

MAARİF aile

Türkiye Maarif Vakfı
Aile Bülteni
Mayıs 2025 | Sayı: 17



08

Aile İçi İletişim
Neden Önemlidir?

16

Teknolojinin Aile İçi
İletişime Etkisi

Aile İçi İletişim



MAARIF
aile



Mahmut M. Özdil
Türkiye Maarif Vakfı Başkanı

Değerli Velilerimiz,

Tüm dünyada örgün ve yaygın eğitim faaliyetleri yürüten Türkiye Maarif Vakfı, Türkiye'nin eğitim alanındaki tecrübe ve birikimini paylaşmak için uluslararası alanda faaliyet göstermektedir. Vakfımız 6721 sayılı kuruluş kanunu esasları çerçevesinde okul öncesinden yükseköğretime kadar uluslararası eğitim kurumları açma ve işletme yetkisine sahip olmanın yanı sıra öğrencilere burs ve barınma desteği sağlama, eğitimde araştırma ve geliştirme faaliyetleri yürütme, müfredat geliştirme, uluslararası eğitim fuarları düzenleme, süreli ve süresiz yayınlar hazırlama görevlerini üstlenmektedir. Vakfımız, insanlığın ortak mirasını ve değerlerini harmanlayarak "İyi İnsan" yetiştirme misyonuyla hareket etmektedir. İyi ve erdemli insan aklını kullanan, irade gösteren, vicdan sahibi ve her daim aktif olan kişidir. İyi insanların yetişmesini sağlayacak uygun koşulların oluşturulmasının gerekli olduğuna inanıyoruz. Bu noktada Türkiye Maarif Vakfı olarak her çocuğun biricik ve kendine has olduğu bilinciyle hareket ediyoruz. Her bir öğrencimizin kendine özgü bir rengi, sesi ve üslubu olduğunu biliyor, bu doğrultuda onlara en uygun yaklaşımı sunmak için çalışıyoruz. Böylelikle çocuklarımızın kendi potansiyellerini ortaya çıkarmalarını hedefliyoruz. Bu doğrultuda eğitim paydaşlarının en değerlisi olan velilerimizle iş birliği yapmayı önemsiyoruz. Velilerimizden aldığımız destekle, her bir çocuğumuzu özenle geleceğe hazırlarken daha da güçleniyoruz.

Aile, çocuğun eğitim sürecinde önemli bir role sahiptir. Çocuklar hayata dair ilk deneyimlerini ailesiyle birlikte edinir. Çocuklar, sağlıklı bir şekilde büyüyüp hayata hazırlanabilmek ve gerekli becerileri edinebilmek için ailelerin sevgi dolu rehberliğine, desteğine ve yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Bu eğitim süreci ailede başlar, okul ise ailenin attığı bu temelin üzerine bilgi, beceri ve değer katarak eğitim sürecini inşa eder. Okul ve ailenin iş birliği içinde olması çocuğun gelişimini olumlu yönde etkiler ve eğitim yolculuğunda çocuk için büyük bir güç oluşturur.

Çocuklarımızı hayata hazırlama sürecinde Türkiye Maarif Vakfı olarak velilerimizi eğitim sürecine dahil etmeyi önemli bir sorumluluk olarak görüyoruz. Maarif Aile Bülteni bu sorumluluğun bir gereği olarak siz değerli velilerimiz için hazırlanmaktadır. Maarif Aile Bülteni, çocuklarımızın fiziksel, zihinsel, duygusal ve akademik gelişimlerini en iyi şekilde desteklemek için velilerimize rehberlik etmeyi ve okul-aile iş birliğini artırmayı hedeflemektedir. Her sayıda özel bir tema çerçevesinde bilgi, öneri ve etkinlikleri sizlerle buluşturamaktayız. Büyük bir özveri ve emekle hazırlanan bu çalışmanın velilerimizde farkındalık oluşturacağına inanıyor, öğrencilerimizin gelişimine katkı sağlamasını temenni ediyor ve **Maarif Aile Bülteni**nin istifadelerinize sunuyoruz.

Mahmut M. ÖZDİL

Türkiye Maarif Vakfı Başkanı



Bu sayıda

İmtiyaz Sahibi:

Türkiye Maarif Vakfı Adına
Mahmut M. ÖZDİL

Yayın Kurulu:

Ahmet TÜRK BEN
İsmail ÇUHADAR

Editör:

Doç. Dr. Muhammet Ü.
ÖZTABAK

Yazar:

Ayşe Reyhan BOLAT
Sarenur AK
Şeyda ŞİMŞEK
Zeynep Betül ARDIÇ

Grafik Tasarım:

Abdullah Aydın DEMİR
Semih EDİS

Değerli velilerimiz, bu sayıda sizler için “Aile İçi İletişim” konusunu ele aldık. Aile içinde güçlü ve sağlıklı bir iletişimin olması aile bağlarını güçlendirir, huzurlu bir aile ortamının oluşmasını sağlar. İletişimin güçlü olduğu ailelerde çocuklar kendilerini değerli ve güvende hissederler. Aile içinde iletişimin temelini ebeveynler oluşturur. Anne ve baba aile içinde saygı ve sevgi ortamı oluşturarak sağlıklı iletişim için gerekli zemini tesis eder. Bu zeminin üzerine etkili dinleme, kabul, duyguları ifade etme vb. eylemlerle iletişim inşa edilir. Buradan yola çıkarak iletişimin temelini oluşturan siz değerli velilerimiz için bilgi, öneri ve etkinlikler hazırladık. Çocuklarımızın büyüdüğü ve geliştiği aile ortamını velilerimizle birlikte zenginleştirmek ve geliştirmek amacıyla hazırlanan bu sayıyı sizlerle buluşturmanın heyecanı içerisindeyiz. Keyifli okumalar dileriz...

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Koordinatörlüğü

İÇİNDEKİLER



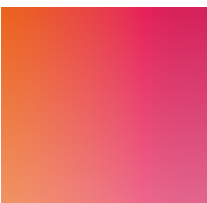
S. 06



S. 08



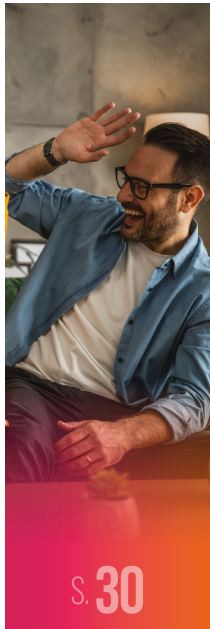
S. 20



S. 25



S. 26



S. 30

İLETİŞİM	6
AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?	8
EBEVEYNLİK TUTUMLARININ İLETİŞİME ETKİSİ	10
FARKLI YAŞ GRUPLARIYLA İLETİŞİM	15
TEKNOLOJİNİN AİLE İÇİ İLETİŞİME ETKİSİ	16
AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GELİŞTİRMEK	18
İLETİŞİMDE DUYGULARI İFADE ETMEK	20
İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR	25
POZİTİF İLETİŞİM İÇİN İPUÇLAR	26
İLETİŞİM KARTLARI	29
SORU-CEVAP KÖŞESİ	30
EBEVEYN-ÇOCUK ETKİNLİK TAKVİMİ	34
KAYNAKÇA	36



S. 15



S. 18



İLETİŞİM

Bir insan,
günde ortalama
16.000 kelime
kullanmaktadır.

Günümüzde en çok kullandığımız kelimelerden biri “iletişim”. Ama gerçekten iletişim kuruyor muyuz, yoksa yalnızca konuşuyor muyuz?

