

Çocuk doğurmayı annelik, çocukların maddi ihtiyaçlarını gidermeyi babalık sanmaktan vazgeçmek zorundayız. Doğurmak annelik, doyurmak babalık değildir. Annenin de babanın ortak sorumluluğu, çocukların kişiliğini yoğurmaktır.



Çocuğunuza bırakabileceğiniz en büyük miras ona **dinlemeyi** öğretmektir.

#### İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK İÇİN

- Konuyu değiştirmemek,
- Konuşulan konu dışında farklı bir konu varsa yeni bir konu olarak dile getirmek,
- Kişinin içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışmak,
- İçerik ve duygu yansıtması yapmak,
- Sözleri tamamlandığında geri bildirimde bulunmak gerekir.

#### İLETİŞİMDE ENGEL OLABİLECEK DAVRANIŞLAR

- Emir vermek, yönetmek
- Tehdit etmek, gözdağı vermek
- Vaaz vermek, ahlak dersi vermek
- Öğüt vermek, çözüm getirmek
- Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek
- Yargılamak, eleştirmek, suçlamak
- Övmek, iltifat etmek, pohpohlamak
- Ad takmak, alay etmek, utandırmak
- Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- Avutmak, teselli etmek
- Soru sormak, sınamak, çapraz sorgulamak
- Oyalamak, şakacı davranmak, konuyu saptırmak
- Karşılaştırmak
- Göz kontağı kurmamak
- Aynı hizada olmamak
- Başka şeylerle ilgilenmek

İLETİŞİM  
(ANNE-  
BABA OL-  
MAK)



## Dünyadaki en değerli varlığınız nedir?

Elbette "*çocuklarınız*". O halde bunu onlar da bilsin. Çocuklarınıza onları sevdiğinizi ve değer verdiğinizi sözlerinizle ve davranışlarınızla belli edin.



SEVGİ ALANI DA VERENİ DE BESLEYEN SİHİRLİ BİR GÜÇTÜR.

(Doç.Dr. Belma TUĞRUL)

## sen dili YERİNE "BEN DİLİ" Nİ KULLANIN

"Ben dili", kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar.

"Ben dili"nin en önemli yararı ise, karşımızdaki kişiye "*ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkese böyle hissettiremeyebilir*" anlamını içeren bir ileti gönderildiğinden, onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanınmasıdır. Çünkü kesinlik içeren yargılamalar karşısında özellikle çocuklar, ne yapacaklarını bilemezler.

## SORUN ÇÖZÜCÜ

## BEN DİLİ



Notlarımı böyle düşük görünce başarısız olacağımı düşünerek kaygılanıyorum. (BEN DİLİ)

Sanki spor toto oynamışsın. Bu ne biçim karne böyle? (SEN DİLİ)

Kardeşine vurduğun zaman canı acıdığından ağlıyor. Ben de onu teselli ederken ne yapacağımı şaşırıyorum. Bu durum beni üzüyor. (BEN DİLİ)

Terbiyesizlik yapma. (SEN DİLİ)