

AİLE İÇİ İLETİŞİM



ÇOCUKLARDA PANDEMİ YORGUNLUĞU

- **BELİRSİZLİK** çocuklar için de çok zorlayıcı çünkü okul sonrası aktiviteler yok, okul sonrası sporlar yok, arkadaşlarla parklarda buluşmak yok... Kısaca çocuklar da en az yetişkinler kadar sosyal destek sistemlerinden uzak kaldı.
- Pandeminin yarattığı yorgunluk sadece yetişkinlerin değil çocukların da odak noktası haline geldi.



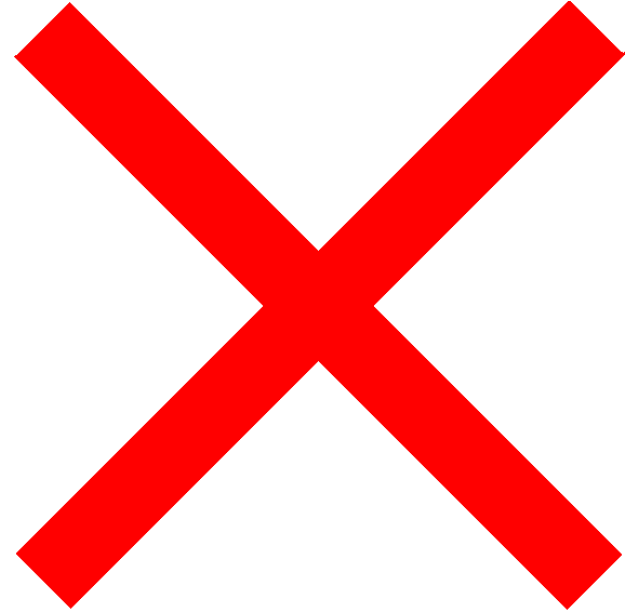
Pandeminin çocuk psikolojisine olumsuz etkileri ve öneriler

- Çocuklarınıza kaygılanmalarının veya korkmalarının çok doğal olduğunu, kaygı ve korkunun bizi korumak için vücudumuz tarafından oluşturulduğunu ve önlem almamız için yararlı olabileceğini uygun bir dil ile anlatın.
- **"Çok korkmuş ve endişelenmiş olduğunu görüyorum, istersen bu duygularınla ilgili bir resim yapabilir ve daha sonra o resim hakkında konuşabiliriz."** Gibi bir cümle kurmanız çocuğunuzun sizin tarafınızdan anlaşıldığını hissetmenizi sağlayacaktır.

- Çocuğun merak ettiği soruları geiştirmeyin ve cevapsız bırakmayın.
- Pandemi süreci ve hastalık hakkındaki doğru bilgileri güven verici, dürüst ve yaşlarına uygun bir üslup ile paylaşın.



- Çocukların önünde söylentiler ve doğrulanmamış bilgiler hakkında spekülasyon yapmaktan uzak durun; gereksiz ayrıntı vermekten ve kafa karıştırıcı sohbetlerden kaçının.
- Haber izlemelerini sınırlandırın, korkutucu görüntüler içeren videolar ve görsellerden uzak tutun.



- Maske, mesafe ve hijyen kuralları gibi kontrol önlemlerini, enfeksiyon riskini nasıl azaltarak güvende kalabileceğini net bilgiler ile anlatın.
- El yıkama ve hijyen gibi korunma önlemlerini abartıdan uzak, bilime uygun, doğru bilgiler ile anlatın.

İletişim:

- Sesli ve Sessiz iletişim olmak üzere ikiye ayrılır.