Bir insan, günde ortalama 16.000 kelime kullanmaktadır. Ancak bu kelimelerden ne kadarı gerçek bir bağ kurmaya, duygu aktarımına ve anlamlı bir etkileşime aracılık etmektedir?

İletişim, kişilerin duygu, düşünce ve bilgilerini birbirlerine aktarmalarını ifade eder. Ebeveyn ve çocuk arasında kurulan iletişimde doğru bir yol çizmek sağlıklı bağ gelişiminin temeli oluşturur. İletişimin sözlü ve sözsüz olmak üzere iki türü vardır.

Sözlü İletişim:

Sözlü iletişim, kişilerin kelimeleri kullanarak kurduğu iletişim şeklidir. Konuşmak, hikâye anlatmak, soru sormak ve cevap vermek bu iletişim türünün temel yöntemini oluşturur. Ebeveynler olarak çocuklarınızla yaptığınız açık ve sevgi dolu konuşmaların çocukların gelişimlerinde önemli bir yeri vardır.

Sözsüz İletişim:

Sözsüz iletişim, kişilerin kelime kullanmadan kurduğu iletişim türüdür. Beden dili, jest ve mimikler gözlerle iletişim kurmak ses tonu ve dokunma bu iletişim türüne girer. Ebeveynler olarak çocuğunuzla iletişim kurarken göz te-

ması kurmanız ona gülümsemeniz, sarılmanız ve dokunmanız iletişimin gücünü artırabilir.

İnsanlar, aralarında yaşadıkları çatışmaların fikir ayrılıklarından ya da kişisel farklılıklardan olduğunu düşünmeye eğilimlidir. Ancak bunun büyük bir kısmı iletişimsizlikten değil, yanlış ya da eksik iletişimden kaynaklanmaktadır. Yani problem çoğu zaman karşı tarafı duymadan, anlamadan yanıt vermektir. Bu durum, yalnızca aile içinde değil, iş hayatından arkadaşlık ilişkilerine kadar tüm bağlarımızı etkilenmektedir.

İletişim yalnızca kelimelerden ibaret değildir. Ses tonu, beden dili, bakışlar, sessizlik anları... Tüm bunlar, karşımızdaki kişiye verdiğimiz mesajın birer parçasıdır. Bir cümle, nasıl söylendiğine bağlı olarak destekleyici de olabilir, kırııcı da. Bu yüzden etkili iletişim, yalnızca ne söylediğimizi değil, nasıl söylediğimizi de kapsar.² Her insan iletişim kurma tarzı farklıdır. Kimisi duygularını doğrudan ifade etmeyi tercih ederken, kimisi daha dolaylı yollarla anlatmayı seçebilir. Bu farklılıkları fark etmek ve buna göre yaklaşmak, karşımızdaki kişiyi anlamamızı kolaylaştırır. Özellikle empati, etkili iletişimin temelini oluşturur. Birini anlamak



**İlişkiler
kelimelerle
kurulur ancak
bağlar anlayışla
güçlenir.**



için aynı şeyi yaşamış olmamız gerekmez, sadece onun penceresinden bakmaya çalışmamız yeterlidir. İlişkiler kelimelerle kurulur ancak bağlar anlayışla güçlenir.

Günlük hayatın yoğunluğu içinde, bazen durup birbirimizi dinlemeye vakit bulamayabiliriz. Ancak anlamlı ilişkiler kurmanın ilk adımı, birbirimize kulak vermekten geçer. İletişimdeki en kıymetli becerilerden biri belki de dinlemeyi öğrenmektir. Anlamak, bazen cevap vermekten çok daha değerlidir.

İletişim becerilerinizi geliştirmek için şunları yapabilirsiniz:

- Karşınızdaki kişiyi dinlerken dikkatinizi dağıtan unsurları (telefon, TV gibi) bir kenara bırakabilirsiniz.
- Sadece ne söylendiğine değil nasıl söylendiğine de odaklanabilirsiniz.
- Göz teması kurabilir, destekleyici beden dili kullanabilirsiniz.
- Tepki vermeden önce anlamaya çalışabilir, sorular sorarak karşınızdaki kişinin kendini daha net ifade etmesini sağlayabilirsiniz.



AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?



Özellikle çocuğun duygularını ifade etmesine imkân tanıyan, yargılayıcı olmayan ve empati temelli iletişim biçimleri duygusal güvenliğin oluşmasında kritik rol oynamaktadır.



Bir bebeğin ilk kelimesi, bir ergenin sarf ettiği ilk öfke dolu cümlesi, bir annenin sessizce “İyi misin?” sorusu veya bir çocuğun başını babanın omzunu yaslaması... Aile içi iletişim, yalnızca kelimelerle değil, duygularla da kurulur. Ve bu iletişim, bir çocuğun hayata nasıl tutunduğunun, bir eşin kendini ne kadar güvende hissettiğinin, bir ailenin kriz zamanlarında ne kadar kenetlenildiğinin en önemli belirleyicisidir.

Aile içinde kurulan iletişim, kişilerin kimlik gelişimi, duygusal denge ve sosyal becerileri açısından temel bir işlev görür. Özellikle çocukluk döneminde kurulan ilişki biçimleri, kişinin gelecekteki tüm ilişkilerini etkiler. Araştırmalar; açık, destekleyici ve empatik iletişim ortamlarında büyüyen çocukların daha yüksek öz saygı, güçlü sosyal beceriler ve duygusal dayanıklılık geliştirdiğini göstermektedir.³ Özellikle çocuğun duygularını ifade etmesine imkân tanıyan, yargılayıcı olmayan ve empati temelli iletişim biçimleri duygusal güvenliğin oluşmasında kritik rol oynamaktadır.

Aile içinde iletişim yalnızca sorunları çözmekle sınırlı değildir; aynı zamanda sevginin, kabulün, aidiyetin ve güvenin aktarıldığı bir alandır. Özellikle çatışma anlarında iletişim kopmadığında, çocuklar duygularını ifade etmeyi ve karşılaştıkları zorlukları sağlıklı yollarla aşmayı öğrenirler.⁴ Aile içinde sağlıklı bir iletişim zemini oluşturmak, çocukların duy-



**Aile içi
iletişim, bir
lüks değil, bir
ihtiyaçtır. Onu
güçlendirmek,
geleceği
şekillendirmek
demektir.**



gusal gelişimi kadar, eşler arasındaki bağın da temelidir. Ne yazık ki pek çok ailede iletişim; zamanla emir verme, sorgulama, eleştirme ya da sessizliğe gömülme gibi biçimlere dönüşebilmektedir. Oysa aile üyelerinin birbirine açık, birbirini yargılamadan ve koşulsuz kabul ile yaklaştığı bir ortamda hem bireysel hem de ilişkisel sağlığın güçlenmesi mümkündür. Aile, insanın ilk aynasıdır. Bu aynadan ne kadar ilgi, anlayış ve sevgi yansır, kişi o kadar sağlam bir benlik duygusuyla büyür. Aile içi iletişim, bir lüks değil, bir ihtiyaçtır. Onu güçlendirmek, geleceği şekillendirmek demektir.

Peki, aile içi iletişimi nasıl daha sağlıklı hâle getirebilirsiniz?

- Her gün kısa da olsa birlikte yüz yüze ve etkileşimli zaman geçirmeye özen gösterebilirsiniz.
- Çocuğunuza duygularını ifade etmesi için güvenli bir alan sunabilirsiniz.
- Tartışmalar sırasında çözüme değil önce anlamaya odaklanabilirsiniz.
- Eşinizle düzenli olarak duygu paylaşımında bulunabilir, küçük jestlerle duygusal bağ destekleyebilirsiniz.

