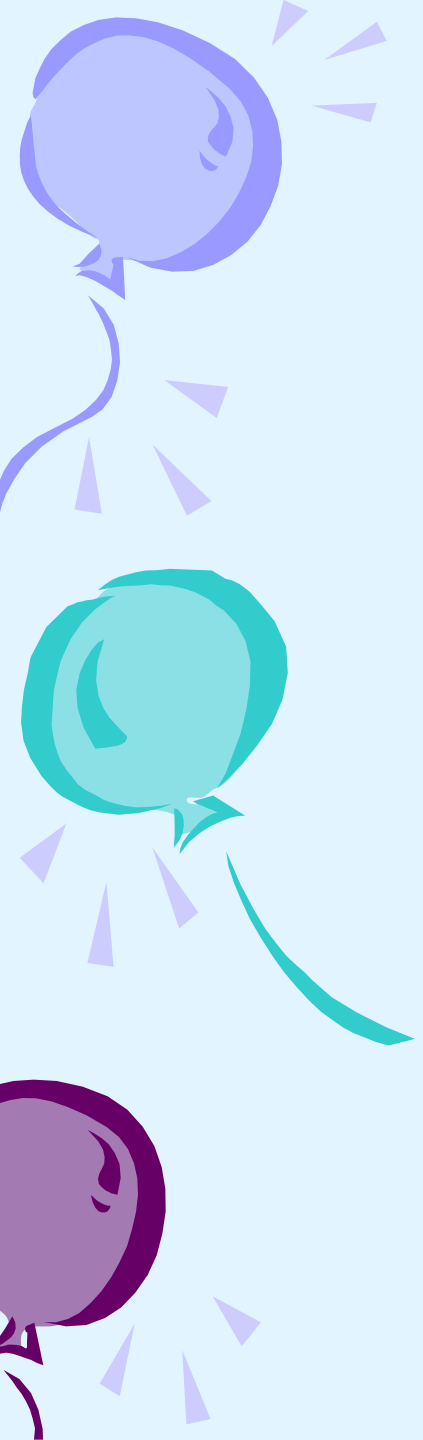




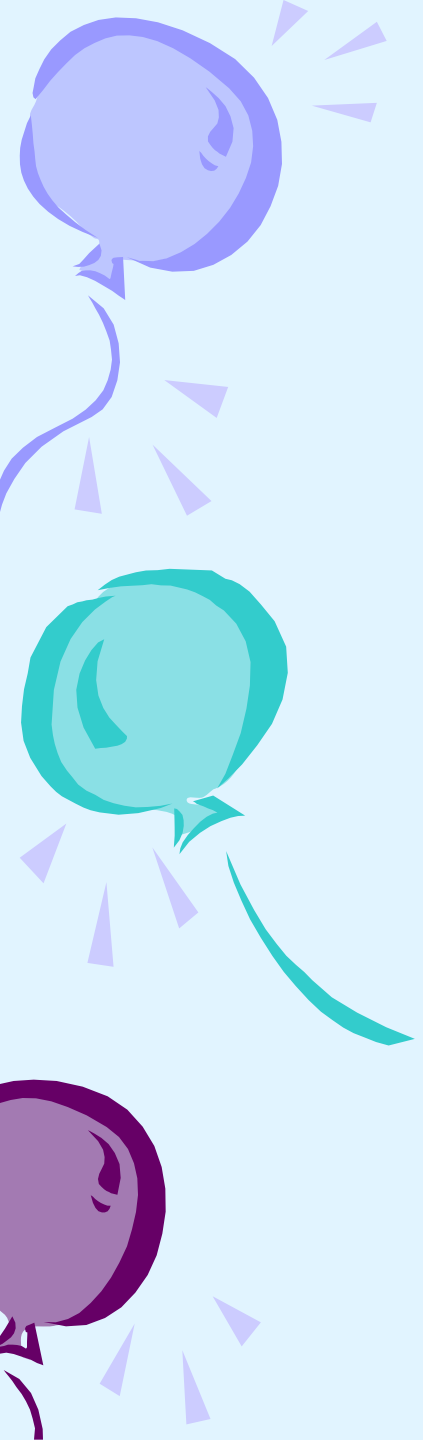


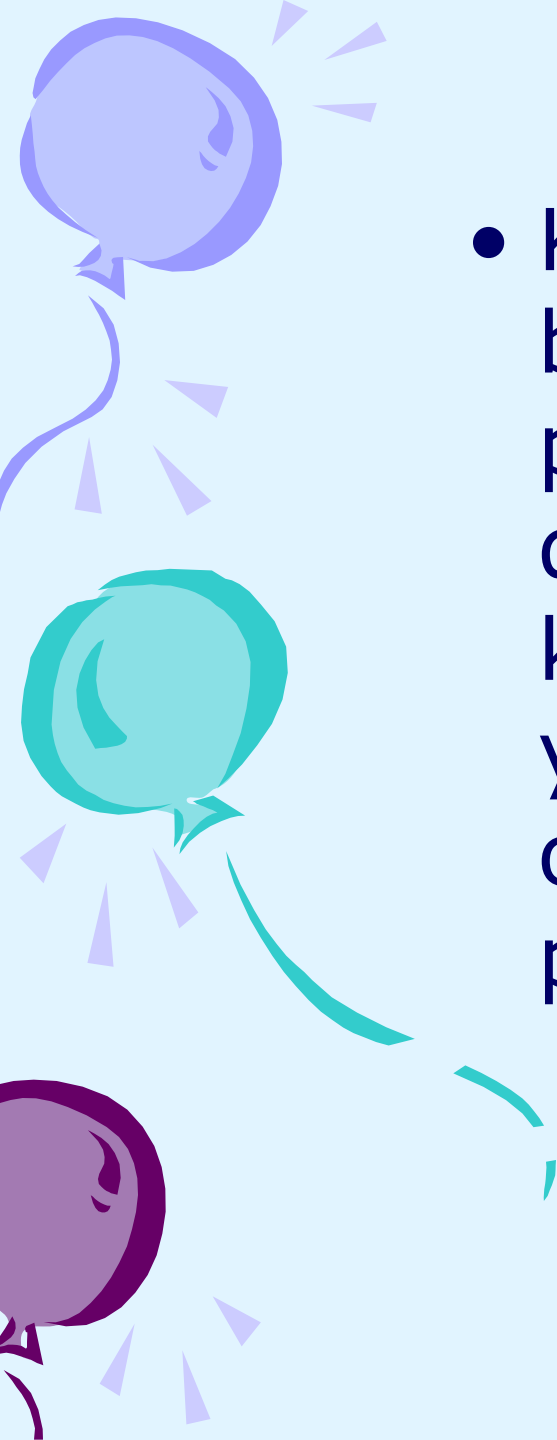
İLETİŞİM
DUYARLI ANNE-
BABALARA

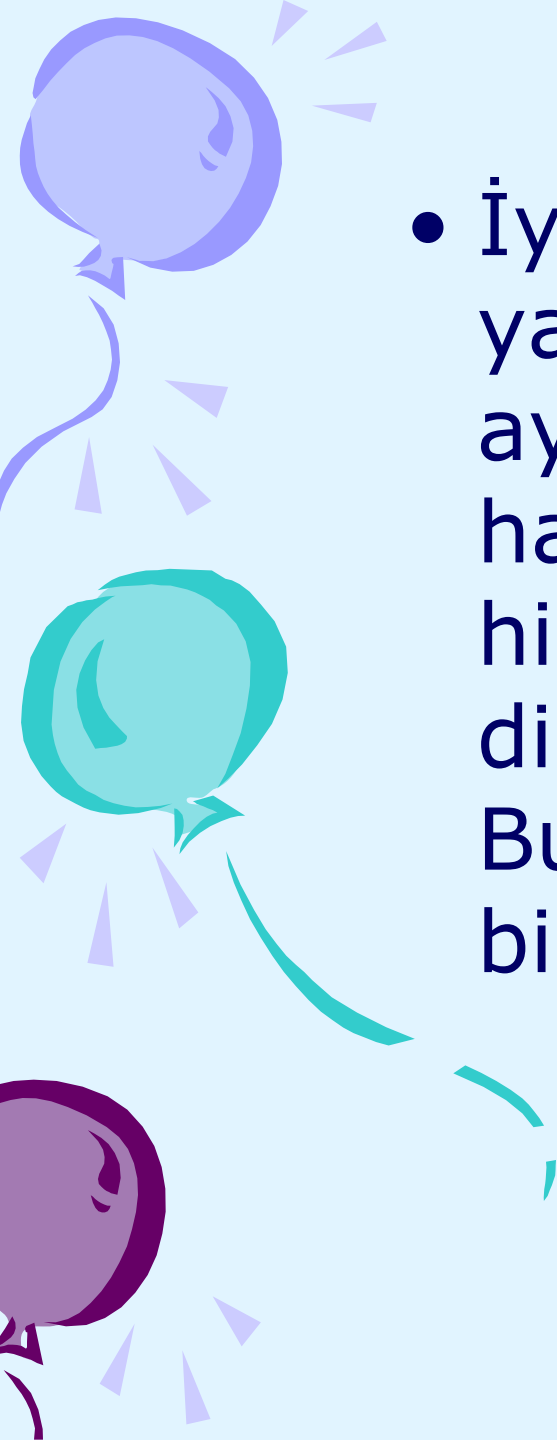
- 
- Anne-baba ve çocuk arasındaki iletişim yalnızca bilgi alışverişi anlamına gelmez. Bu ilişkide, aynı zamanda karşılıklı duygu ve düşüncelerin aktarımı da söz konusudur.