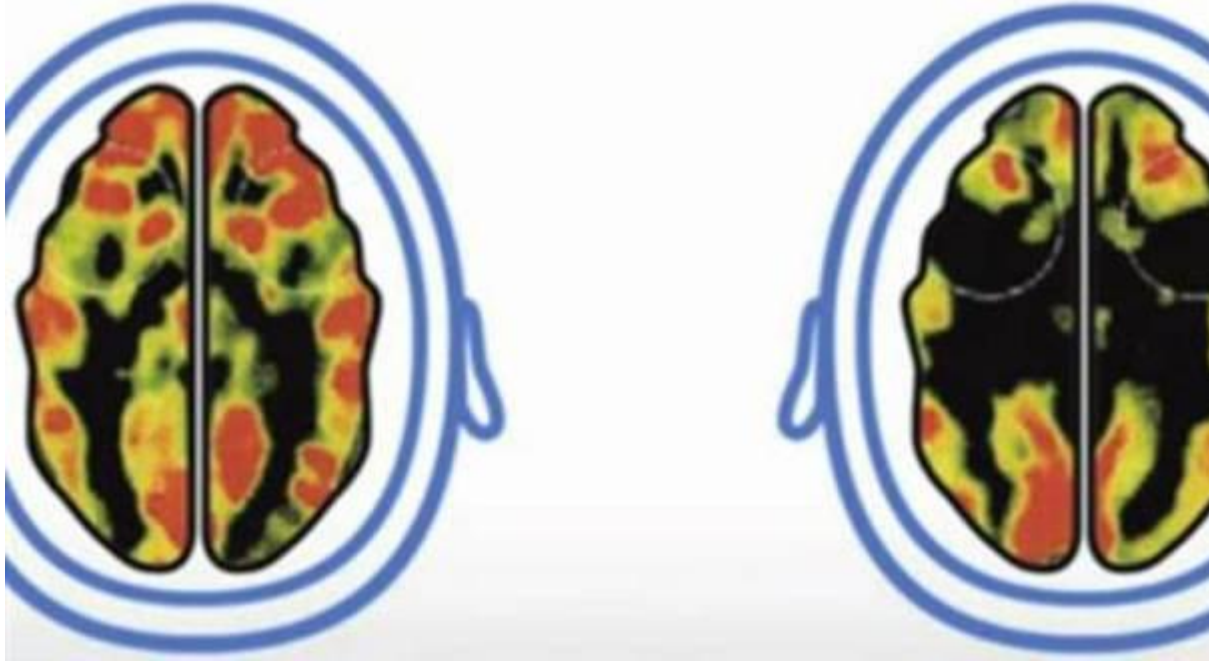
- **En güçlü sessiz iletişim:**



SEVGİ

- Sevgiden yoksun çocukların
 - * FİZİKSEL,
 - * BİLİŞSEL,
 - * gelişimlerinde gerileme görülür.

Sevdiklerimizle vakit geçirmek



Sevgi görmeyen bebeğin beyin faaliyetleri,
görene göre çok daha az olduğu açıkça gösteriyor...

- İletişimsizlik yöntemleri

- **EMİR VERMEK - YÖNLENDİRMEK**

"Benimle böyle konuşma!"

"Şimdi onlara git, Aslı ve Cansu ile oyna"

"Başka ana babaların ne yaptığı umrumda bile değil, odanı sen toparlayacaksın."

- **AHLAK DERSİ VERMEK**

"Öyle davranmamalısın."

"Büyüklerine karşı her zaman saygılı davranmalısın."

- **ÖĞÜT VERMEK, ÇÖZÜM VE ÖNERİ
GETİRMEK**

"Üniversite konusunda karar vermeden önce birkaç yıl bekle."

"Aslı ve Cansu'ya seninle oynamaları için buraya gelmelerini neden söylemiyorsun? Ya da "Git başka çocuklarla arkadaşlık et."

"Bu konuda öğretmenle konuşmanı öneririm."

- **ÖĞRETMEK, NUTUK ÇEKMEK, MANTIKLI DÜŞÜNCELER ÖNERMEK**
- *"Üniversite senin için çok yararlı olabilir."*
"Çocuklar birbirleriyle nasıl geçineceklerini öğrenmeli."
"Çocuklar küçükken sorumluluk almayı öğrenirlerse, büyüyünce de sorumlu yetişkinler olurlar." ya da "Ben senin yaşındayken iki mislini yapardım."

- YARGILAMAK, ELEŐTİRMEK,
SUÇLAMAK, AYNİ DÜŞÜNCEDE
OLMAMAK

"Bu, deneyimsiz birinin görüşü.." "Doğru düşünmüyorsun."

"Bu konuda çok yanılıyorsun."

- **ÖVMEK, AYNI DÜŞÜNCEDE OLMAK**
"İyi şeyler yapacak yeteneğin var."
"Sana katılıyorum."
"Haklı olduğunu düşünüyorum."

- **AD TAKMAK, ALAY ETMEK**

“Sen şımarık bir veletsin.” “Tamam bebecik.”