EBEVEYN TUTUMLARININ İLETİŞİME ETKİSİ

Aile içi iletişimi oluşturan başlıca kişiler anne, baba ve çocuklardır. Çocuklar anne babaların yansımasıdır. Çocuklar iletişim kurmayı anne ve babalarından öğrenir. Aile içi iletişimde önemli belirleyicilerden biri eşler arasındaki iletişimin kalitesidir. Eşler birbirlerini etkili bir şekilde dinliyor ve açık bir iletişim kuruyorsa bu durum çocukların iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Dolayısıyla hem eşler arasındaki iletişim hem de anne babaların çocuklarıyla kurdukları iletişim aile içi dinamikleri etkilemektedir. Bu noktada anne babanın iletişimdeki tutumu aile içi iletişimi etkilemektedir.

Anne babaların tutum ve davranışları aile iletişimin önemli belirleyicisidir. Bu noktada anne baba tutumlarının iletişim üzerindeki etkisini

bilmek iletişimdeki olumsuz durumları belirlemeye ve iletişimi geliştirmeye yardımcı olabilir. Anne baba tutumları; otoriter (baskıcı), koruyucu, aşırı hoşgörülü/izin verici, ilgisiz, dengesiz ve kararsız ve demokratik olarak sınıflandırılabilir.⁵ Bu tutumlar genel olarak tutumların sınıflandırmasıdır. Anne babalar, belirli bir tutumun özelliklerini genel olarak yansıtsa da bu, o tutumun tüm özelliklerini eksiksiz taşıdıkları anlamına gelmez.

Otoriter (Baskıcı) Tutum

Otoriter tutuma sahip ebeveynler çocuğu sürekli kontrol etmeye ve denetlemeye çalışır. Bu tutumda ebeveynler çocuğun fiziksel, zi-

hinsel ve duygusal durumlarına karşı duyarsız davranırlar. Bununla beraber çocuğun ilgi ve ihtiyaçları yok sayılarak katı kurallar belirlenir ve bu yolla disiplin sağlanmaya çalışılır. Otoriter tutuma sahip ebeveynler koydukları kurallara uyulmasına aşırı önem verir. Kurallara uyulmadığı durumları otoritelerine karşı gelme olarak algılayabilirler. Bu sebeple kurallara uymamak ve otoriteye karşı gelmek cezalandırma sebebidir. Ebeveynler için cezanın en önemli işlevi çocuğu yola getirmektir. Ceza türü çocuğu mahrum bırakma olabileceği gibi aileden aileye değişebilmektedir. Bu noktada dayak, sözlü aşağılama, suçlama, ayıplama ve çocuğu korkutma cezalandırmaya eşlik edebilmektedir.

Koruyucu Tutum

Koruyucu tutuma sahip ebeveyn çocuğuyla gereğinden fazla ilgilenir. Öyle ki ebeveynin bütün dünyası çocuğu olmuştur. Çocuk için çok fazla endişelenir. Her koşulda ve durumda çocuğunu korumak için seferber olur. Ebeveyn bu yaklaşımla çocuğuna çok iyi bir ortam oluşturduğunu zanneder. Ancak bu, çocuğun dış dünyaya karşı çok savunmasız kalmasına, kendini koruması gereken durumları tespit edememesine ve kendini korumak için gerekli becerileri kazanamamasına sebep olur. Genellikle anneler babalara kıyasla çocuğa karşı daha koruyucu bir tutum içerisinde olabilir. Böyle olmasının sebebi babanın aile içinde katılımının yetersiz olması ve annenin duygusal yalnızlığı olabilir.

Aşırı Hoşgörölü/İzin Verici Tutum

Aşırı hoşgörölü tutumda, ebeveynler çocuğun her türlü davranışını hoşgörölüyle karşılar. Örneğin; çocuk kardeşine vurduğunda, büyüklere hakaret ettiğinde, yalan söylediğinde vb. ebeveynler çocuğa herhangi bir uyarı ve müdahalede bulunmaz ve hiçbir sınır belirlemez.

Bu durum çocuğun sağlıklı sınırlar geliştirememesine ve başkalarının sınırlarını da ihlal etmesine zemin hazırlar. Bu aileler içinde son sözü söyleyen çocuktur. Ebeveynler koşulsuz bir şekilde çocuğun her istediğini kabul eder. Ebeveynler bu yaklaşımla çocuklarını sevgi dolu bir ortamda büyüttüklerini zanneder. Ancak çocuğun her istediğini yapmak çocuğa sevildiğini ve değerli olduğunu hissettirmez. Bu çocuklar yetişkin olduklarında insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaz ve hiçbir şeyden memnun olmayan kişiler haline gelebilir.

İlgisiz Tutum

İlgisiz tutum sergileyen anne babalar çocuğun ilgi, istek ve ihtiyaçlarını görmezden gelir. Aynı zamanda çocuğa hiçbir sınır belirlemez, olumsuz davranışlar için yaptırım uygulamaz. Ebeveynler bu yaklaşımda çocukla ilişki kurmaz, çocuğa az vakit ayırır, sevgi ve ilgisini belli etmezler. Hatta kimi zaman çocuğun varlığı anne babaya yük olur, kendi işlerini engelleyen bir şey olarak görülür.

Dengesiz ve Kararsız Tutum

Dengesiz ve kararsız tutum, ebeveynlerin duygu, düşünce ve kararlarında tutarlı olmamalarından kaynaklanmaktadır. Bu tutarsızlık anne ve babanın bireysel özelliklerinden kaynaklanmasının yanı sıra anne baba arasındaki fikir ayrılıklarından da kaynaklanabilir. Aile içinde alınan kararların süreklilik arz etmemesi, olumsuz davranışlara uygulanan yaptırımın bazen uygulanıp bazen uygulanmaması tutarsızlıklara yol açar. Dengesiz tutum çocukların kafasını karıştırabilir ve alınan kararlar sürdürülebilir olmaz. Bu durum iletişim problemlerine sebep olur. Özellikle ergenlik döneminde ergen ve ebeveyn arasında çatışmalara yol açabilir.



Demokratik Tutum

Demokratik tutum, anne baba ve çocuk arasında sağlıklı iletişimin oluşması için en ideal tutumdur. Demokratik ebeveynler çocukların istek, ilgi ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olarak sınırları oluşturur ve dengeli bir denetim güderler. Aile içinde bir karar alınacağı zaman ebeveynler bu kararları çocukla paylaşır, onun duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için zemin oluştururlar. Aynı zamanda bir kural koyacakları zaman bunlar belirlenir ve çocuğun anlayabileceği bir şekilde anlatılır. Bu noktada çocuğun aile içinde değerli hissettirilmesi, varlığının kabul edilmesi, duygularını ifade etmesine zemin hazırlanması, haklarına saygı gösterilmesi, sınırların oluşturulması, destekleyici bir tutum sergilenmesi aile içinde sağlıklı iletişimin oluşmasına zemin hazırlar.⁶ Bununla birlikte anne baba ve çocuğun karşılıklı olarak sınırlara saygı göstermesi de bu iletişimi geliştiren önemli bir etmendir.

FARKLI YAŞ GRUPLARIYLA İLETİŞİM

Çocukların gelişim düzeylerine göre olayları algılamalarında ve çevreleriyle kurdukları iletişimde farklılıklar görülebilir. Ebeveynler, çocukların gelişim düzeylerini dikkate alarak farklı yaş gruplarındaki çocuklar için farklı iletişim dilleri inşa etmelidir. Aşağıda ebeveynlerin farklı yaş gruplarındaki çocuklarla iletişimde fayda sağlayabilecek ipucu bilgiler yer almaktadır.

