

HACI İBRAHİM IŞIK İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ
BÜLTEN NO:2 AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim, anne-baba ve çocuğun birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu, düşünce ve bilgileri aktardıkları bir süreçtir. Birçok anne baba bu süreçte çocuğuyla doğru iletişim kurmakta zorlanmakta, çocuğun davranışlarının temelini anlamakta ve çocuğa karşı yaklaşımını belirlemede zorlanmaktadır. Oysa sadece çocukla değil, tüm kişilerle iletişimin temel basamakları vardır ve bunlar sıklıkla atlanmaktadır.

İletişim becerilerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu unutulmamalıdır. Aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesi/arttırılması demek, iletişim becerileri güçlü olan çocukların yetişmesi demektir. Bu çocuklar kendini iyi ifade eden, özgüveni yüksek, çevrelerine saygı duyan, kişilerle iletişim ve sosyalleşme sürecinde bir adım öne çıkan çocuklardır.

Sağlıklı iletişim kurabilen bireyler için, sağlıklı aile içi iletişim ön koşuldur. Ön koşul sağlanamadığında çocuklar aile içinde gördüklerini, yaşadıklarını çevrelerine yansıtırlar.

İsterseniz önce kısaca iletişimde engellere bakıp sonra da iletişim kurarken nelere dikkat etmemiz gerektiğine odaklanalım.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- Etiketlemek/ Aşağılamak “Ne kadar da sakarsın.” “Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun.” “Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?”
- Tehdit etmek/ Korkutmak “Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim.”
- Emir veya nasihat vermek “ O yemeğin hemen bitecek.”
- Kıyaslamak “ Sen neden ... gibi olamıyorsun? “
- Eleştirmek “ Hiç mavi Güneş olur mu?” “ Bu yaptığın çok ayıp.”

Bu iletişim engelleri ancak çocuğumuzla aramızdaki iletişimi daha çok bozacak ve sadece bizden uzaklaşmalarına neden olacaktır. Bu nedenle bu iletişim engellerin kullanmak yerine aşağıda bahsedeceğim doğru iletişim yöntemlerine odaklanmamız faydalı olacaktır.

- Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmanın temel ilkesi öncelikle çocuğu **koşulsuz kabul etmektir**. Koşulsuz kabul edilen çocuk, aynı zamanda hiçbir davranışına bağlı olmaksızın koşulsuz sevildiğini de hisseder.
- **Etkin dinleme** (katılımlı dinleme) nedir/ ne değildir? Etkin dinlemek, pasif ve sessiz bir şekilde dinlemek değildir. Göz teması kurarak, çocuğun anlattıklarını açarak, duygularını isimlendirerek, çocukta “anlaşıyorum” hissini yaratmaktır.

Anlaşıldığını, dinlenildiğini hisseden çocuk kendini daha iyi ifade edecek, yaşadıklarını ebeveynleri ile daha fazla paylaşacaktır. Çünkü anlattıkları sebebiyle sorgulanmayacak, eleştirilmeyecek veya hafife alınmayacaktır.

Etkin dinleme aynı zamanda söz kesmemeyi, beden dilini kullanmayı ve “burada, seninleyim” mesajının verilmesini de içeren destekleyici bir iletişim yöntemidir.

- Doğru “Ben dili” Kullanımı Sıklıkla bahsedilen, ancak sıklıkla da eksik kullanılan “Ben dili” doğru kullanıldığında çocuğa verilebilecek en etkili mesajdır. Ben dili sadece duyguyu veya sadece ben kelimesi ile başlayan bir cümleyi değil; duygu, davranış ve sonucu içermelidir.

Doğru Ben Dili: “Oyuncaklarını arkadaşınla paylaşmadığın için (davranış) arkadaşının canı sıkıldı ve eve gitmek istedi (sonuç), ben de böyle davranmana çok üzüldüm (duygu).”

- Çocukların gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olunmalı.

Kimi zaman çocuklarının davranışının sebebini anlamlandırabilmek için çocuğun bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmek gerekir. Davranışının altında yatan sebebini bilmesi çocuğun ebeveynleri tarafından anlaşılmasına olanak sağlar.

- Çocuğun konuşmasına izin/fırsat vermek

Çocuklarla konuşurken hem bir yetişkinle konuşuyormuş gibi saygılı, hem de bir çocukla konuşulduğu unutulmadan sabırlı, şefkatli olunması gerekmektedir. Çocuğun anlatacaklarını bitirmesini beklemeden, direkt çözüm önerileri sunmak ya da hak vermek değil, bazen sadece dinlemenin de çok etkili olduğu göz ardı edilmemelidir.

- Ebeveynler kendi iletişim becerilerini büyüteç altına almalı.

Çocuğun sağlıklı, sıcak iletişim ilişkileri içinde olan ebeveynleri varsa, aile bireyleri birbirine değer veriyorsa, zaman ayırıyorsa, birbirlerini olduğu gibi kabul ediyorsa çocuk da onların davranışlarını model alır. Unutulmamalıdır ki, çocuk yaşadığını yansıtır. İletişim becerileri güçlü çocuklar için önce ebeveyn olarak kendi iletişim kurma biçiminizi gözden geçirmelisiniz.

İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler Kullanmak Kuşkusuz ki ne söylenildiği de, nasıl söylenildiği de çok önemlidir. Ancak öyle cümleler vardır ki hem ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir, hem de çocuğun kişilik gelişimine etki eder.

“Paylaştığın için teşekkür ederim.” “Kardeşinle ne kadar güzel oynuyorsunuz.”

- Zaman ayırmak-Önemli olduğunu hissettirmek

Çocuğunuz size bir şey anlatmak istediğinde ilgilendiğiniz şeyi bırakıp, onu gerçekten dinlemeye özen göstermelisiniz. Dikkatinizi onun söylediklerine yoğunlaştırmalısınız ki çocuk, anlattıklarının anne babası için de önemli olduğunu dolayısıyla kendisinin önemli olduğunu hissetsin. Eğer dinlemek için ayıracak yeterli vaktiniz yoksa o anda işiniz olduğu için dinleyemeyeceğinizi ancak daha sonra kesinlikle dinlemek istediğinizi, ne anlatacağınızı merak ettiğinizi belirtmeyi ihmal etmemeli ve en kısa sürede konuşma zamanını belirlemelisiniz.

Son söz olarak şunu belirtmek isterim, birçoğumuz doğru iletişim modellerini tam olarak hayatımıza uygulayamıyor olabiliriz. Ve bu oldukça normal bir durum kaygılanacak bir durum yok. Çünkü anne baba olmak dünyanın en zor görevidir ve ustalık gerektirir. Bu ustalığı kazanmak zamanınızı alacaktır. Bütün velilerime bu zorlu görevde başarılar dilerim. Öğrencilerim önce Allaha sonra size emanet. Sağlıcakla kalın...

REHBERLİK SERVİSİ