

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, 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 sağlanmadığında çocuklar aile içinde gördüklerini, yaşadıklarını çevrelerine yansıtırlar.



ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİMİZDE NASIL BİR EBEVEYNSİNİZ?

Destekleyici Yaklaşım

1.Olumlu Ebeveyn: Çocuğa yakın ilgi gösterir. Açık ve net şekilde beklentilerini ifade eder. Kural koyar, sonuçlarını uygular. Çatışmadan yılmaz. Tutarlı ve kararlıdır.

Pasif Yaklaşım

2.Pasif Ebeveyn: Çocuğun etkinliklerine karşı ilgisiz ve kayıtsızdır. Çocuğun istenmedik davranışlarını görmezden gelir. Çocuğun tüm istekleri yerine gelir ve sınırsız haklara sahip olur.

Denetleyici Yaklaşım

3.Yönetmeye Çalışan Ebeveyn: Çocuğu başkalarıyla kıyaslar ve çocuğun mevcut davranışlarını değiştirmek için bazı bahaneleri kullanır.

4.Saldırgan Ebeveyn: Çocuğa sürekli bağırır. Tehdit edip, sevgisini esirgediği gibi fiziksel şiddet de gösterebilir. İstenmeyen davranışlarında çocuğu susturur, aşağılar.

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 oyuncacı almayacağım."

"Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim."

Emir veya nasihat vermek

"O yemeğin hemen bitecek."

"Ben senin yaşındayken...."

Kıyaslamak

"Sen neden ... gibi olamıyorsun?"

"Kardeşin bile senden daha uslu."

Hafife almak

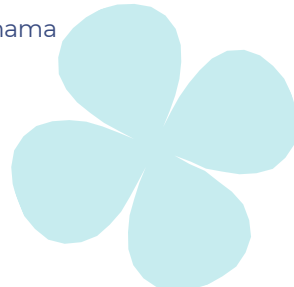
"Bunun için mi ağlıyorsun?"

"Aman boşver, sen de onunla oynama"

Eleştirmek

"Hiç mavi Güneş olur mu?"

"Bu yaptığın çok ayıp."



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmanın Yolları

Sağlıklı iletişim kurmanın temel ilkesi öncelikle çocuğu koşulsuz kabul etmektir. Koşulsuz kabul edilen çocuk, aynı zamanda hiçbir davranışına bağlı olmaksızın koşulsuz sevildiğini de hisseder. Bu durum istenen/uygun davranışları yerine getirmesinde daha istekli olmasını sağlar. İletişimi güçlü kılan temel yapı taşıdır, koşulsuz kabul. İstenmeyen davranışlar sergilediğinde bile, çocuk kişiliğinin değil sadece davranışının onaylanmadığını bilmeli ancak ebeveynleri tarafından sevildiğini de hissetmelidir. Bu, en yakınlarına karşı güven duymasını ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesini de sağlar.

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.

Çocuğun konuşmasına izin/fırsat verilmeli.

Çocuklarla konuşuyorken 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 söylendiği de, nasıl söylendiği de çok önemlidir. Ancak öyle cümleler vardır ki hem ebeveyn çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir, hem de çocuğun kişilik gelişimine etki eder.

- Balıklara yem vermeni onların bakımını üstlenmeni takdir ediyorum.
- Seninle oyun oynamak çok eğlenceli.
- Paylaştığın için teşekkür ederim.
- Bu konuda sen ne düşünüyorsun?
- Kardeşinle ne güzel oynuyorsunuz.
- Tabağındaki tüm yemeği bitirdiğin için çok memnun oldum.

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 anlatacağını merak ettiğinizi belirtmeyi ihmal etmemeli ve en kısa sürede konuşma zamanını belirlemelisiniz.