0-3 Yaş:

Sevgi Dili

Bu dönemde çocuklar kelimelerden çok kendileriyle kurulan jest mimiklerle iletişim kurar. Bu sebeple çocukla iletişim kurarken sıcak bir ses tonu kullanılmalı, yüz ifadeleriyle duygular anlatılmalıdır. Zaman zaman fiziksel temas kullanarak çocuğa sarılmak da çocukların sevildiklerini hissetmelerini sağlayabilir.

6 Yaş:

Oyun, Hikâye Anlatımı

Okul öncesi dönemi kapsayan bu yaş grubundaki çocuklar, oyun oynayarak, arkadaşlık kurarak ve hikâyeler dinleyerek dünyayı keşfederler. Ebeveynler olarak sizler, oyunlar kurarak onların dünyasına katılabilir, hikâyelerle onlara farklı dünyalarda eşlik edebilir ve bu durumlarda onları dinleyerek ve sordukları sorulara sabırla cevaplar vererek iletişiminizi güçlendirebilirsiniz.

6-12 Yaş:

Açık İletişim

İlkokul dönemindeki çocukların kelime dağarcıkları ve bilişsel becerileri gelişir. Bu da onlarla daha uzun ve derin konuşmaların yapılabileceğini gösterir. Ebeveynler bu yaş grubundaki çocuklarıyla iletişim kurarken detaylı konuşmalar yaparak onların fikir ve ruh dünyalarını öğrenebilir ve iletişimi renklendirebilirler. Çocukların detaylı sorularına cevap vererek onlarla kurulan iletişimi güçlendirebilirsiniz.

12-18 Yaş:

Saygılı İletişim

Ergenlik dönemi çocukların kendi kimliklerini keşfettikleri, bağımsızlıklarını kazandıkları bir dönemdir. Gençler ne yapmak istediklerini keşfetmek için yeni deneyimler yaşamak isterler. Bu isteklerini çevrelerine ifade ederler ve zaman zaman da bunları denemek için birtakım girişimlerde bulunurlar. Bu dönemde ailenin çocuğun fikirlerine saygılı bir tutum geliştirmesi gerekir. Bu çocuğun her fikrini onaylamak anlamına gelmemektedir. Ancak çocuğunuzun fikirlerini saygı gösterip onların kendilerini özgür bir şekilde ifade etmelerine izin verirseniz iletişime açık kapı bırakarak sağlıklı bir iletişimin inşa edilmesini sağlayabilirsiniz.

TEKNOLOJİNİN AİLE İÇİ İLETİŞİME ETKİSİ

Günümüzde teknoloji, aile yaşantısının vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Akıllı telefonlar, tabletler, televizyonlar ve bilgisayarlar yalnızca eğlence araçları olarak kullanılmamakta; aynı zamanda iletişim kurma biçimimizi de köklü biçimde dönüştürmektedir. Ancak bu dönüşüm, aile içi etkileşim üzerinde düşündüğünüzden daha derin etkilere sahip olabilir. Aile üyeleri aynı mekânda bulunduklarında gerçekten birbirleriyle iletişim kuruyor mu, yoksa herkes yalnızca kendi ekranına mı yöneliyor?

Teknolojinin bilinçsiz ve yoğun kullanımı durumunda aile içi iletişim zayıflamaktadır. Özellikle aile üyelerinin birlikte geçirdiği zamanlarda dijital cihazlara yönelmeleri, yüz yüze iletişimin azalmasına yol açmakta ve bu

**Aile üyeleri
aynı mekânda
bulunduklarında
gerçekten birbirleriyle
iletişim kuruyor mu,
yoksa herkes yalnızca
kendi ekranına mı
yöneliyor?**

durum duygusal bağların zedelenmesine neden olmaktadır. Dijital araçlar bir yandan aile üyeleri arasındaki fiziksel mesafeyi azaltırken, diğer yandan duygusal ve psikolojik mesafenin artmasına neden olmaktadır.4 Burada önemli olan yalnızca birlikte geçirilen sürenin uzunluğu değil, aynı zamanda bu sürenin niteliğidir.

Yapılan araştırmalar teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.5 Bu bulgu, aile bireylerinin birlikte geçirdikleri zamanın niteliğinin, teknoloji kullanımıyla nasıl etkilendiğini göstermektedir. Yemek saatlerinde ya da evde geçirilen ortak zamanlarda teknolojik cihazların kullanımı duygusal bağları zayıflatabilir. Bu da çocukta yalnızlık hissine ve davranışsal sorunlara yol açabilir. Bu yüzden, evde geçirilen zamanı yüz yüze etkileşimle zenginleştirmeye özen gösterilmelidir.

Ancak teknoloji yalnızca bir tehdit değildir; doğru kullanıldığında aile içi iletişimi güçlendiren bir araç da olabilir. Örneğin; uzakta yaşayan aile büyükleriyle görüntülü görüşmeler yapabilir, birlikte belgesel izleyip ardından sohbet ederek ortak paylaşımlar oluşturabilirsiniz. Teknolojiyi nasıl ve ne amaçla kullandığınız, olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktördür.

Ebeveyn olarak çocuğunuza teknoloji kullanımı konusunda örnek olabilirsiniz. Çocuğunuzun yanında sık sık telefona yönelmeniz, farkında olmadan "Seninle iletişim kurmaya değer bulmuyorum" mesajını verebilir. Oysa cihazların bir kenara bırakıldığı, göz temasının kurulduğu ve aile üyelerinin birbirini dikkatle dinlediği ortamların olması; çocuğunuzun kendisini değerli ve görülmüş hissetmesini sağlar.

Teknoloji yaşamımızda kalıcıdır, onu tamamen yasaklamak mümkün değildir; fakat bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmak her zaman mümkündür. Ailecek ekran sürelerini sınırlandırabilir, birlikte teknoloji dışı etkinlikler planlayabilir ve sohbeti teşvik eden ortamlar oluşturabilirsiniz. Unutmayın, ekranlar gelip geçici, aile bağları ise hayat boyu sürer.

Çocuğunuzun yanında sık sık telefona yönelmeniz, farkında olmadan "Seninle iletişim kurmaya değer bulmuyorum" mesajını verebilir.



Teknoloji yaşamımızda kalıcıdır, onu tamamen yasaklamak mümkün değildir; fakat bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmak her zaman mümkündür.





AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GELİŞTİRMEK

Çocuk dünyayı ailesiyle tanır. Dünya ailesinin içinde şekillenir. Bu dünyanın güvenli, sağlıklı ve sevgi dolu olması ailenin bu özelliklere sahip olmasına bağlıdır. Bu düzenin güvenli, sağlıklı ve sevgi dolu olması için aile içinde sağlıklı bir iletişim ağının olması gerekir. Peki bu iletişim ağının güçlendirilmesi için ne yapılması gerekir?

1. Dinlemek

Çocukların gördüklerini, duyduklarını merak ettiklerini anlatmayı ve sormayı severler. Bu noktada ailenin iletişimi güçlendirmek için yapabileceği en önemli şey çocuğun anlattıklarına kulak verip dikkatle dinlemektir. Çünkü dinlemek çocuğa “Söylediklerini önemsiyorum, seni önemsiyorum.” mesajını vermekte-

dir. Bu, çocuğun özgüveni üzerinde etkilidir ve gelişimi için önem taşır.

