

ETKİLİ İLETİŞİM YOLLARI

İletişim anlaşma yoludur.ve çok önemlidir. Etkili iletişim yollarını bilirsem kestirme yoldan çabucak istediğim olumlu sonuçlara ulaşabilirim.

İletişim; bilgi aktarmaktır bazen, karşımızdakini etkin dinlemedir, anlamaya çalışmaktır, duyguları paylaşmaktır... **Etkin dinleme**, etkili iletişimin ilk basamağı ve en önemlisidir. Karşımızdakini anlamak için dinlemek,” Can kulağıyla dinlemek” gerekir. Cevap vermek, karşı çıkmak için dinlemek söyleneni doğru anlamamızı olumsuz etkileyecektir.

Ben Dili: İletişim sözlerimizin ben dilinde olması, iletişimi güçlendirir.

Ağlayarak her istediğini yaptırmak isteyen bir çocuk ve anne durumunu birlikte inceleyelim. Çocuk bebekliğinden itibaren ağlayıp bağıarak anneyi canından bezdirip her istediğini yapmaya alıştırmışsa istediklerini yaptırmak için anne bu duruma prim verdiği sürece devam edecektir. Bu durum bir davranış sorunudur. Anne bebeklikten itibaren yanlış bir tutum/yaklaşım sergilemiştir.

Anne, çocuğunu karşısına alıp göz teması kurarak, yumuşak bir ses tonunda; bir şey istediğin zaman ağlayıp bağıyorsun. Evet bu güne kadar isteklerin yaptık ama bundan sonra ağlayıp bağırdığın zaman isteklerini yapmayacağız. Ne zaman susar ve isteklerini düzgünce söylersen, ihtiyaç mı, değil mi bir süzgeçten geçirip ona göre karar vereceğiz.

Ağlayıp bağıarak hareket ettiğin zaman seni dinlemem. Ne zaman susup güzelce isteklerini söylersen dinlerim. Sen ağlayıp bağırdığın zaman üzülüyorum, sinirleniyorum. Senden ağlayıp bağırmadan, güzelce konuşarak isteklerini söylemeni istiyorum.

Olumsuz/problem durum açıklanır. Bu durumun bizi nasıl etkilediği/duygularımız ifade edilir. Beklediğimiz davranış belirtilir. Karşıdaki kişi suçlanmaz. Eleştiri kişiye/kişiliğe değil davranışa yöneliktir.

Sen Dili: Aynı durumu sen dili ile ifade edecek olursak; Bıktım senden, nefret ediyorum ağlamandan. Ne biçim bir çocuk oldun sen, beni çıldırtıyorsun...

Cümleler, hep sen sen ... demektir. Karşıdaki kişiyi ve kişiliği suçlamakta, “Sen kötüsün/suçlusun” mesajı vermektedir. Oysaki bizim amacımız suçlu aramak ya da suçlamak değil, olumsuz davranış değiştirme.

SAYIN ANNE VE BABALAR,

Çocuklarımız bizlerin en değerli varlığı, bu günü,yarını,geleceği...

O halde çocuklarımızın yetişmesi tesadüflere bırakılmayacak kadar önemli bir birliktelik.

Her anne baba nasıl çocuğunun başarılı olmasını ve olumlu davranışlar sergilemesini istiyorsa, her çocukta anne ve babasından başarılı anne ve baba olmasını, olumlu davranışlar sergileyerek örnek olmasını bekler.

Önce bizler anne-baba olarak çocuklarımıza davranışlarımızla örnek rol model olacağız. Aynayı kendimize tutup özeleştiriyerek eksiklerim, hatalarım, yanlışlarım var mı? sorusunu her anne-baba kendine sormalı. Değişime kendimizden başlamalıyız.

Çocuğumuzun davranışlarında sorun varsa anne-baba olarak nerede yanlış yaptığımızı kendimize sormalı, düzeltmeli, değişikliğe gitmeliyiz.

Her gün aynı işleyişin devam etmesi aynı sonuçları doğurur. Aynı hal ve hareketlere devam edip farklı sonuçlar beklemek gerçekçi olmaz.

Bir şeyler yolunda gitmiyorsa kendimizi gözden geçirip nerede yanlış yapıyorum, nerede eksikim var özeleştirisi ile kendimizde değişiklik yapmamız gerekir.

