

AİLE İÇİ SAĞLIKLI VE ETKİLİ İLETİŞİM

Bireyin içinde doğduğu, büyüdüğü ortamın özellikleri ile ailesindeki ve çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkiler ve geçirdiği yaşantılar çeşitli yönlerden bireyin gelişimini etkilemektedir. Küçük çocuklar ile ebeveynleri arasındaki sosyal etkileşimler, iletişim biçimi, çocukların gelecekteki gelişimsel özelliklerinin temelini oluşturmaktadır.

Kişilik gelişiminin büyük ölçüde biçimlendiği çocukluk yıllarında anne babaların çocuklarına karşı uyguladıkları tutumlar ve çocuklarla kurdukları iletişim biçimleri önem kazanmaktadır. Aile içi destekleyici iletişim; sosyalleşmenin gelişimini, çocukların pozitif kimlik kazanmasını sağlayan ve akademik başarısını büyük ölçüde etkileyen önemli bir faktördür. Çocuğun duygu ve düşüncelerini rahat ifade edebilen, kendini denetleyen, girişimci, ekip içerisinde uyumlu olabilen, akademik hayatının sorumluluklarını alabilen bir birey olması, anne babasıyla kuracağı sağlıklı iletişime bağlıdır. Peki nedir bu iletişim?



İletişim, bir kişiden başka bir kişi veya kişilere bir kanal aracılığıyla bilgi aktarım sürecidir.

Şimdi biraz kendimize dönelim. 'Benim çocuğum hiç söz dinlemiyor.', 'Ne desem tam tersini yapıyor.' ya da 'Konuşmaya çalışıyorum ama bir kulağından girip diğerinden çıkıyor.' gibi cümleleri zaman zaman hepimiz kurmuşuzdur. Çocuklarla kurulması gereken sağlıklı ve etkili iletişim konusunda yaşadığımız sıkıntılar ve kurduğumuz bu cümleler, çocuklarımıza nasıl yaklaşacağımızı bilmediğimiz sürece devam edecektir. Nasıl yaklaşmamız ve neler yapmamız gerektiğine geçmeden önce iletişimimizi engelleyen birkaç önemli unsura değinmek istiyorum.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- Etiketlemek/ Aşağılamak
"Ne kadar da sakarsın."
"Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun."
"Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?"
- Tehdit etmek/ Korkutmak
"Kardeşine iyi davranmazsan, istediğin oyuncuğu almayacağım."
"Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim."
- Emir veya nasihat vermek
"O yemeğin hemen bitecek."
"Ben senin yaşındayken..."
- Kıyaslamak
"Sen neden ... gibi olamıyorsun?"

- *Hafife almak*
"Bunun için mi ağlıyorsun?"
"Aman boşver, sen de onunla oynama"
- *Eleştirmek*
" Hiç mavi Güneş olur mu?"
" Bu yaptığın çok ayıp."
- *Fiziksel cezalandırma ve yoksunlaştırma*
- *Başarı için orantısız baskı*
"Eğer tek bir sınavdan 90'ın altına düştüğünü duyarsam bütün hafta odandan dışarı çıkamazsın."



Bunların dışında verilmek istenen mesaj anne-baba ya da çocuk tarafından yanlış anlaşılabilir. Anne-babanın konuşma tarzı çocuğun öfkelenmesine ve tepki göstermesine neden olabilir. Örneğin, ortaokul çocukları bazen anne ya da babalarının sürekli yargılayıcı ve emrivaki konuştuklarından, kendilerini hiç anlamadıklarından ve konuşmalarını ikide bir kestiklerinden yakınabilirler. Ayrıca çocukta kekemelik gibi düşüncelerini açıklamasına engel olan bir konuşma bozukluğu olabilir. Bunların yanı sıra anne-baba ya da çocuğun zihnini meşgul eden düşünceler, endişeler ve stres iyi bir iletişim kurulmasını engelleyebilir. Konuşmak için uygun bir zaman ve yer

seçilmemiş olması da çocuklarla iletişimin kurulamamasındaki en büyük engellerden biridir.

Çocuklarımızla sözel iletişim kurmaya çalışırken yaşadığımız sorunlara baktığımızda genellikle yukarıda bahsettiğimiz unsurların bazılarında kaynaklı olduğunu gözlemliyoruz. Bize engel olan durumların farkına vardığımız göre artık harekete geçme vakti!

Neler yapmalıyız, nelere dikkat etmeliyiz?

- ✚ *Gelişim dönemlerine uygun mesajlar verin.*

Eğer çocuğunuz 6 yaşından küçükse olabildiğince kısa ve net cümleler kurmaya özen gösterin. Çünkü kurduğunuz uzun bir cümleyi anlamak bu yaşlardaki çocuklar için çok kolay değildir. Eğer 6-12 yaşları arasında ise yine karmaşık yönergeler vermekten, soyut cümleler kullanmaktan kaçınmalıyız. 12 yaş ve üzeri çocukların ise yetişkenlerle rahat bir şekilde iletişim kurduğu gözlemlenir.

- ✚ *Çocuğunuzun koşulsuz sevdiğinizi ve kabul ettiğinizi ona hissettirin.*

Sevginizi sınavdan alacağı sonuca ya da yaptığı ödevle bağlamayın. Eğer düşük bir sınav sonucu getirirse bu duruma üzüldüğünüzü belirtmekle birlikte ona derslerinin neden kendisi için mühim olduğunu hatırlatabilirsiniz.