2. Duyguları ifade etmek

Gün içinde pek çok olay olur. Bu olaylar okulda, evde ve sokakta meydana gelebilir. Ebeveynler bu olaylara dair çocuklara sorular sorarlar. Ancak durumun kendisinin dışında yaşanan olayların ve durumların çocuklarda hangi duyguları ortaya çıkarabileceği de konuşulmalıdır. “Yaşadığın şey sana ne hissettirdi?”, “Bugün okulda seni mutlu eden bir şey oldu mu?”, “Bugün üzüldüğün bir şey oldu mu?” vb. sorularla çocuğun duygu dünyası açığa çıkarılmalıdır. Bu sayede çocuklar duygularını fark ederler. Yargılanmadan duygularını paylaşabilen çocuklar kendilerini güvende hissederler.

3. Eleştiri yerine rehberlik

Çocuklar her zaman olumlu davranışlar sergilemezler. Özellikle keşfetme dönemi olan çocukluk çağı “yanlış” davranışlarla doludur. Anne babalar çocuklara bu davranışların yanlış olduğunu söyleyerek veya doğru davranışları göstererek “Öğrenme”lerini sağlar. Bu öğretim yolculuğunda ebeveynlerin eleştirel

bir dil kullanmak yerine rehberlik edici bir dil kullanmaları gerekir. Yaptıkları yanlış bir davranış karşısında kızmak, eleştirmek veya aşağılamak yerine çocuğun davranışını sorgulayıcı bir yöntem belirlenebilir.

4. Birlikte vakit geçirmek

Konuşmak, dinlemek ve bunları ortaya çıkaran kelimeler çok değerlidir. Ancak bunların ötesinde bir kişinin fiziksel olarak yanında bulunmak da çok şey ifade eder. Birlikte oyun oynamak, birlikte gezmeye gitmek, piknik yapmak, ailece kitap okuma saatleri yapmak ortak bir mekânda buluşmasını sağlayabilir. Ailecek böyle bir ortamda paylaşılan duygu ve düşünceler iletişimin güçlenmesini sağlayabilir.

5. Model olmak

Çocuklar anne babaların söylediklerinden çok yaptıklarını örnek alır. Çünkü söylenen sözcüklerden daha çok gördükleri şey, her gün ortaya koydukları “davranışlarıdır”. Davranışlar doğal bir ortamda meydana gelir ancak kelimeler bazen sadece anlık olarak ortaya çıkabilir. Bu sebeple ebeveynler çocuklarının yanında yaptıkları davranışlara en az söyledikleri sözcükler kadar özen göstermelidir.



İLETİŞİMDE DUYGULARI İFADE ETMEK

Çocuklar iletişim kurmayı, kendilerini ifade etmeyi ilk olarak aile içinde öğrenir. Duygu ve düşünceleri ifade etmek iletişimin temelinde yer alır. Duyguları ifade etmek aile bireylerinin birbirlerini anlamasına, empati kurmasına, aile üyeleri arasında ilişki ve iletişimin güçlenmesine sağlar. Bu, aynı zamanda aile üyelerinin sağlıklı iletişim kurmalarına da yardımcı olur.

Ebeveynlerin çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için uygun ortamı oluşturmaları gereklidir. Çocuklar öğrenme sürecinde kendilerini yeterince ifade edemeyebilir, yanlış ifade edebilir veya iletişim hataları yapabilir. Bu noktada ebeveynlerin aile içinde oluşturdukları ortam çok önemlidir. Çocuk kendini ifade ederken bir hata yapmışsa bu

hata ebeveynler tarafından yapıcı bir şekilde ele alınmalı ve çocuğa rehberlik ederek doğru öğretilmelidir. Çocuk duygu ve düşüncelerini ifade ettiğinde onu ayıplamak aşağılamak, küçümsemek, susturmak, azarlamak ebeveyn çocuk ilişkisini ve iletişimini olumsuz etkilemektedir. Bu durum çocuğun iletişim becerilerinin gelişmesini engelleyici bir etken olabilir. Bununla birlikte duygularını ve düşüncelerini yapıcı bir şekilde ifade edemeyen çocuk bağırarak, çığlık atmak, hakaret etmek, saldırmak gibi davranışlara yönelebilir.

Ebeveynler, çocuklarını duygularını ifade etmeye teşvik etmelidir. Anne babalar öncelikle kendi duygularını ve düşüncelerini yapıcı bir şekilde ifade ederse çocuklar da kendilerini ifade etmeyi onlar gibi öğrenecektir. Bunun

için duyguları ve alternatif cümleleri bilmek gereklidir. Aşağıda olumsuz ifade örneği “X” ile olumlu ve yapıcı ifade örneği “✓” ile belirtmiştir. Ardından ebeveynlere örnek olarak bir duygu listesi hazırlanmıştır. Ebeveynler

duygu listesini inceleyerek duygular üzerine düşünebilir ve duyguları tanıyabilir. Olası durumlarda duyguları nasıl ifade edebilecekleri üzerine pratik yapabilirler.

OLUMLU-OLUMSUZ CÜMLE ÖRNEKLERİ

X

“Seni küçük edepsiz, sen nasıl konuşuyorsun!”

✓

“Bu ifadeyi kullanmanı doğru bulmuyorum. Benimle bu şekilde iletişim kurman beni bir hayli üzdü. Aramızdaki iletişimin bu şekilde devam etmesini istemem. Çünkü bunu bu şekilde devam ettirmemiz bizim için yıpratıcı olur.”

X

“Saçmalamayı bırak, yeter artık kes sesini!”

✓

“Seni anlamak benim için önemli. Şu an bu konuşmayı yapmak benim için de zor. Biraz sakinleştikten sonra konuşalım.”

X

“Şu Allah’ın cezası tableti bırak diyorum!”

✓

“Tabletle çok uzun süredir oynuyorsun. Lütfen tableti bırak. Bunun yerine birlikte oyun oynayabilir veya sohbet edebiliriz.”

X

“Çok sakarsın, hiçbir şeyi beceremiyorsun.”

✓

“Bazen birtakım aksaklıklar olabilir. Biraz daha dikkatli olabilirsin. Zorlandığın durumlarda benden yardım isteyebilirsin.”

OLUMLU-OLUMSUZ CÜMLE ÖRNEKLERİ

Kaygı	Coşku	Değersizlik
Korku	Öfke	Keder
Sevinç	Hayal kırıklığı	Hüzün
Acı	Heyecan	Suçluluk
Şaşkın	Çaresizlik	Vicdan Azabı
Cesaret	Üzgün	Özlem
Endişe	Merak	Şefkat
Heves	Merhamet	Huzurlu
Umut	Gurur	Kıskançlık
Keyif	Sevgi	Haset
Vefa	Güven	Pişmanlık
Tiksinti	Hüsran	Yetersizlik
Mahcubiyet	Yalnızlık	Keyifsiz
Utanç	Gergin	Şüphe
Nefret	Kırgınlık	Neşe

BENİM GÖZÜMDEN GÜN

ETKİNLİK

Katılımcılar:

Anne, baba ve çocuklar

Gerekli malzemeler:

Sakin bir ortam (mümkünse doğada), kâğıt, renkli kalem.

Uygulama:

- Aile üyeleri birbirini dinleyebilecekleri sakın bir mekâna gider. Burası bir park, piknik alanı veya evde masa başı olabilir.
- Herkes sırayla gün içinde neler yaptıklarını, ne hissettiklerini, sevinip üzüldükleri şeyleri anlatır.
- Aile üyeleri, duygularını paylaşan kişileri nasıl algıladığını anlatır.