Değişikliğe kendimizden başlamalıyız.

1-FARKINDALIK: Önce sorunun farkına varacağız, bir durumu sorun olarak görüp, farkına varmak ilk adımdır.

2-İSTEMEK: Değişimi istemek, düzette isteği ikinci adımdır.

3-ÖZELEŞTİRİ: Ben ne yapmalıyım, sorunun benden kaynaklanan kısmı var mı/neresi?

4-HAREKETE GEÇMEK: Yapılabilecekleri/yapılması gerekenleri gözden geçirmek/sıralamak ve değişime kendimizden başlamak.



Sen dili, suçlayıcıdır, kırıcıdır, yaralayıcıdır. Karşımızdaki kişide öfke yaratır ve kişiyi savunmaya geçirir. İşe yaramayacağı gibi işleri daha kötü, kördüğüm yapar. İletişim kopar ve davranış değişikliği gerçekleşmez. Hatta olumsuz davranış pekiştirilmiş olur , şiddeti ve sayısı artar. **Empati:** Kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak, duygularını, neler hissetmiş olabileceğini anlamaya çalışmaktır. Empati etkili iletişim yollarındandır ve iletişimi güçlendirir.

Davranış Sorunları: Çocukta arkadaşlarına zarar verici davranış, kavga etme, vurma, kötü sözler söyleme,yalan söyleme, başkasına ait eşya/araç-gereçleri izinsiz alma... davranışları en sık gözlemediğimiz davranış sorunlarıdır.

Çocuğa, olumsuz davranış sergilediğinde bu davranışın yanlış olduğu ve nasıl davranması gerektiği açıklanmalıdır.

SİHİRLİ ANAHTAR: Sevilmek-Değerli Olmaktır...

Hepimiz değer verilmek, kendimizi değerli hissetmek isteriz. Bu bir ihtiyaçtır, sevgi görmeyen, değer verilmeyen bireyler olumsuz tutum ve davranışlar sergiler.



Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi/Basamakları

Anne-Babalar olarak çocuğumuzu **koşulsuz sevmeli**, yargılamak yerine doğrusunu göstermeli, model olmalı ve **değer vermeliyiz**.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI:

Verimli/Etkili ders çalışma; bireyin en verimli zaman diliminde ve uygun sürede ders çalışma sürecini gerçekleştirebilmesidir.

Hiçbir sosyal aktiviteye katılmadan, aile ile paylaşımlara vakit ayrılmayan sürekli ders çalışma şekli verimsiz ve son derece yanlıştır.

Zaman yönetimi; zamanımızı etkili kullanmak, planlayabilmek demektir. Zamanımızı planlar ve iyi yönetirsek, her işimiz düzenli ve verimli olur.

Önceliklerimizi doğru sıralarsak her aktiviteye zaman kalır.

Öğrenci, haftalık bir çalışma planı yapmalıdır. Bu planda hangi gün, hangi saatte ve hangi dersin çalışılacağı belirtilmelidir. Bu planlama yapılırken ailece geçirilen zaman dilimleri yemek vb. sosyal aktiviteler, kalkma saati, yatma saati... dikkate alınmalıdır. Ders çalışma saati bireyin günlük kendini en zinde hissettiği, en yüksek verimi alacağı saatlere konulmalıdır.

Verimli çalışmadan kasıt; kısa sürede, en yüksek verimi alacak şekilde bir çalışmadır. Günün planlanması ve önceliklerimizden başlayarak her aktiviteye zaman ayrılması amaçlanır.

Verimli ders çalışma, her birey birbirinden farklı olduğuna ve öğrenme şekilleri, yaşantısı ve verimli zaman dilimi farklı olacağına göre kişiye özel bir durumdur. Bu nedenle çalışma planı, bireyin kendisi tarafından ve kendine uygun şekilde hazırlanmalıdır. Çocuklar ailesinden ve öğretmenlerinden destek alarak çalışma planlarını kendileri hazırlamalıdır. Bir süre bu hazırladıkları planı uygulayarak uyan uymayan durumlar ortaya çıkar ve plan şartlara uygun hale getirilerek güncellenir.

Uygulanamayacak mükemmel bir plan hiçbir işe yaramayacaktır. Plan uygulanabilir ve gerçekçi olmalıdır.

