeliyetçi Anne-Babalar**

Bu anne – babaları memnun etmek çocuklar için oldukça zordur.

Çocuk çırpınıp çabaladıkça anne – baba daha fazlasını (en mükemmelini) ister.

Zamanla çocuk aşırı kaygı, stres, tedirginlik, hayal kırıklığı gibi duyguları yaşamaya başlar. “Tırnak yeme, kekemelik, alt ıslatma, yalan, çalma, ...gibi” davranış sorunlarıyla kendini ifade eder.

Anne – babadaki mükemmeliyetçilik sadece çocuğa yönelik değil tüm aile yaşantısında kendini gösterir (düzenli, titiz, katı, kuralcı vb.).

Anne-Baba Tutumları



- **Otoriter, Eleştirici Anne-Babalar**

Çocukları üzerinde baskı kurarlar.

Çocuklarının çabalarını göremezler.

Çocuklarını dinlemezler.

Sürekli eleştiren, yargılayan, suçlayan anne, babalardır.

Sadece kendi kuralları, istekleri, duyguları ön plandadır.

Her zaman hakimiyet anne – babadadır.

Çocuk ne yaparsa yapsın hep eleştirilir, suçlanır.

Anne-Baba Tutumları



- **Bu tarz anne-baba tutumu çocuklarda;**

kendini, duygularını ifade edememe,
içine kapanıklık, güvensizlik,
saldırganlık ve davranış sorunlarına
neden olur.



Anne-Baba Tutumları

15

- **Aşırı Koruyucu Anne-Babalar**

Çocuklarına hayat tecrübesi yaşama fırsatı tanımazlar.

Çocuklarının büyüdüğünü fark etmeyip bebekmiş gibi davranırlar.

Çocuklarına hiçbir iş ve sorumluluk vermezler, her şeyi kendileri yaparlar.

Anne-Baba Tutumları



- **Bu tarz anne-baba tutumunda çocuk,**

Özgüven duygusu geliştiremez.

Kendi başına bir şey yapamaz, yapabileceğine inanmaz.

Dolayısıyla huzursuz ve kaygılı olur.

Anne-babaya bağımlı olur.

Sorumluluk duygusu, bilinci gelişemez.

İçe dönük ya da saldırgan olur.

Davranış bozukluğu (tırnak yeme, kekemelik, okul fobisi, yalan vb.) görülür.

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

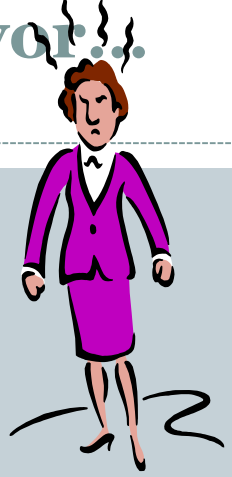


Çocuklarımızla sağlıklı iletişim kurabilmenin ilk adımı;

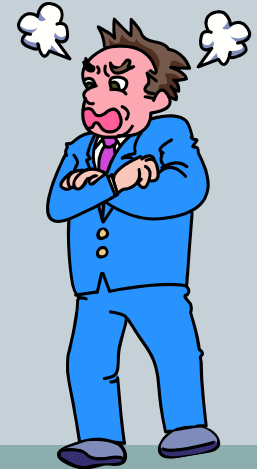
Çocuğumuzu, yaşının ona getirdiği sınırlamalar ve yetersizlikleriyle kabul etmek;

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.**
- ❖ **Oyuncağını 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!