Örneğin; Bugün senin üzgün olduğunu hissettim. Şöyle dinlenmek sana iyi gelebilir.” gibi farklı yorumlarda bulunabilirler. Bu durum aile üyeleri arasında empatinin artmasını sağlar.





İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

- Çocuğun gelişim dönemi göz önüne alınmadan iletişim kurmak. Örneğin; 10 yaşından küçük çocuklar soyut kavramları anlayamayabilirler. Bu sebeple iletişimde yoğun olarak soyut kavramlar kullanıldığında mesajın içeriğini tam olarak algılayamayabilirler ve kafaları karışabilir.
- Hangi yaş grubundan olursa olsun iletişim esnasında açık ve yalın ifadeler kullanılması gerekir. Aksi takdirde yanlış anlaşılmalara meydana gelebilir.
- Beden dili ve söylenen cümlelerin birbiriyle uyumsuz olması kafa karışıklığına neden olabilir. Örneğin; karşınızdaki kişiye kırılganlığınızdan ötürü göz teması kurmadan konuşmanız ve “Her şey yolunda!” demeniz mesajın doğru bir şekilde iletilmemesine neden olabilir.
- Tutarsız ve birbiriyle çelişen ifadeler kullanılması kafa karışıklığına neden olabilir. Örneğin; anne baba çocuğuna çok değer verdiğini ifade ederken diğer yandan çocuğu aşağılaması bir tutarsızlıktır.
- Kişinin benliğine yönelik küçümseyici yaklaşımlar öz saygıyı zedeler.
- Karşıdaki kişinin zihnini okumaya çalışarak yargıya varmak tartışmalara yol açar veya var olan tartışmanın büyümesine neden olabilir. Bu durum iletişimi çıkmaza sokabilir.
- Sen dilini kullanarak karşı tarafı suçlamak iletişimi ilerletmeyeceği gibi tarafların birbirine öfkelenmesine ve sorunun çıkmaza girmesine sebep olur.
- Konuşan kişinin sözünü kesmek konuşan kişiye karşı bir saygısızlıktır. Bununla birlikte bu durum karşılıklı anlaşmazlığa ve iletişimin kopmasına neden olur.
- Bir konu hakkında genelleme yapmak. Örneğin; çocuğunuz anahtarını evde unuttuysa “Zaten hep unutmaklısın. Hiçbir zaman sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.” diyerek müstakil bir konuyu farklı konularla ilişkilendirmek yanlış değerlendirmelere sebep olabilir.
- Kişi konuşurken göz devirmek, başka yere bakmak, alaya almak karşınızdaki kişiye dinlenmediği mesajını verir. Bu esnada kendini anlatan kişi anlaşılmamış hissedebilir. Bu durum kişinin öfkelenmesine yol açabilir.
- Konuyu geçiştirmek veya kapatmaya çalışmak iletişimi yarıda keser ve konuyu bir sonuca bağlamamaya sebep olabilir.
- Savunmacı bir tavır takınmak kişinin karşısındaki kişiye karşı bir duvar örmesidir. Bu durumda kişi sürekli kendini savunur böylece muhatabın ne anlatmak istediği veya ne hissettiği önemsiz hale gelir. Bu kişi sıklıkla “Ama...” ile başlayan cümleler kurar. Savunmacı yaklaşımın yanı sıra sıklıkla bahaneler dile getirebilir.
- Anlaşmazlık yaşandığında küsmek, trip atmak, konuşmayı reddetmek iletişimin kopmasına ve problemin çözülmemesine sebep olur.
- Konuşurken başka şeylerle ilgilenmek karşıdaki kişiyi önemsiz ve yok sayılmış gibi hissettirebilir.
- Zihin okuma iletişimi olumsuz etkileyen en önemli hususlardan biridir. Buna niyet okuma da denebilir. Kişinin söylediğinden ziyade onun ne düşündüğüyle ilgili tahmin yürütmek ve bu tahmine oldukça inanarak hareket etmek yanlış anlaşılmalara sebep olur.

POZİTİF İLETİŞİM İÇİN İPUÇLARI

Aile, çocukların kimlik gelişiminde, duygu düzenleme becerilerinde ve güvenli bağlanma yapılarında belirleyici role sahip bir sosyal sistemdir. Bu sistemin işlevselliği, aile üyeleri arasındaki iletişim kalitesiyle doğrudan ilişkilidir. Pozitif iletişim, aile üyelerinin birbirini daha iyi anlamasını, duygusal ihtiyaçlara duyarlı olunmasını ve ilişkilerin destekleyici bir yapıya kavuşmasını sağlar. Bu yapıyı güçlendirmek için uygulanabilecek temel iletişim stratejileri ise şu şekilde özetlenebilir:

1. Aktif Dinlemek

Aktif dinleme, yalnızca sözleri duymak değil; aynı zamanda anlatılmak isteneni, arka

plandaki duyguyu ve ihtiyaçları fark edebilme sürecidir. Bu dinleme biçimi, aile üyeleri arasında duygusal bağın kuvvetlenmesini sağlar. Konuşan kişinin kesintiye uğramadan dinlenmesi, sözsüz iletişim unsurlarına (göz teması, mimikler, beden dili vb.) dikkat edilmesi ve anlayışı gösteren kısa geri bildirimlerin kullanılması bu süreci destekler. Özellikle çocuklar ve ergenler için bu tür bir dinlenme biçimi “duyuluyorum” ve “önemseniyorum” duygularını besler.

2. Ben Dili Kullanmak

İletişim sırasında ben dili kullanımı, kişinin karşısındakini suçlamadan, kendi duygu ve ihtiyaçlarını ifade etmesine imkân tanır. “Sen

hep böyle yapıyorsun.” gibi genelleyici ve yargılayıcı söylemler yerine, “Bu durumda kendimi ihmal edilmiş hissediyorum.” gibi ifadeler kullanmak, çatışmaları azaltır ve duygusal açıklığı teşvik eder. Bu yaklaşım, kişinin sorumluluğu karşı tarafa yüklemekten kendi içsel sürecini aktarmasını sağlar. Dolayısıyla iletişim daha empatik ve iş birliğine dayalı bir hale gelir.

3. Empati Kurmak

Empati, yalnızca duygudaşlık kurmak değil; aynı zamanda bir başkasının yaşantısını, onun gözünden değerlendirerek anlamaya çalışmaktır. Aile ortamında empatik yaklaşım, kişilerin kendilerini anlaşılmış ve kabul edilmiş hissetmelerini sağlar. Özellikle gelişimsel değişimlerin yoğun yaşandığı ergenlik döneminde, empatiyle yaklaşmak kişinin duygusal güvenini güçlendirir. Empati kurmak, çoğu zaman çatışmaların altında yatan temel ihtiyaçları görmemizi kolaylaştırır.

4. Olumlu ve Teşvik Edici Dil Kullanmak

Kelimeler, duygusal atmosferi biçimlendirme gücüne sahiptir. Aile içinde olumlu dilin tercih edilmesi, kişilerin öz-değer algılarını olumlu yönde etkiler. Basit bir “Aferin, bunu çok güzel başardın.” ya da “Sana güveniyorum.” ifadesi hem takdir edilme ihtiyacını karşılar hem de çocukların motivasyonunu artırır. Eleştirinin sürekli ve olumsuz bir tonda yapılması, iletişim köprülerini zedelerken; olumlu ve yapıcı ifadeler güven duygusunu pekiştirir.