Öğrenme Stilleri: Görsel, işitsel, bedensel-kinestetik (dokunsal) ağırlıklı öğrenme şeklimize göre çalışma şekli oluşturmak ve her üç öğrenme şekline yönelik çalışma yöntemlerini kullanmakta çocuğu başarıya götürecektir.

İLGİ-YETENEK ALANLARI: Sözel-Dilsel, Görsel-Uzamsal, Mantıksal-Matematik, Kişisel-Öze dönük, Sosyal-İletişim, Bedensel-Kinestetik, İşitsel-Müzikal, Doğa.

İlgi ve yetenek alanları bireye özgü bir dağılım gösterir. Birey, ilgi ve yeteneği olan alanda istekli ve başarılıdır. Diğer alanlarda ise çalışmaya daha fazla vakit ayırarak, farklı yöntemler kullanarak, destek alarak başarıya ulaşabilir.

VELİ OLARAK SORUMLULUKLARIMIZ

Model Olma: Anne ve babalar olarak söz ve davranışlarımızla çocuklarımızın önünde örnek/rol model olduğumuzu unutmamalıyız. Çocuklar söz ve davranışları ile aynen anne ve babalarını taklit ederler. Hatta sözden çok gördüğü davranışı kopyalarlar. Eğer sizler önlerinde iyi modeller olursanız çocuklarımızın davranışı olumlu/istenilen/beklenen, olumsuz örnek olursanız çocuklarımızın davranışları da istenmeyen/olumsuz olacaktır.

Ağzımızdan çıkan her söze, yaptığımız her davranışa dikkat edeceğimiz ve çocuklarımızın bizleri örnek alacağını, önlerinde model olduğumuzu hiçbir zaman unutmayacağız.

Velilerimizden Beklentilerimiz:

Sayın Velilerimiz, aynı çocuklar için birlikte emek veriyoruz. Amacımız çocuklarımızın iyi yetişmesi, kendi ayakları üzerinde durabilmesi, başarılı ve mutlu bireyler olarak yetişmesi, bir meslek sahibi olabilmesi...

Beslenme: Çocuğunuzun doğru zaman diliminde ve her çeşit besinden yiyerek beslendiği öğünler hazırlayın.

Uyku: Dinlenmesi, büyümesi, gelişmesi ve ertesi gün zinde olabilmesi için düzenli ve saatinde uyumasını sağlayın.

Etkili iletişim:Etkili iletişim yollarını kullanarak çocuğunuza da etkili iletişim kurmasını öğretin.

Ailece birlikte nitelikli/kaliteli zaman geçirme:

Çocuğunuzun zevk aldığı aktiviteleri keşfedin. Birlikte onun dünyasında, oyunlarında yer alarak zaman geçirin.

Kitap okuma alışkanlığının kazandırılması: Kitap okumak kişiyi geliştirir, kitap okuyarak çocuğunuzun da kitap okuma alışkanlığı kazanmasına destek olun.

Davranış sorunları/Olumlu davranış kazandırma:Model olarak ve yanlışlarında davranışın yanlış olduğu, nasıl davranması gerektiği açıklanarak doğru davranışa yönelmesini sağlayın.

Çocuğunuzun yalan söylemesini istemiyorsanız; yalan söylemeyin.Çocuğunuzun kavga etmesini,arkadaşlarına zarar vermesini istemiyorsanız; öfkenizi kontrol edin ve sorunlarınızı konuşarak çözmeyi deneyin.

Çocuğunuz başkalarının eşyalarını alıyorsa, yanlış olduğunu belirtin ve birlikte götürüp özür dileyerek iade etmesini sağlayın.

OLUMSUZLUKLAR, BİZE EKSİKLERİMİZİ/ HATALARIMIZI GÖSTEREN EĞİTİM FIRSATLARIDIR.

YAŞANAN OLUMSUZLUKLARI FIRSATA DÖNÜŞTÜRÜN...

BODRUM AMİRAL TURGUT REİS İLKOKULU

YAŞAM BECERİLERİ-2-



VELİ BROŞÜRÜ

ETKİLİ İLETİŞİM YOLLARI

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

İLGİ-YETENEK ALANLARI

DAVRANIŞ SORUNLARI

MODEL OLMA

VELİ OLARAK SORUMLULUKLARIMIZ

REHBERLİK SERVİSİ