“Hey, buraya bak, sivri zekalı.”

- **YORUMLAMAK, ANALİZ ETMEK,
TANI KOYMAK**

"Okulda durumun iyi olmadığı için böyle düşünüyorsun."

"Sen Asli'yi kıskanıyorsun."

"Sen bunu beni kızdırmak için söylüyorsun."

- **GÜVEN VERMEK, DESTEKLEMEK,
AVUTMAK, DUYGULARINI PAYLAŞMAK**

"Yeteneklisin, başarılı bir öğrenci olabilirsin."

"Üzülme, her şey düzelir." ya da "Sen arkadaşlarınla hep iyi geçinirsin."

"Tüm çocuklar arada bir böyle olur."

- SÖZÜNDEN DÖNMEK, OYALAMAK, ŞAKACI DAVRANMAK, KONUYU SAPTIRMAK

"Okulu dinamitlemeye ne dersin?" ya da "Bu konuyu yemekte konuşmayalım."

"Unut gitsin." ya da "Bütün bunları biz de yaşadık."

"Haydi gel, daha güzel şeylerden konuşalım."

- **SORU SORMAK, SINAMAK**

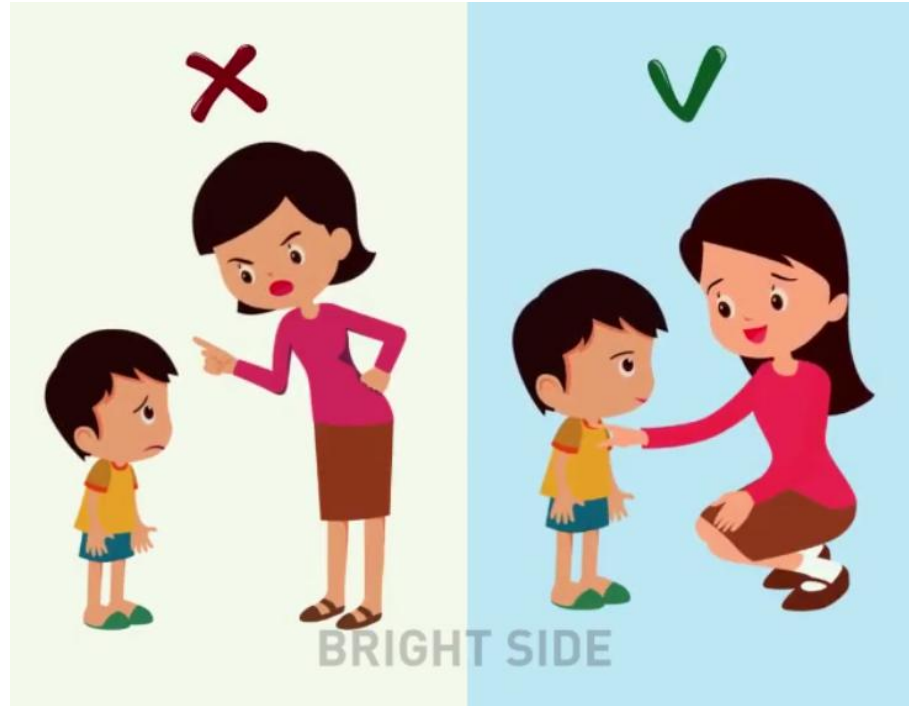
"Neden okuldan nefret ediyorsun." ya da "Bu fikri senin aklına kim soktu."

"Ne zaman böyle hissetmeye başladın?"

"Arkadaşların seninle oynamak istemediklerini söylediler mi?"

- "DUYGULARIMI ÖNEMSEMİYOR."
- "NEDEN BENİ OLDUĞUM GİBİ KABUL ETMİYOR?"
- "BENİ ÖNEMSEMİYOR."
- " BİR KEREÇİK DE OKULUN HAKSIZ OLDUĞUNA İNANSALAR!"

