

ÇOCUKLARIMIZLA ETKİLİ İLETİŞİM

İletişim, insanların birbirine düşünce ve duygularını ifade etmesidir.



Eğer aile bir bina olsaydı, iletişim binanın her türlü hava koşulunda ayakta kalmasını sağlayan temel olurdu. Aile ve sınıf içinde iyi bir iletişim varsa sorunlar çözülür, fikirlere kulak verilir, duyguları ifade ve samimiyet gelişir. İyi iletişim söz konusu olduğunda, görüşler farklı olsa bile her zaman mesajların arasında sevgi vardır.

Sözel iletişimin yanında sözel olmayan iletişim de önemlidir. Anne-babalar kızgınlıklarını özellikle kalabalık ortamlarda, bakışlarıyla ifade ederler ya da yönlendirirler. Anne-babanın yüz ifadesi, bakışları, duruşu, ses tonu bunlara birkaç örnektir.

Çocuklarla etkili iletişim nasıl olmalıdır? Bu sorunun yanıtına geçmeden önce, etkisiz iletişim yollarının neler olduğunun açıklanması gerekir.



Konuşmak Bir İhtiyaç İse , Dinlemek Bir Sanattır.

Etkisiz İletişim Yolları Diğer Bir Değişle İletişim Engelleri ve Etkileri Şunlardır:



Emir Vermek, Yönlendirmek;

Bu iletiler çocuğa doğrudan anne ve babanın duygu ve düşünceleriyle davranması gerektiğini belirtir.

“Hemen o yemeği bitir!” “Git ders çalış!”

Uyarmak, Gözdağı Vermek;

Bu iletilerle çocuk korkmuş ve sinmiş olacaktır.

“Eğer evin içinde top oynamaya devam edersen, o topu keserim.”

Ahlâk Dersi Vermek;

Çocuğa otoritenin gücünü ve zorunlulukları gösterir.

“Bütün doğru insanlar böyle davranır.”



Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek ;

Çocuğa bağımlı olması gerektiği, kendisinin bir şey yapamayacağı, kendisinin kararlar alamayacağı ve dıştan denetimli olması gerektiğini iletir.

“Neden gidip arkadaşlarıyla oynamıyorsun?”

Öğretmek, Nutuk Çekmek, Mantıklı Düşünceler Önermek;

Bu iletiler herhangi bir sorun yaşandığında kullanılırsa çocukta yetersizlik duygusu, söylenenlere cevap vermeme, küsme ya da sunulan mantıklı düşünceleri çürütmek için çabalamaya neden olur.

“Ben senin yaşındayken ...”,
“Kitaplar fırlatılıp atılmak için değil, okunmak içindir”

Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmamak;

Çocuğu en çok etkileyen mesajları içerir. Çocuk değersiz olduğunu hisseder. “Sen zaten hep böyle yaparsın.”, “Bir şeyi beceremez misin?”, “Sen adam olacaksın da ben göreceğim. ”



Övmek, Aynı Düşüncede Olmak, Olumlu Değerlendirmeler Yapmak;

Çocuğun bir sorunu olmadığına yararlı da olabilir. Ama herhangi bir sorun durumunda asıl soruna inilmediği için kızgınlık ve anlaşılmamışlık hissettirir.

Çocuk ödevini yapamadığında:

“Sen akıllı çocuksun, yapabilirsin”, “Sen bunu yapabilecek kapasiteye sahipsin.”

Ad Takmak , Alay Etmek;

Çocukların benlik imajlarını olumsuz etkiler.

“Bebek gibi ağlama”, “Hadi ya”



Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak;

Çocuğa ben seni senden daha iyi tanırım iletisini verir.

“Çaba göstermediğin için derslerin zayıf.”, “Aslında sen öyle demek istemiyorsun.”

Soru Sormak, Sınamak, Çapraz Sorgulama;

Çocukta güvenilmediği hissi doğuracaktır.

“Neden?”, “Kim?”, “Sen ne dedin?”

Dinliyormuş Gibi Görünmek;

Çocukta bulunduğu ortamda önemsenmediği hissi yaratacaktır.

Maç seyrederken, “Evet anlat seni dinliyorum.”