5. Kaliteli Zaman Geçirmek

Aile üyeleriyle geçirilen zamanın süresinden çok niteliği önemlidir. Kaliteli zaman; dikkat dağınıklığı olmadan, karşılıklı ilgiyle sürdürülen ortak etkinlikleri içerir. Birlikte kitap

okumak, yürüyüş yapmak, oyun oynamak ya da günün kısa bir değerlendirmesini yapmak bu kapsama girebilir. Bu tür paylaşımlar, aile bağlarını kuvvetlendirir ve kişiler arası iletişimi derinleştirir. Bu konuda “Aile Bülteni 15. Sayı Aile Verimli Zamanlar” sayısını inceleyebilirsiniz.

6. Sabırlı ve Anlayışlı Olmak

İletişim anlarında özellikle duygusal yoğunluğun arttığı zamanlarda sabırlı olmak, ilişkinin sürdürülebilirliği açısından kritik bir öneme sahiptir. Kişilerin duygularını ifade etme biçimleri farklılık gösterebilir ve bazıları için bunu yapabilmek zaman alabilir. Bu gibi durumlarda aceleci ve ısrarcı tutumlardan kaçınılmalı; kişinin kendi temposuna saygı gösterilmelidir. Sabırlı olmak, güven ilişkisini zedelemeyen bir iletişim zemini oluşturur.

7. Açık ve Tutarlı Kurallar Belirlemek

Aile içi düzenin sağlıklı işlemesi, herkes tarafından anlaşılan ve kabul edilen sınırlarla mümkündür. Ortak değerler üzerinden belirlenen kurallar, aile üyelerinin rollerini ve sorumluluklarını netleştirir. Bu kuralların tutarlılıkla uygulanması hem ebeveyn otoritesini güçlendirir hem de çocuklara yaşam becerisi kazandırır. Ayrıca bu süreçte çocukların da karar alma sürecine katılması, aidiyet duygularını pekiştirir.

8. Günlük Küçük Temaslara Özen Göstermek

İletişim yalnızca büyük kriz anlarında değil, sıradan günlerin içinde de şekillenir. Sabah uyanınca söylenen bir “Günaydın!”, akşam

eve gelince sarılmak, günün sonunda “Bugün seni mutlu eden bir şey oldu mu?” gibi sorular sormak ilişkileri görünmez iplerle bağlar. Bu küçük temaslar, zaman içinde ilişkilerin temel dayanaklarını oluşturur.

9. Duygularınızı Paylaşmak

Duyguların bastırılması yerine uygun zaman ve ortamda paylaşılması, duygusal dengeyi sağlar ve karşılıklı anlayışı artırır. Ebeveynlerin çocuklarına kendi duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeleri hem model oluşturur hem de duygusal açıklığı teşvik eder. “Bugün

çok yoruldum ama seninle ilgilenmek beni rahatlatıyor.” gibi bir ifade hem duygu paylaşımını hem de ilişkiyi besler.

10. Hataları Kabul Edin ve Özür Dileyin

İnsanlar zaman zaman hata yapabilir. Önemli olan hatadan sonra nasıl bir tutum sergilendiğidir. Aile içinde bir kişinin özellikle bir ebeveynin özür dilemesi, güçsüzlük değil aksine güçlü bir karakter göstergesidir. Bu nitelik çocuklara sorumluluk alma ve ilişkiyi onarma becerisi kazandırır. Özür dilemek, iletişimde samimiyetin ve saygının göstergesidir.

Pozitif iletişim ipuçlarını bir de örnek vaka üzerinden inceleyelim.

10. sınıf öğrencisi olan Elif, okul çıkışı birkaç arkadaşıyla birlikte kütüphaneye uğrar ve grup olarak hazırlamaları gereken proje ödevi üzerinde çalışırlar. Bir araştırma yapmaları gerektiğinden süre uzar ve Elif zamanın nasıl geçtiğini fark etmez. Eve döndüğünde akşam geç bir saat olmuştur ve ailesi ondan haber alamadıkları için hem kaygılanmış hem de öfkelenmiştir. Kapı açılır açılmaz annesinin sesi yükselir: “Saat kaç oldu farkında mısın, hâlâ nerelerdesin? Hiç mi düşünmüyorsun bizi?” Babası da sert bir ifadeyle ekler: “Biz sana nasıl güveneceğiz?”

Elif, böylesi bir tepki karşısında hemen savunmaya geçer: “Ne var yani, sadece biraz geç kaldım! Abartıyorsunuz.” der hızla odasına çekilir. Bu noktada iletişim karşılıklı anlayıştan uzaklaşır ve kopma noktasına gelir.

Oysa pozitif iletişim ilkeleri doğrultusunda ebeveynler bu durumu daha yapıcı bir biçimde yönetebilirdi. Şimdi bu örneği inceleyelim. Öncelikle duygularını fark edip sakinleşmeleri, sonrasında Elif’le göz teması kurarak yargılayıcı olmayan bir dil kullanmaları etkili olurdu. Annesi örneğin şöyle diyebilirdi: “Sen geç kalınca gerçekten çok endişelendik. Nerede olduğunu bilmemek bizi huzursuz etti. Başına bir şey gelmiş olmasından korktuk.” Bu tür bir yaklaşım, Elif’in savunmaya geçmeden kendini ifade etmesine olanak tanır.

Elif de arkadaşına proje ödevi için yardım ettiğini, araştırmanın uzadığını ve telefonuna bakmayı unuttuğunu açıklar. Bu açıklama üzerine ebeveynler onun sorumluluk duygusunu da takdir ederek, gelecekte benzer durumlarda kısa bir mesajla haber vermesi konusunda bir uzlaşmaya varabilirler. Böylece güven duygusu korunur, Elif kendini suçlu değil sorumlu hisseder ve aile içindeki açık ve destekleyici iletişim ortamı pekiştirilmiş olur.

Peki siz de aile içinde yaşanan gündelik bir durumu pozitif iletişim ipuçlarına göre çözümler misiniz?

İLETİŞİM KARTLARI

İletişim kartları ebeveynler ve çocuklar arasında iletişimi artırmak için hazırlanmış bir kart oyunudur. Aşağıdaki kutucukları keserek bir kart destesi oluşturun. Kart destesi yazılar görünmeyecek şekilde ortaya konur. Herkes sırayla ortadan bir kart seçer. Kartta yazan soru cevaplanır veya yönerge yerine getirilir.

Biri sözünü kestiğinde ben dilini kullanarak nasıl cevap verirsin?	Bugün aileden kime, ne için teşekkür edersin?
Bu hafta okul veya işte seni en çok zorlayan şey neydi?	Aile içinde seni en çok zorlayan bir durumu dile getir. Bu zorluğu aşman için ailen sana nasıl yardımcı olabilir?
Aileni bir kelimeyle ifade et.	Gözlerini kapat ve derin nefes al. Şu an hangi duyguyu hissediyorsun? Bu duyguyu bedeninin neresinde hissediyorsun?
Ailenin senin için anlamı nedir? 2 dakika düşün.	Sence aile üyelerin bugün nasıl bir gün geçirdi? Hangi duyguları hissetmiş olabilirler?
Bugün karşında oturan kişinin yerinde olsaydın hangi duyguyu hissediyor olurdun? Neden?	Bu hafta aileden kimin yaptığı, belki de teşekkür etmediğimiz bir iyiliği hatırlıyorsun?
Birlikte gerçekleştirmek istediğimiz bir aile etkinliği hayal et: Nerede, ne yapıyoruz?	Evde en çok hangi sınırın (kuralın) ihlal edilmesi seni rahatsız ediyor? Bu sınırın korunması için neye ihtiyaç duyuyorsun?
Bugün aile üyelerinin 2 olumlu davranışını dile getir.	Küçükken ailemizin en komik anısı hangisiydi? Anlat.
Birlikte yaşayacağımız unutulmaz bir tatil hayal et: Neredeyiz, günümüz nasıl geçiyor?	Evin en sessiz köşesi neresidir? Orayı nasıl daha huzurlu yapabiliriz?