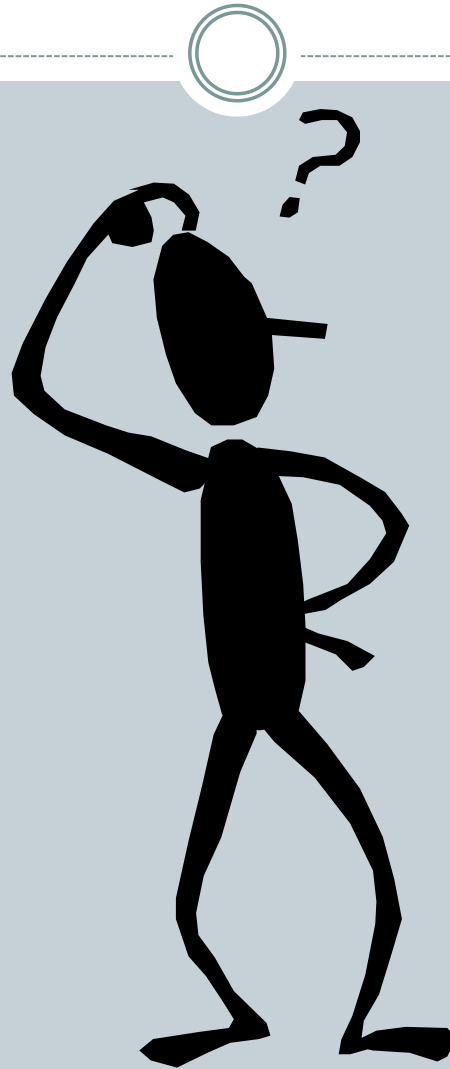


SONUÇ:

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



O HALDE NE YAPMALIYIZ?



***Etkili iletişim,
ocuğu
dinlemekle
başlar...***





“Ben önemliyim”

“Ben değerliyim”

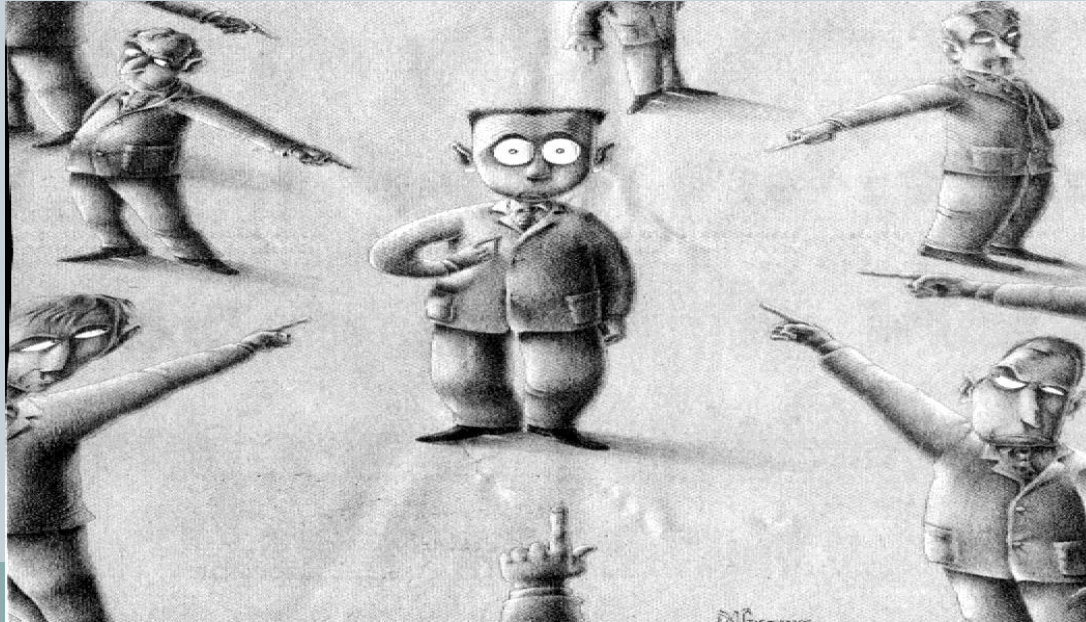
“BENİ DİNLEYİN!”

Etkili Dinlemeye Engeller



1. Suçlama: “Sen zaten her zaman ağlarsın”

Bu yaklaşım çocuğun kendine olan özgüvenini zedeler ve her yaptığından suçluluk duyar.



Etkili Dinlemeye Engeller



2. Emir verme ve yönetme: “Hemen git ve yatağına yat”

Bu yaklaşım çocuğunuzda direnç oluşturur, söylediğinizin tersini yapabilir ve isyankar davranışlar geliştirebilir.



Etkili Dinlemeye Engeller



3. Tehdit etme: “Eğer bir daha böyle davranırsan, sana bahçede oyun oynamak yasak”

Bu yaklaşım çocuğunuzu yalan söylemeye teşvik eder. Çocuk tehdit edilmemek için ya yaptıklarını inkar eder ya da başka yalanlar uydurur. Korkabilir.