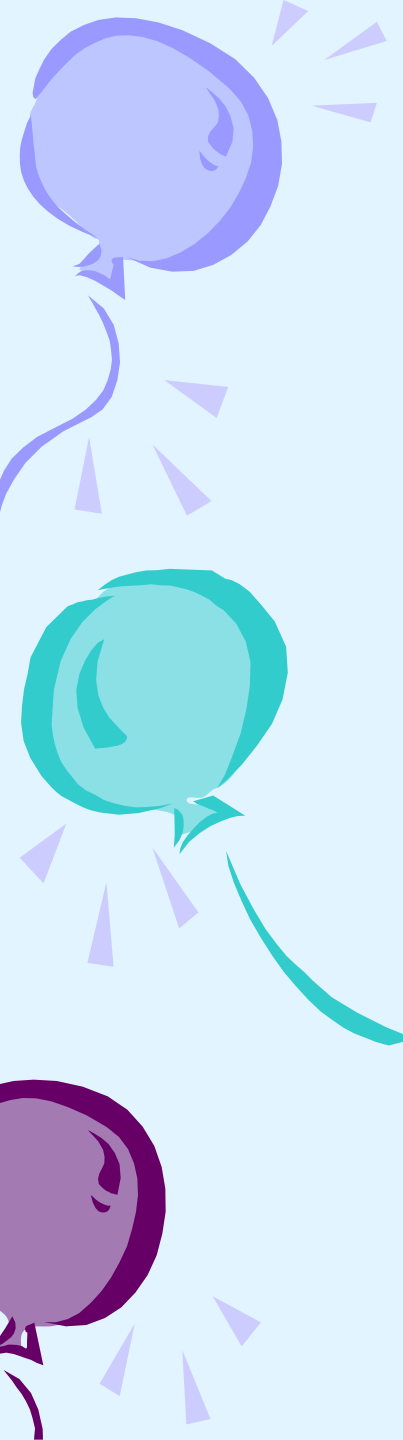
- 
- İletişim denilince çoğu insanın aklına konuşmak gelir. Oysa ki burada konuşmaktan daha önemli olan ve belki de en zor öğrenilen şey dinlemektir.