Soru-Cevap Köşesi

Soru:

Çocuğumuzun ebeveynleri olarak ortak bir tutum sergilemenin önemi nedir?

Cevap:

1. Ebeveynler arasında tutarlı bir tutum, çocuğun iç dünyasında güvenli ve öngörülebilir bir yapı oluşturur. Çocuklar için “karşısındaki yetişkinin tepkisini tahmin edebilmek”, duygusal regülasyonlarının ve davranış kontrol becerilerinin temelidir. Eğer anne başka bir sınır koyuyor, baba bu sınırı esnetiyorsa; çocuk sadece kafa karışıklığı yaşamaz, aynı zamanda kuralların bağlayıcılığını da sorgulamaya başlar. Bu, zamanla ebeveynle güç mücadelesine dönüşebilir. Fikir ayrılıkları elbette olabilir ama bu ayrılıklar çocuğun önünde değil, sakın bir ortamda birlikte değerlendirilmeli ve ortak bir zemin bulunarak karara bağlanmalıdır.





Soru:

Çocuklarla iletişiminde hep sakin kalmak mümkün değil, bu durumlarda ne yapmalıyız?

Cevap:

Bu çok insani bir durum ve “her zaman sakin kalmak” gerçekçi bir beklenti değildir. Ancak burada önemli olan, öfkeyle hareket etmek ile öfkenin farkına varıp onu düzenleyebilmek arasındaki farktır. Duygular bulaşıcıdır; ebeveyn öfkeliyse çocuk ya korkuya kapılır ya da aynı tonda karşılık verir. Sakin kalmakta zorlandığımız anlarda bir mola vermek, bulunduğumuz ortamdan kısa süreli uzaklaşmak ya da birkaç derin nefes alarak fiziksel gerilimi düşürmek çok işe yarar. Eğer istemediğimiz bir tepki verdiğimiz fark edersek, bu durumu çocuğa açıklamak ve özür dilemek de iletişimde onarıcı bir etkiye sahiptir. Bu hem model olma hem de insani ilişkilerde hataların telafi edilebildiğini gösterme açısından kıymetlidir.

Soru:

Ergenlik dönemindeki çocuğumla konuşamıyoruz, ne söylesek ters anlıyor. Nasıl yaklaşmalıyız?

Cevap:

Ergenlik dönemi, bireyselleşmenin ve kimlik arayışının yoğun yaşandığı, duygusal dalgalanmaların sık görüldüğü bir gelişim evresidir. Bu dönemde ebeveynin söylemlerinden çok, tutumu önem kazanır. Ergenlik dönemindeki kişiler, genellikle kendilerine alan tanınmasını isterler ve “öğüt” diline karşı hassastırlar. Bu nedenle, doğrudan çözüm sunmak yerine duyguya temas eden bir dille yaklaşmak etkili olur. Örneğin; “Neden hep böyle davranıyorsun?” yerine “Seni anlamakta zorlandığım anlar oluyor ama gerçekten ne hissettiğini merak ediyorum.” demek, savunma duvarlarını yumuşatabilir. Ergenin kendi kararlarını almasına saygı gösterilmesi onunla iletişimi bir kontrol aracı olarak kullanmak yerine bir bağ kurma yolu olarak kullanmak, uzun vadede güveni artıracaktır.





Soru:

Kardeşler arası iletişimi nasıl yönetmeliyiz? Onların yaşadığı anlaşmazlıklara müdahale etmeli miyiz?

Cevap:

Kardeş çatışmaları, sosyal beceri gelişimi açısından aslında doğal bir öğrenme alanıdır. Ancak çatışmanın dozu yükseldiğinde ya da bir taraf sürekli zarar görmeye başladığında, yetişkinin düzenleyici rolü devreye girmelidir. Müdahale etmek yerine “yönlendirmek” daha doğru bir yaklaşımdır. Taraf tutmadan her iki çocuğu da dinlemek, duygularını adlandırmalarına yardımcı olmak ve çözüm yolları üretmelerini teşvik etmek etkili olur. Örneğin, “Sen neden böyle yaptın?” yerine “İkinizin de ne hissettiğini anlamak istiyorum. Şimdi sırayla anlatır mısınız?” gibi cümleler hem çatışmayı yumuşatır hem de problem çözme becerilerini destekler. Unutulmamalıdır ki, kardeşler arasında yaşanan etkileşimler, çocukların sosyal ilişkilerde nasıl davranacaklarını öğrenmeleri açısından doğal bir laboratuvar niteliğindedir.

EBEVEYN ÇOCUK ETKİNLİK TAKVİMİ

01

Bir arkadaşına
teşekkür notu yaz.

02

Bir robot tasarla ve
resmini çiz.

03

Satürn'ün
özelliklerini araştır.

04

Türkçe bir şarkı
öğren.

9

Bryce Kanyonu Ulusal
Parkı hakkında bilgi
topla.

10

Okumayı en sevdiğin
kitaba yeni bir kapak
çiz.

11

Karıncaların yaşamını
incele.

12

En sevdiğin kitabın
bir bölümünü ailenle
paylaş.

17

UNESCO Dünya
Mirası Listesi'ne dahil
edilen "Hattuşa"yı
araştır.

18

Türkiye'de bulunan
"Zeugma Antik
Kenti"ni araştır.

19

Esname egzersizi yap.

20

Origami sanatını
keşfet.

25

Kendi kitap ayracını
yap.

26

Mimar Sinan'ın
eserlerini araştır.

27

Bir fil resmi çiz.

28

Hayvan belgeseli izle.

05

Bir Özbek yemeęi
öğren.

06

Satranç oyna.

07

Bir tırtıl nasıl
kelebeęe dönüşür
araştır.

08

Pablo Picasso'nun
"Masada Ekmek
ve Meyve Tabaęı"
tablosunu incele.

13

Bugün hissettięin
duyguları günlüęüne
yaz.

14

Camille Saint-
Saëns'in "The Carnival
of the Animals"
parçasını dinle.

15

Baobab ağacının
resmini çiz.

16

Dalgalar nasıl oluşur
araştır.

21

Bir duygu posteri
hazırla.

22

Soy ağacınızı incele.

23

Bir sosyal sorumluluk
fikri geliştir.

24

Bulmaca çöz.

29

Sergei Prokofiev'nin
"Peter and the Wolf"
parçasını dinle.

30

Bir hikâye yaz.

31

Duygularını ifade
eden bir şiir yaz.

Kaynakça

1. Yavuzer, H. (2020). *Çocuk eğitimi el kitabı* (17. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
2. Özmen, F. (2007). *Algılanan aile içi iletişim biçimlerinin ergenlerin benlik saygısına etkisi ve bir uygulama örneği* [Yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
3. Elkin, N. (2016). Olumlu ergen gelişiminde aile içi iletişimin önemi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED)*, 25(3), 110-118.
4. Filiz, H. (2025). Aile iletişimde teknolojik dönüşüm: Teknolojinin aile bağlarını zayıflatması. *The Journal of Social Science (TJSS)*, 9(17), 131-145. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.1640257>
5. Ardıç, T., & Selvi, Ö. (2022). Teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişim ilişkisi üzerine teorik ve uygulamalı bir çalışma. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 7(2), 241-254. <https://doi.org/10.56202/mbsjcs.1194419>



MAARIF
aile







Eğitime değer!