Etkili Dinlemeye Engeller



4. Eleştirme: “Arkadaşlarıyla oyuncaklarını paylaşmayı bir türlü öğrenemedin.”

Bu yaklaşım çocuğunuzu pasifleştirebilir.
Özgüvenini yitirir.

Kendini şöyle hisseder “Ben kötüyüm”

Size karşılık verebilir: “Sen de iyi bir anne/baba değilsin.”

Etkili Dinlemeye Engeller



5. Uyarı, gözdağı verme: “Sana bir daha bunu yapmamani, yaparsan neler olacağını söylemiştim.”

Bu yaklaşım çocuğunuzu korkutabilir. Onun zamanla her şeye boyun eğmesine sebep olabilir.



Etkili Dinlemeye Engeller



6. Güven verme-fikir verme: “Sen bunu başarırısın...”

“Bence şöyle yapsan...”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorunlarına çözümler geliştirmesini engeller. Sizin fikirlerinize bağımlılık duyabilir.

Her zaman sizden destek bekleyebilir, sizin desteğiniz olmadan hiçbir şey yapamaz.

Etkili Dinlemeye Engeller



7. Utandırma: “Ne kadar arsızsın!”, “Ne kadar çok hata yapıyorsun!”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendini yetersiz ve değersiz etmesine neden olabilir.Çocuğunuz yaşlıtlarının yanında bile mahcup olma korkusunu yoğun bir şekilde yaşayabilir.

8. Öğüt verme: “Arkadaşlarına vurmak iyi bir davranış değildir.”

Bu yaklaşım çocuğunuzun gözünde sizi “katı ve değersiz” kılar.

Etkili Dinlemeye Engeller



9. Yargılama: “Yemek yemezsen büyüemezsin, sen zaten iştahsızsın.”

Bu yaklaşım çocuğunuzda “yanlı anlaşılmişlık” duygusu oluşturur.

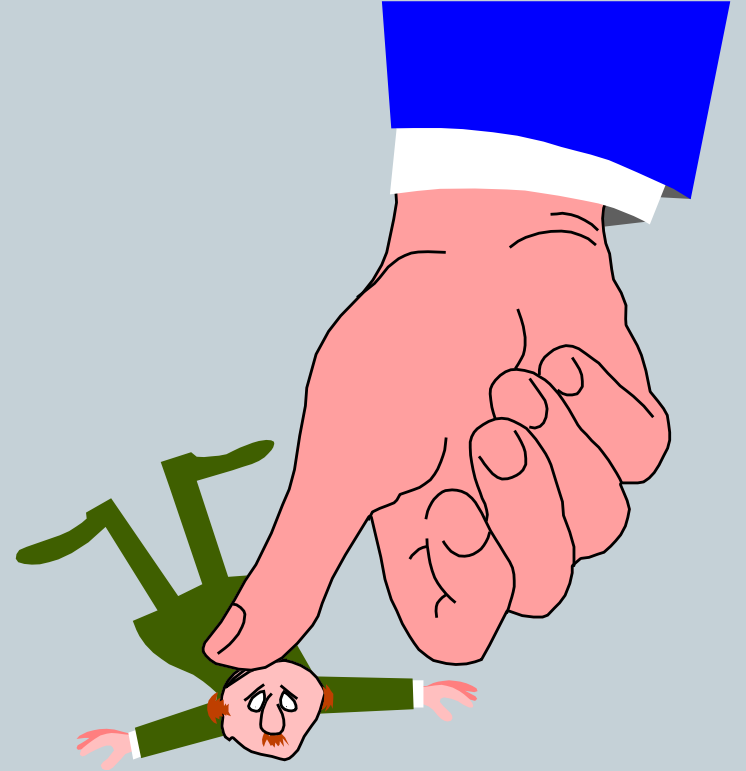
Sevilmeme, takdir edilmeme, kaygılarından dolayı, kendini kırılmış ve üzgün hisseder.

Etkili Dinlemeye Engeller



10. Aşğılama: “Böyle yaparak komik olduğunu mu sanıyorsun?”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendini mahcup ve önemsiz hissetmesine yol açabilir.