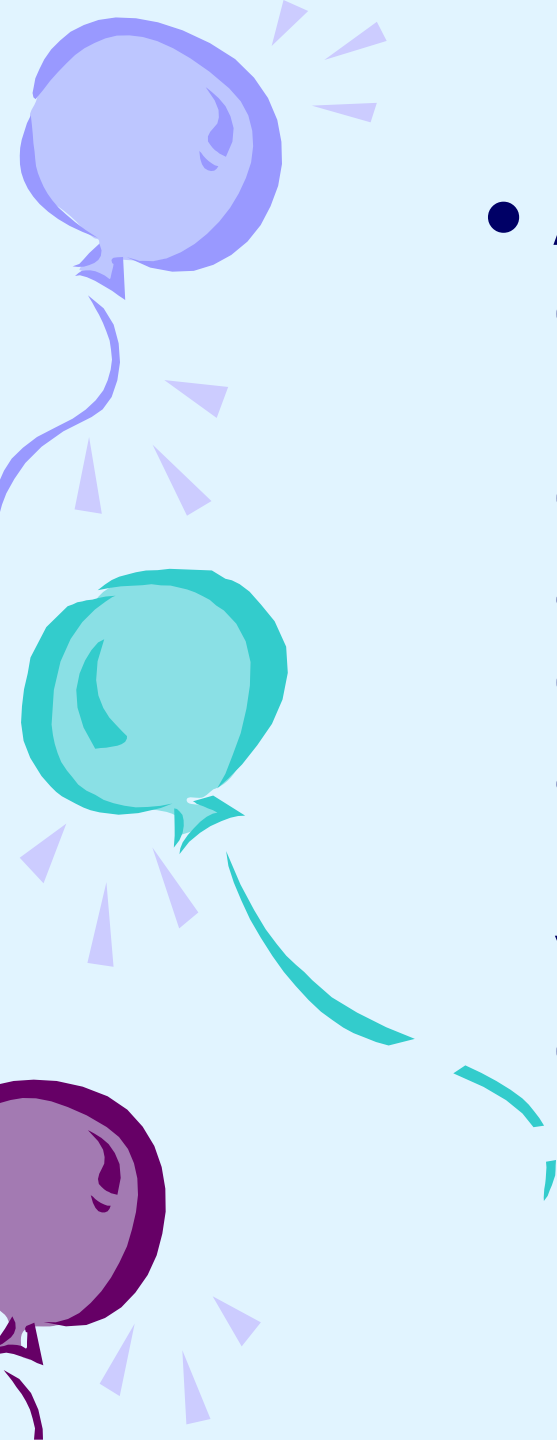
- 
- Anne-baba ve çocuk arasındaki iletişimin ilk temelleri bebeklik döneminde atılır. Bebeğin kendilerine gülümsediğini gören anne ve baba da ona gülümseyerek ve konuşarak karşılık verirler. Bu bebeği daha da mutlu eder.

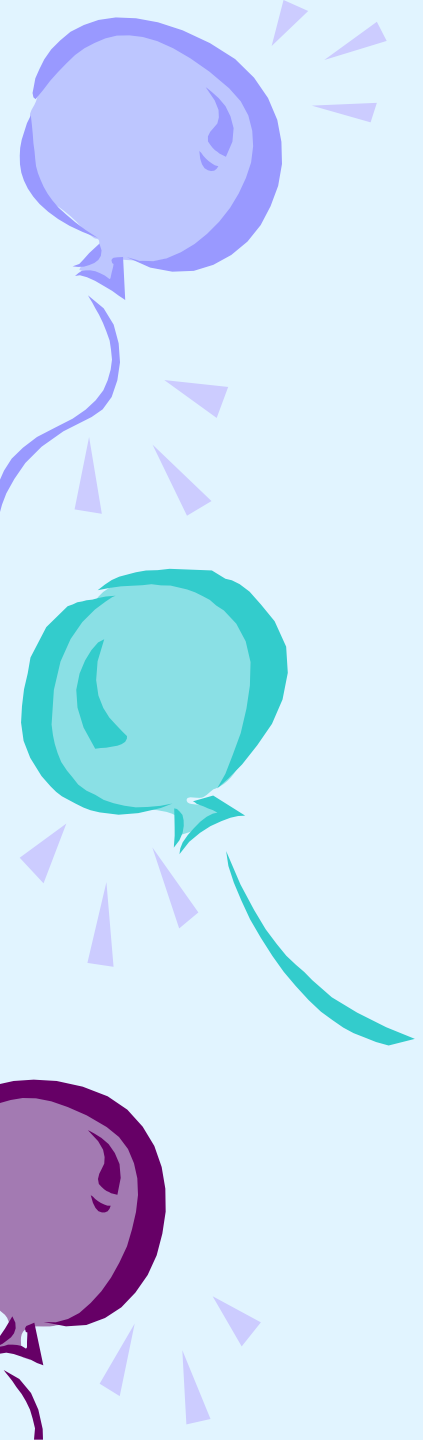
- 
- İyi gözlemci olan ve bebeğin diyalog isteğini fark eden anne-babalar bu konuda daha başarılı olurlar. Anne-baba ve çocuk arasındaki mesaj alışverişi yalnız konuşulan sözcüklerle sınırlı kalmaz, onların ötesinde anlamlar taşır.


- 
- Karşılıklı bilgi alışverişinden başka duyguları da paylaşırlar ve birbirlerine destek olurlar. İyi iletişim kurmayı başarabilen aileler yaşamlarındaki acı-tatlı tüm olayları ve sorunları paylaşmayı bilen ailelerdir.