- En Etkili İletişim araçlarından biri:
Dinlemek



- Gz iletişimi kurun,
- Konuşurken veya oynarken, onunla aynı boy seviyesinde olun,
- Sözünü kesmeyin,
- Anlamaya alışın,
- Olumlu değerler kazandırmak konusunda kararlı olun,
- Sorun olarak yaşadığı Őeyle alay etmeyin,
- Onu dinlemeyi ğrenin,

- Ona verdiğiniz değeri ve onunla duyduğunuz gururu ona söylemekten çekinmeyin.
 - Hayır demesine izin verin. Böylece sınırlarını belirleyebilmesine yardım etmiş olursunuz.
 - Bedeninin kendisine ait olduğu bilincini kazandırın ki, kendisini yeri geldiğinde koruyabilsin.
- Çocuğun Kendisini İfade Etmesine Fırsat tanıyın.

- Tüm çocukların yaşamları boyunca çeşitli sorunlarla karşılaşmaları kaçınılmazdır.
- Çocukların kendi sorunlarına çözüm bulmakta benzersiz ve kullanılmamış "gizil güçleri" vardır.

- Yetişkinler ocuklara paketlenmiş çözümler verirlerse, çocuklar bağımlı kişilik geliştirirler, sorun çözme becerilerini geliştiremezler ve yeni sorunlarla karşılaştıklarında yetişkinlere gelmeyi sürdürürler.

- Yetişkinler ocuğun sorunlarını
sahiplenince ve çözüm bulmanın tüm
sorumluluğunu üstlenince, bu onlar için
taşınılmayacak bir yük ve zor bir görev
olur.

- Yetişkinler ocuğun sorununu kabullenmemeyi kabullendikleri zaman ona daha iyi yardımcı olurlar.

- Çocuklar bazı özel sorunları için yetişkinlerden yardım isterler, bir çelişki gibi görünse de en etkili yardım, "yardım etmemektir." Başka bir deyişle, çocuğun kendi çözümünü arayıp bulması için sorumluluğu ona bırakmak, yardım etmenin en etkili yoludur.

- **ÇOCUK GÖZÜYLE" İLETİŞİM**

- Sakin olun: Biz çocuklar, yetişkinlerin öfkelerini kontrol altında tuttuğu bir ortamda, her şeyin ne kadar güzel gittiğini görmeye ihtiyaç duyarız.

- Yaptığımız yanlışların neden yanlış olduğunu bize anlatın.

- Hak ettiğimizde bizi ödüllendirin. Bizi övün ki, yapacağınız eleştirileri çok daha kolay kabullenelim.

BEN DİLİ

Karşılaşılan durum veya davranış karşısında, kişisel tepkinin duygu ve düşüncelerle açıklanmasıdır...

**“Yapma” derken bir
nedeniniz yoksa o davranışı
durdurmanız zordur.**

BEN DİLİ

Örnek mesajlar;

- Eğer bugün çok yaramazlık yaparsan ben çok üzülürüm.
- Akşam yemeğini zamanında yetiştiremeyeceğim diye endişeleniyorum.

Yorgun olduğum zaman canım oyun oynamak istemiyor.

~~Neden yine ceketin yerlerde?~~

Daha önce ceket hakkında konuşmuştuk, ama onu yine yerde görünce üzüldüm.

~~Nerelerdesin bakim bu saatlere
kadar?~~

**Geç saate kadar gelmemen beni
kaygılandırdı.**

~~Seni anlamak mümkün değil, bunu
nasıl yaparsın?~~

**Bunu yapmış olman beni
kaygılandırdı.**

Bilgisayar/ Oyun başından kalkmayan çocuklar...

- Öncelikle çocuğun her gün bilgisayara ayırdığı zaman belirlenmelidir. Toplam süre okul öncesi çağ çocuklarında bir saatten, ilköğretim dönemi çocuklarında iki saatten fazlaysa yetişkinler sınırlandırmaya gidebilirler.
- Onunla konuşarak bilgisayar kullanacağı süre birlikte belirlenebilir. Çocuğun beraber saptanan süreyi aşp, aşmadığı izlenmelidir.

Bilgisayar/ Oyun başından kalkmayan çocuklar...

- Çocukla evle ilgili bir iř yapmak şartıyla bilgisayar kullanma süresi kazanması konusunda bir sözleşme yapılabilir.
- Bilgisayar kullanmanın bedeli yüksek olursa çocuğun isteği de azalabilir.
Örneğin "Markete gidip, alışveriş yaparsan yarım saatlik bilgisayar kullanma süresi kazanacaksın." gibi.

- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından biri bilgisayarı koridor veya ortak çalışma odası gibi yetişkinlerin takip edebilecekleri bir yere koymaktır.
- Aile içinde birden fazla insan aynı bilgisayarı kullanırsa çocuk sırasını bekleme,
- başkalarının eşyalarına saygı gösterme gibi sosyal beceriler geliştirir.

- Çocuklarının özgüvenlerinin gelişmesini isteyen anne babalar onlardan bilgisayarı, program ve oyunları açıklamalarını isteyebilirler.
- Anne babasından daha çok bildiğini düşünmek çocuğun üzerinde özgüven duygusunu destekleyebilir.

- Ana babanın bilgisayar dünyası üzerindeki hakimiyeti artarsa, çocuklarla birlikte oyun oynayabilirler.
- Program ve oyunların içeriklerini denetleyebilirler.
- Onları eğitimsel değerler içeren oyunlara yönlendirebilirler. Bilgisayar oyunlarının seçiminde çocuğa yardımcı olarak yaş ve gelişimine uygun, şiddet içermeyen programlar alabilirler.



ÇOCUKLARIMIZA YAZ TATİLİNDE KİTAP OKUMAYI NASIL SEVDİREBİLİRİZ?

- Her yerde kitap okuyun: Onlara istedikleri her an ve her yerde kitap okuyabileceklerini öğretin. Plajda, parkta, sahilde kitap okumak iyi bir başlangıç olabilir.

- Her şeyi okuyun:
Çocuğunuza kalıcı bir okuma alışkanlığı kazandırmak istiyorsanız, her şeyi okumasına izin verin. Beraber markete gidin ve alışveriş listesini okutun. Yolda giderken yoldaki tabelaları okutun. Ailecek bir yolculuğa çıktığınızda ise haritadaki bilgileri okumasını isteyebilirsiniz.



- **Bir saat belirleyin:** Gün boyunca çocuğunuza kitap okuması için 20 dakika verin. Okuyacağı kitabı kendisinin seçmesine izin verin.
- **Uyku saati hikayeleri:** Araştırmalar küçük çocuklara yüksek sesle kitap, masal okumanın sadece dillerini ve bilişsel yeteneklerini geliştirmede etkili olduğunu, bunun yanı sıra motivasyon, hafıza ve merakını geliştirdiğini de göstermiştir. Çocuklarınız küçükken bu alışkanlığı onlara aşılayın. Büyüdüklerinde de uyumadan önce kitap okumayı kendilerini devam ettirebilir.





- Filmden önce kitabını okuyun:
- Ödül ve cezada aşırıya kaçmayın.
- Günlük tutmayı öğretmek

**Rol model olmayı, kitap okumayı
unutmayın 😊**

ÖZETLE;

- Çocuklarınıza her zaman güvendiğinizi ve yanında olduğunuzu, davranışlarınızla hissettirin.
- Kendinizi onun yerine koymaya ve onun yaşında yaşadıklarınızı hatırlamaya, kısacası onu anlamaya çalışın.
- Onun anlattıklarını dinlemeye ve konu hakkındaki duygularını anlamaya çalışın. Onların duygularını dile getirmelerine yardımcı olun.
- Çocuklarınızdan yaşının üstünde olgunluk beklemeyin. Onlara zaman tanıyın. Zamana ihtiyaçları var çünkü, bir davranışın kazanılması için belli bir süre gerekir.

ÖZETLE;

- Çocuklarınıza haksızlık yaptığınızı fark ettiğinizde, onlarla bu konuyu konuşmaya çekinmeyin. Özür dilemek, yetişkinlerin de kullanabilecekleri sihirli bir sözcüktür.
- Çocuklarınızın hatalı davrandığını gördüğünüzde, bunun nedenini anlamaya çalışın ve tekrarlanmaması için gerekli olan eğitime odaklanmaya çalışın.
- Çocuklarınızı başkaları ile kıyaslamayın. Bu kimsenin hoşuna gitmez; çocuklarımızın da. Her çocuğun kapasitesi farklıdır ve her başarı kendi içinde gizlidir.
- Çocukların olumlu yönlerine odaklanın. İnanın başardıkları başaramadıklarından çok daha fazla. Onlar hızla büyürken bu anların tadını çıkarın. Bu zamanlar; bir daha geri gelmeyecek, çok kıymetli anlar.