



AİLE İÇİNDE ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLMEK

Değerli Velilerimiz;

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü olarak öğrenci, öğretmen ve velilerimizle yapılan görüşmeler sonrasında ortak düşüncemiz; öğrencilerimizin iletişimde başta aileleri, arkadaşları ve yakın çevrelerinden etkilendiklerini görmekteyiz.

Sağlıklı aile içi iletişim, çocukların gelişimi için temel bir unsurdur. Çünkü açık ve anlayışlı bir iletişim ortamında büyüyen çocuklar, duygularını daha iyi ifade edebilir, problem çözme becerileri geliştirebilir ve kendilerini güvende hissedebilirler. Ebeveynleriyle rahatça konuşabilen çocuklar, benlik saygısı yüksek, özgüvenli ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı bireyler olma eğilimindedir. Ayrıca, aile içinde yaşanan sorunların konuşularak çözüldüğü bir ortam, çocukların stresle başa çıkma ve empati kurma yeteneklerini de olumlu yönde etkiler. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarıyla düzenli ve kaliteli iletişim kurmaları, onların psikolojik ve sosyal refahı için hayati önem taşır.

Bu sebeple aile içinde iletişim konusunda dikkat edilmesi gereken noktalara değinmek istiyoruz.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

▲ İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK

Etkili iletişimin temel unsurlarından birisi iyi bir dinleyici olmaktır. İletişim sadece konuşmak değil, aynı zamanda karşımızdakileri dinlemektir. Çocuklarımızla konuşurken onları dinlemek, sözünün bitmesini beklemek, kendilerini ifade etmelerine olanak sağlamak ve göz teması kurmak çocukla iletişimde doğru bir yol olacaktır. Dinlemek, karşımızdaki ister yetişkin ister çocuk olsun ona değer verdiğimizi gösterir. Çocuğunuz size bir şey anlattığında onu dinlemezseniz ona da *dinlememeyi* öğretmiş olursunuz. Çocuklarla sohbet edip, okulda gününün nasıl geçtiğini sorabilir, onlara hikaye okuyabilir veya anlatabilirsiniz.



▲ EMPATİ NEDİR?

Empati kendimizi başkasının yerine koyabilmek, karşımızdaki insanın neler hissettiğini anlamak ve anladığımızı ona hissettirebilmektir. Empati kuramadığımız iletişimde önyargı hakim olacaktır. Anlaşılmadığını düşünen çocuklar özellikle ergenlik dönemine geldiğinde ailesiyle iletişim kurmak istemeyecektir. Çocuklarla basit oyunlar oynayarak empatik düşünme becerileri geliştirebiliriz. Örneğin bir masal ya da hikaye okuduktan sonra 'Sen olsaydın ne yapardın? Sen olsaydın ne hissederdin?' sorularını sorabiliriz.



▲ BEN DİLİ - SEN DİLİ:

İletişim becerilerinden birisi de '*ben dili*' ile iletişim kurmaktır. Örnek vermek gerekirse istemediğimiz davranışı yapan çocuğa "beni bu davranışın üzüyor ve yapmanı istemiyorum" dediğimizde ben dilini kullanmış oluyoruz. Böylece kendi hislerimizi ve düşüncelerimizi dile getiriyoruz. Fakat "sen yaramaz bir çocuksun" dediğimizde sen dilini kullanıp sadece çocuğu suçlamış oluyoruz. Oysa ki ben dili ile iletişim suçlamak yerine kendimizi daha doğru anlatmaya, hislerimizi ve düşüncelerimizin anlaşılmasına, çözüm üretmemize olanak sağlayan doğru bir yöntemdir.

İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR?

Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak:

Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle....." vb.

Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi:

Korku, boyun eğme, itaat etme davranışı yaratabilir ya da "deneme" isteğini tetikleyebilir. Gücenme, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının oluşmasına neden olabilir.

Sürekli Öğüt Verme:

Bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmaya katkı sağlamayacaktır.

Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek:

Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.



1 Çocuğu Sürekli Övmek: Çocuğun kendilik algısına uymayan değerdendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptıırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. "Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?" gibi düşünebilirler. Ayrıca övgü başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve sürekli övölmeye gereksinim duymaya başlar.

2 İsim takmak, alay etmek: "Koca bebek....", "Hadi sende sulu göz", gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerdli hissetmesine yol açmaz. Sevilmediđi kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir.

3 Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak: Soruları cevaplama genellikle eleştiriri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler. Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir. Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu gözde kaçırabilir. Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik ve kuşku oluşturur.

KİTAP ÖNERİSİ

PROF.
DR. **HALUK
YAVUZER**

**ANA-BABA
VE ÇOCUK**

REMZİ KİTABEVİ

Özel Trakya Ortaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Bölümü