Etkili Dinlemeye Engeller



11. Alay etme: “Bana bak bayan bilmiş” “Ne var küçük ukala”

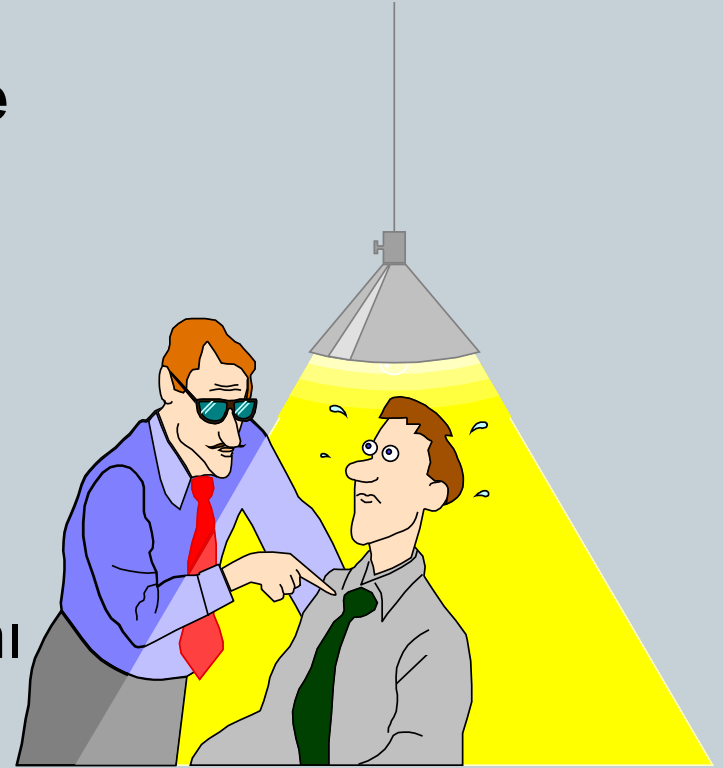
Bu yaklaşım çocuğunuzda “karşılık verme” ve “tersleme” davranışlarını artırabilir. Özbenliğini zedeleyebilir.

Etkili Dinlemeye Engeller



12. İnceleme, Araştırma ve soruşturma: "Neden, kim, sen ne yaptın, kiminle..."

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorununu gözden kaçırmamasına sebep olur. Çünkü çocuk sizin sorduğunuz sorularla meşguldür. Çok fazla üstüne gidildiğinde yalanı seçebilir. Korku ve kaygıya kapılabilir.



Etkili Dinlemeye Engeller



13. Konu değiştirme: “Başka şeyler konuşalım”

Bu yaklaşım çocuğunuz şöyle bir düşünce tarzı geliştirir: Yaşamın zorluklarını yenmek yerine onlardan kaılmalı.

Çocuğunuz size sorduğu soruların saçma ve anlamsız olduğu sonucunu çıkarabilir. Herhangi bir zorlukla karşılaştığında kaçmayı seçebilir.

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...

- *Okula gitmemek diye bir şey olmaz!*
- *Okula gitmezsen canın sıkılır.*
- *İlk günden beri böyle yapıyorsun!*

Bunların yerine...



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

İletişimi Kolaylaştıran Faktörler



2. Empati kurun!

***EMPATİ;** insanın kendisini bir başkasının yerine koyup onun hissettiklerini hissetmeye, gördüklerini görmeye çalışmaktır.*

- ❖ Olaylara onun dünyasından, onun gözüyle bakmaya çaba sarf etmektir.
- ❖ Empati kurmak bir yetenektir ve bu yetenek için de “DENEYİM” çok önemlidir. Empati kura kura bu yeteneğiniz gelişecektir.

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?

Şimdi kısa bir alıştırma yapalım...



Düştünüz, diziniz çok acıyor. Ağlamaktasınız, ama yanınızdaki kişi, “Hadi canım, o kadar da ağrımamıştır” diye duygu ve algılarınızı inkar ediyor veya “Hadi sende sulu göz” diye sizinle alay ediyor...

Ne hissederdiniz???