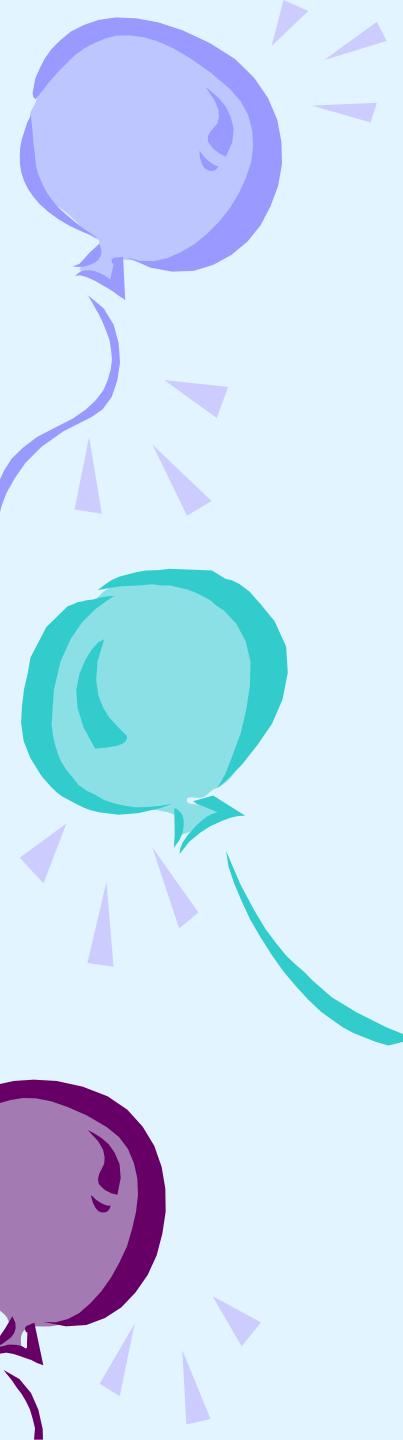
- 
- İyi iletişim kurmak için çocukla yalnızca konuşmak yetmez; aynı zamanda, ona hareketlerle duyguların da hissettirilmesi, yani vücut dilinin de kullanılması gerekir. Bu da zamanla öğrenilebilen bir durumdur.

- 
- Çocuk, iletişimi de genellikle anne-babadan öğrenir. Kendi anne ve babası küçükken ona nasıl davrandıysa, onlar da çocuklarına genellikle benzer biçimde davranırlar. Ancak ne yazık ki, çoğu zaman anne-babaların çocuklarına bu konuda iyi bir örnek olabildiklerini söylemek zordur.

- 
- Anne-baba belirli aralıklarla çocuklarıyla kurdukları iletişimi değerlendirmeli ve özeleştiri yapmalıdır. Kendi anne-babalarının olumlu ve olumsuz yönlerini anımsamalı ve bunların kendileri üzerindeki yansımalarını bulmaya çalışmalıdır.

- 
- Böylelikle karşısındaki dinlememe ve yapıcı değil kırıcı tarzda eleştirme gibi kötü huylarını daha kolaylıkla bırakabilir. Eğer bu yapılabilirse anne-babalar çocuklarıyla daha iyi bir iletişim kurmakla kalmaz, aynı zamanda onlara iyi bir örnek de olurlar.

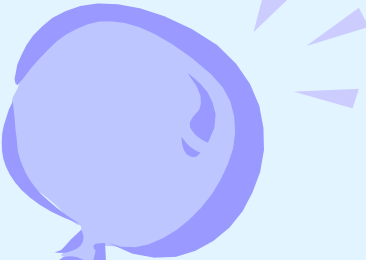
- 
- Anne-babanın okul çağındaki çocuklarıyla iletişimde çok sık yaptığı bazı hatalar vardır:




Emrivaki konuşmak "Bunu söylediğim gibi yapacaksın, yoksa..."

Ders vermek "Ben çocukken senin yaptığın işin iki katını yapardım."


Eleştirmek "Bugün her şeyi berbat yapıyorsun."



Alay etmek "Bu yaptığın çok aptalca bir şeydi."



Küçük düşürmek "Senin yaşındaki bir çocuğun bunu bilmesi gerekir."