- ✦ Güçlü yanları ve başarıları ile ilgili konuşmaktan çekinmeyin ve bu konuda onları takdir ettiğinizi belirtin.

Eğer öğrenci bir sınavdan 80 almışsa 'neden 100 almadın' ya da '20 puanlık soruyu neden cevaplayamadın' demek yerine 'Tebrik ederim 80 puanlık doğru cevabın var. Cevaplayamadığın sorular üzerinde çalıştığında yapabileceğini düşünüyorum.' demek çocuğun kendine olan güven duygusunu arttıracak ve eksikleri üzerinde çalışması diğer konuşma tarzına oranla daha da artacaktır.

- ✦ Onunla ilgili olumsuz durumları başkalarının yanında konuşmayın.

Özellikle akranlarının ya da aileden olmayan amcaların, teyzelerin yanında eleştirilmek çocuğunuzu üzecek ve öfkeli edecektir. Bu şekilde eleştirmek çocuklara olumlu hiçbir şey kazandırmaz. Tersine çocuğunuzu aynı şeyi yapmaya; yani anne veya babasını arkadaşlarının yanında küçük düşürecek şekilde davranmaya teşvik eder.

- ✦ Etiketleme yapmayın ve aşağılamayın.

Yaramaz, dağınık, sorumsuz, şımarık, tembel... Öncelikle bu tür ifadelerin kendisi hakkında kullanıldığını gören çocuk kendini kötü hissedecektir. Ayrıca özgüven gelişimi açısından da bu tür ifadeler son derece zararlıdır. Bununla beraber sürekli bu sözlere maruz kalan çocuk bir süre sonra bu söylenenleri içselleştirmeye başlayacaktır. Yani; inatçı olduğu söylenen bir çocuk rahatlıkla "Annem sürekli yaramaz olduğumu söylediğine göre ben yaramazım. Öyleyse

yaramaz çocuklar nasıl davranıyorsa ben de o şekilde davranmalıyım." diye düşünebilir. Bu da olumsuz davranışları azaltmayıp arttıracaktır. Bu tür etiketler çocuklarımıza sorunun nereden kaynaklandığıyla ilgili bir şey söylemediği için de öğretici değildir. Odasındaki oyuncakları toplamadığı için dağınık olmakla eleştirilen bir çocuk, o sırada sorunun hangi davranışından kaynaklandığını fark etmez. Öğrendiği tek şey dağınık bir çocuk olduğudur.

- ✦ Ben dilini kullanın.

Ben dili, bizim var olan durumu nasıl algıladığımızı, nasıl hissettiğimizi ve ne yapılması gerektiğini anlatmaya yarayan, son derece yapıcı bir konuşma tarzıdır. Son verdiğimiz örnekten devam edecek olursak çocuğunun dağınık olduğunu gören anne baba 'ne kadar dağınık bir çocuksun' demek yerine 'Odadaki bütün eşyaların etrafa dağılmış olduğunu görüyorum. Bu durum karşısında hem üzülüyor hem de yoruluyorum. Eğer eşyalarını yerine kaldırıp bundan sonra da düzenli olursan hem sana fazla zaman ayırmış olurum hem de daha az yorulurum.' denilirse eğer ben dili kullanılmış olur ve karşı tarafa kendimizi daha net ifade etmiş oluruz.



- ✦ Empati kurun ve onu etkin bir şekilde dinleyin.

Çocuğunuzla konuşurken onun sözünü kesmeden, sabırla ve dikkatli bir şekilde dinlemeniz ve olaylara onun penceresinden baktığınız mesajını verebilmeniz kendisini daha rahat ifade etmesini ve anlaşıldığı duygusunu yaşamasını sağlayacaktır. Ayrıca onu dinlediğiniz esnada beden diliniz ve yüz ifadelerinizin etkin olması daha sağlıklı iletişim kurabilmeniz açısından önemlidir.

- ✦ Emir cümleleri kullanmayın.

Emir cümleleri kullanmak yerine yapmasını istediğiniz davranışı neden istediğinizi açıklayarak yapmasını rica ederseniz üzerinde baskı hissetmeyeceği için bu davranışı gerçekleştirmesi daha olası olacaktır.

- ✦ Kendisini ifade etmesi için uygun ortamlar oluşturun.

Konuşmak için çocuğun kendini daha rahat ve iyi hissedeceği ortamlar seçilmelidir. Okuldan yorgun olarak gelmiş çocukla sorunları konuşmak yerine, çocuk yemek yedikten ve biraz dinlendikten sonra konuşmak çok daha yararlı olacaktır.



- ✦ Çocuğunuzla konuşurken ve onu dinlerken onunla göz teması kurmaya çalışın.

Çocuğunuz size bir şeyler anlatmaya çalışırken onunla göz teması kurmanız çok önemli. Bu hem çocuğunuza önemsendiğini hissettirecek ve özgüvenini destekleyecek, hem de sizi örnek alacağı için siz onunla konuşurken o da gözlerinize bakacaktır.

- ✦ Aileyle ilgili alınacak bir kararda onun da düşüncelerine başvurun.



ÖZEL BİLGE ATABEY
OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK BİRİMİ