5 dk. süre içerisinde duygularımızı elimizdeki kağıtlara sıralayalım.

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

Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini kabul etmeniz, önyargılarınızı esnetmeniz demektir.

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

“Yeni okulunu sevmediğini söylüyorsun, hadi başka neler hissettiklerini benimle paylaş...” (Bu konuşma sırasında çocuğunuzuzu kucağınza 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

Katılımlı dinleme çocuğunuzun size söylediklerini *duyduğumuzu belirten mesajlar vermenizdir.*

- ❖ Çocuğunuzun size söylediklerinin sizin tarafınızdan basit bir tekrarıdır. Bu tekrarlar, çocuğunuzun söylediklerini ona özetleyebilir, böylece doğru anlayıp anlamadığınızı görmüş olursunuz.
- ❖ Aynı empati kurma gibi yapıldıkça, tekrar edildikçe ve deneyim kazandıkça gelişir ve ilerler.

Farz edelim ki çocuğunuz size geldi ve;



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



Biraz alıştırma yapalım mı?

**Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildir,
Onlar kendini özleyen yaşamın oğulları
ve kızlarıdır.**

**Onlar sizin aracılığınızla gelirler ama sizden
gelmezler.**

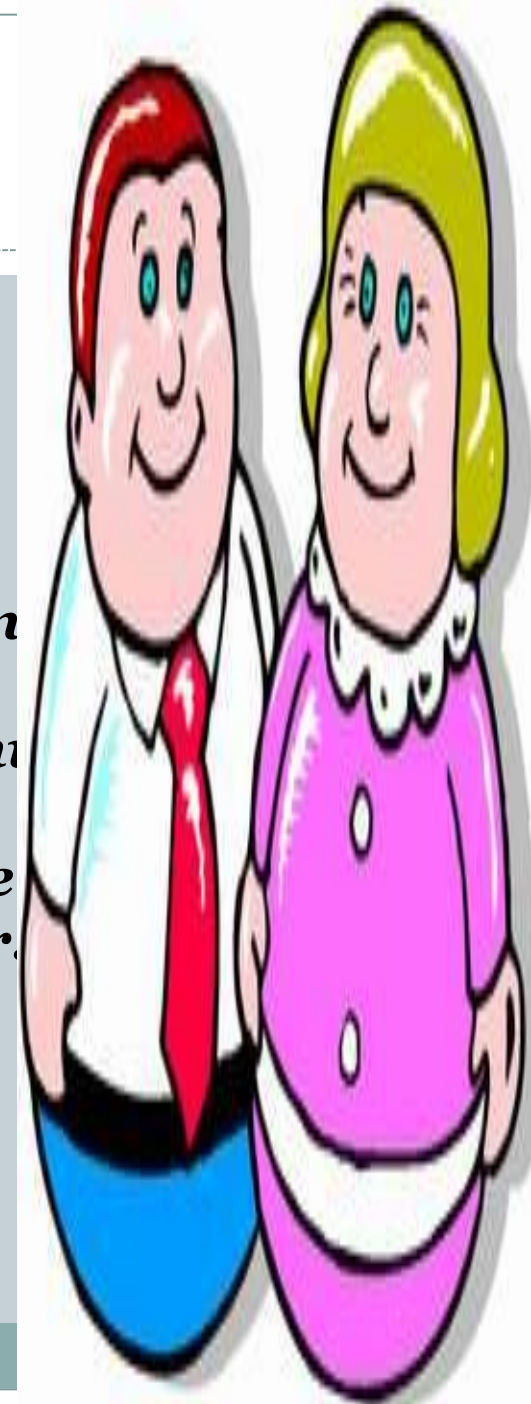
Sizinledirler ama size ait değildirler.

**Onlara sevginizi verebilirsiniz, ama
düşüncelerinizi asla vermeyin; çünkü onların
düşünceleri vardır.**

**Onların bedenlerini eve koyun, ama ruhlarını
hapsetmeyin;**

**çünkü onların canları, rüyanızda dahi ziyare
edemeyeceğiniz yarının evinde oturmaktadır.**

**Onlar gibi olmaya çalışabiliriz ama, onları
kendiniz gibi
yapmaya uğraşmayın.**





TEŞEKKÜRLER...