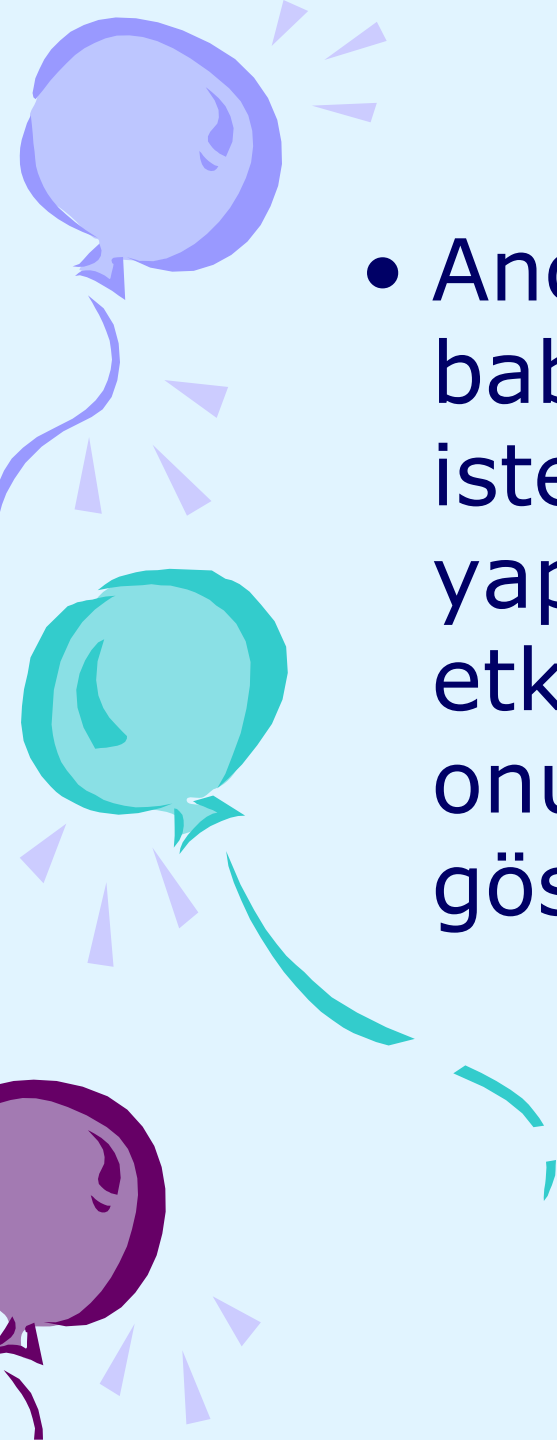
Kıyaslama "Bizim zamanımızda bu imkanlar olsaydı..."


"Bu senin yaptığını kardeşin bile yapmıyor"



OLUMLU İLETİŞİM BİÇİMLERİ:

- Çocukla iletişim kurarken ona olumlu bir bakış açısıyla yaklaşılmalı ve gerektiğinde onurlandırılmalıdır. Örneğin, "Bugünkü matematik ödevlerini çok güzel çözdün." gibi takdir söylemleri kullanılabilir.

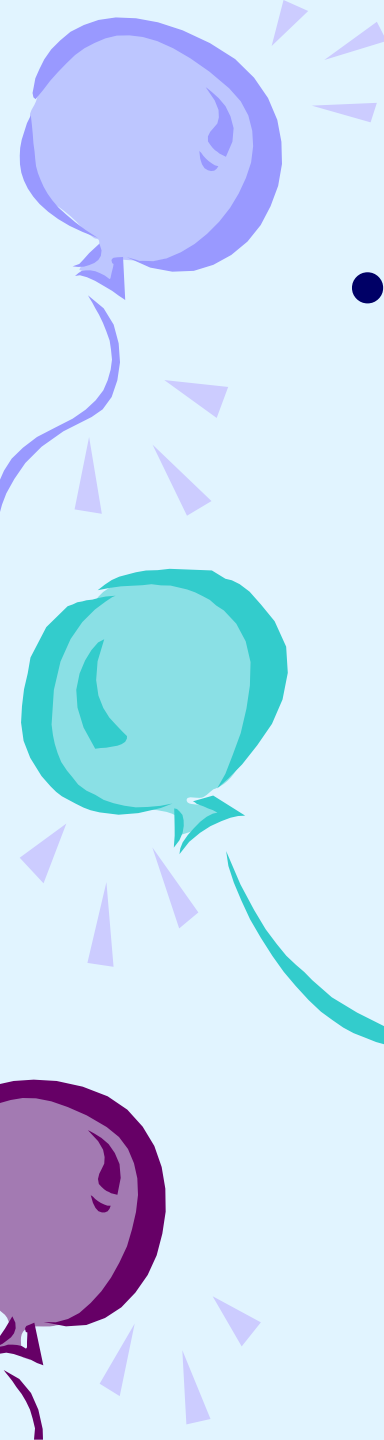
- 
- Ancak bunu yaparken, anne-baba onu 'kendi görmek istediği biçimde davrandı' diye yapmamalıdır. Onun etkinliklerine çok karışmadan, onu olduğu gibi kabul ettiğini göstermelidirler.