Etkili İletişim Yolları

Etkili iletişim yollarından biri **edilgen dinlemedir**. Edilgen dinleme, çocuk konuşurken, sık sık soru sormadan ve yorum yapmadan onu dinlemektir. Anne-babalar kendi görüşlerini iletmek yerine onay tepkilerini (kafasını öne eğerek “hı hı”, “doğru” gibi) kullanarak tamamen susmadan, göz teması kurarak çocuğu konuşmaya teşvik etmelidir. Bu yöntemle çocuk dinlendiğini, duygu ve düşüncelerinin önemli olduğunu hissedecektir.



Diğer bir yöntem **konuşmaya özendirme**dir. Çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlandığı durumlarda özendirici sorular sorarak onu konuşmaya davet etmektir. “Düşüncelerin ilgimi çekiyor.” “Bugün üzgün görünüyorsun, konuşmak ister misin?” gibi cümleler çocuğa saygı duyulduğu iletisini göndererek onu konuşmaya teşvik eder.

Etkin dinleme, dinleyen kişinin anlatılanları, karşı tarafa tıpkı bir ayna gibi yansıtmasıdır. Çocuğa doğru anlaşıldığı ve sorunlarına çözüm yolu bulunacağı mesajını verir.

Aşağıda 1. örnekte etkisiz iletişim yaklaşımını, 2. örnekte ise etkili iletişim yaklaşımı göreceksiniz.

Etkisiz İletişim

Çocuk : Ödevimi yapmayacağım.
Baba : Haydi hemen gel. Ödevlerini yapmazsan sınıfta kalırsın. (emir vermek, inandırmaya çalışmak)
Çocuk : Biraz midem bulanıyor ama
Baba : İlâcını iç ve yine de masaya gel. (öneri getirmek)
Çocuk : Hiçbir şey yapmayacağım.
Baba : Bu akşam senin neyin var? (sorgulamak)
Çocuk : Bir şeyim yok.
Baba : Öyleyse masaya gel.(emir vermek)
Çocuk : Masaya da gelmeyeceğim. Hiçbir ödevimi de yapmayacağım.

Etkili İletişim

Çocuk: Ödevimi yapmayacağım.
Baba : Bu akşam ödev yapmak istemiyorsun.
Çocuk : Evet biraz canım sıkılıyor.
Baba : Üzgünsün galiba.
Çocuk : Evet üzgünüm, bu gün arkadaşım Emre'nin başka bir okula gideceğini öğrendim.
Baba : Onu bir daha göremeyeceğini mi düşünüyorsun?
Çocuk : Evet, okulda Emre olmayınca yalnız kalacağımı düşünüyorum.
Baba : Bu seni çok üzer.

BEN DİLİ-SEN DİLİ

Birçok anne-baba ve öğretmenlerde şu düşünceler olabilir: "Ne söylesem, ne yapsam çocuğum anlamıyor." "Bu çocuk yüzünden artık çileden çıkıyorum."

Anne-baba ve öğretmenler anlaşamadıklarını ya da kendileri için

sorun olarak gördükleri, ancak çocuk için sorun olmayan durumlarda ne yapmalıdırlar? Burada etkili iletişim yolu **ben-iletiledir**. Ben iletiledir var olan sorunu çözmek için değil, anne-baba ve öğretmenin duygu ve düşüncelerini iletmek için kullanılabilir bir yöntemdir. Böylece çocuk ortada bir sorun olduğunu ve bu durumun anne-baba ve öğretmeni rahatsız ettiğini anlayacaktır.

Sen Dili

Şu odanın haline bak, bir de utanmadan benimle oynamak istiyorsun.

Yemeğini yeme, büyüme de gör.

Bir daha geç yatarsan seni uyandırmayacağım, okula da gidemezsin.

Ben Dili

Odan dağınık olunca odanı ben toplamak zorunda kalıyorum ve sana vakit ayıramıyorum.

Yemek yemediğin zaman sağlığın konusunda endişeleniyorum.

Geç yattığın zaman seni uyandırmakta güçlük çekiyorum ve uykusuz kalacağın için üzülüyorum.

iletişim becerileri ile çatışma ve sorunlar daha kolay bir şekilde çözülecektir.

Günlük yaşantıda kullanılan dile bakıldığında genellikle "sen" öznesiyle kurulu cümleler olduğu fark edilecektir.

"Ben" iletileri öğrenilmesi en kolay iletişim yollarından biridir. Anne-baba ve öğretmenler bu tür iletilerin çocuklarda hemen bir davranış değişikliğine yol açmayacağını unutmamalıdır. Ben iletileri ve etkili