- 
- Örneğin, resim yapmakta olan bir çocuğa hangi boyaları karıştıracağını göstermek yerine, karışmadan onu izlemek çocukta doğru şeyler yaptığı hissi uyandıracaktır.



İyi bir iletişimin koşulu: Dinlemesini bilmek


- Çocukla iyi bir iletişim kurabilmek için ondan gerekli mesajların alınması gerekir. Bu da ancak dinlemekle sağlanır. Anne-baba iyi bir dinleyici olabilirse çocuk için de iyi bir model olacaktır.

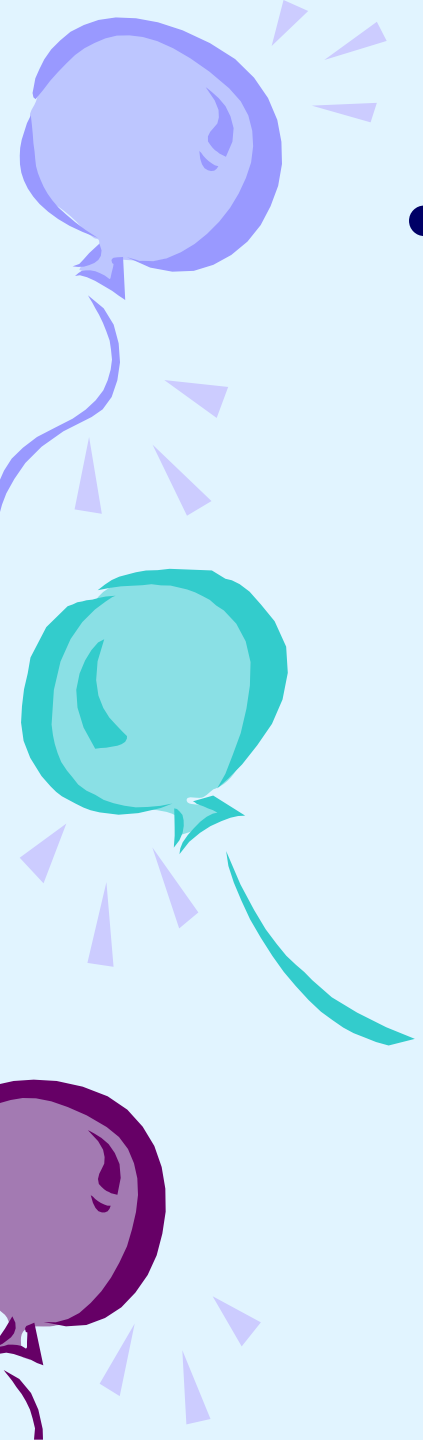
- 
- Aktif dinleme, iletişimin önemli bir parçası olup, iletişim kanallarının açık tutulmasıdır. Bir başka deyişle, anne-babanın çocuğunun duygu ve düşüncelerini söyleme isteğini fark etmesi ve onu dinlemeye hazır olduğunu belirtmesi anlamındadır.




Aktif bir dinleyici olmak için şunlara dikkat edilmelidir:

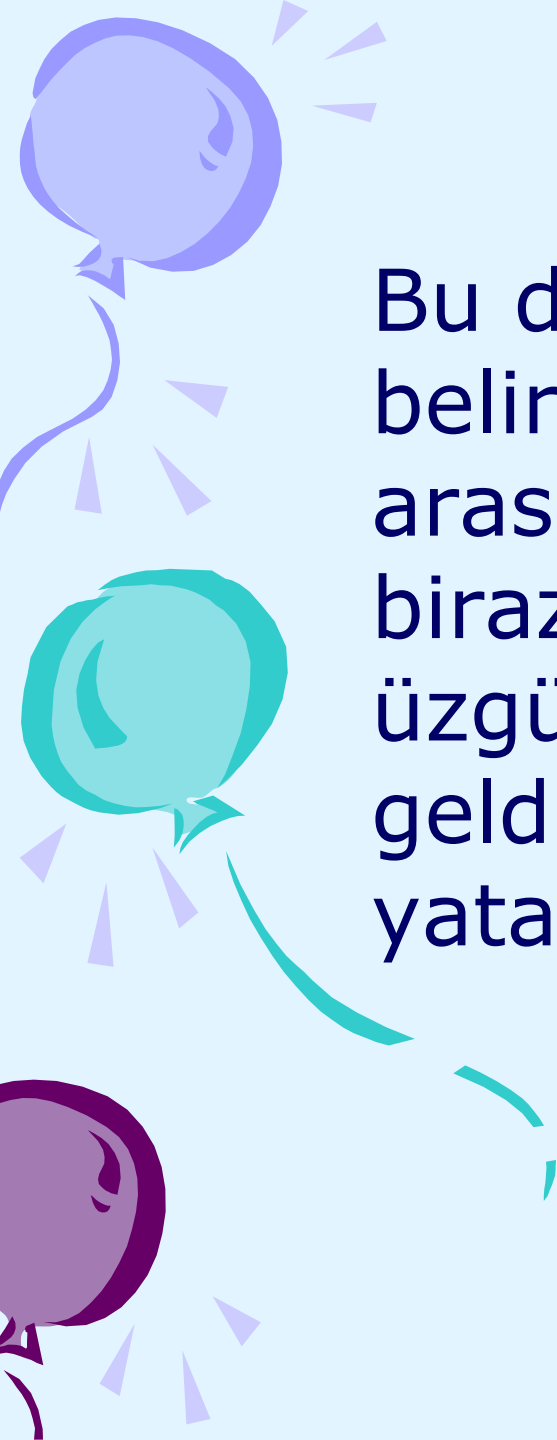
- Dinlemeye yeterince zaman ayrılmalıdır. Çevrede dikkati dağıtacak etmen olmamalıdır.

- 
- Anne-baba konuşma sırasında kendi düşüncelerini bir kenara bırakıp çocuktan gerekli mesajları almaya çaba göstermelidir. Bunun için tüm dikkatlerini ona vermeli, kendilerini bir an için onun yerine koyarak onun hissettiklerini anlamaya çalışmalı ve onun düşüncelerine değer verdiklerini hissettirmelidirler.

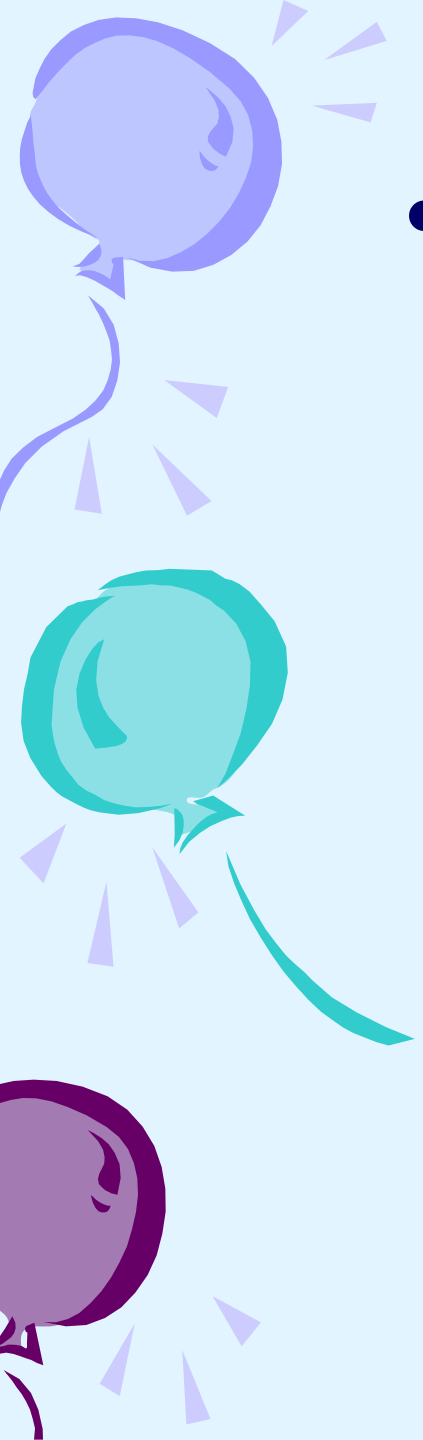
- 
- Çocuğu dikkatle dinleyip onu anladıktan sonra, biraz daha yumuşak bir söylemle aynı Şeylerin çocuğa yinelenmesine yansıtmalı dinleme yöntemi denir. Fakat, bu çocuğun söylediklerini papağan gibi yinelemek biçiminde olmamalıdır..

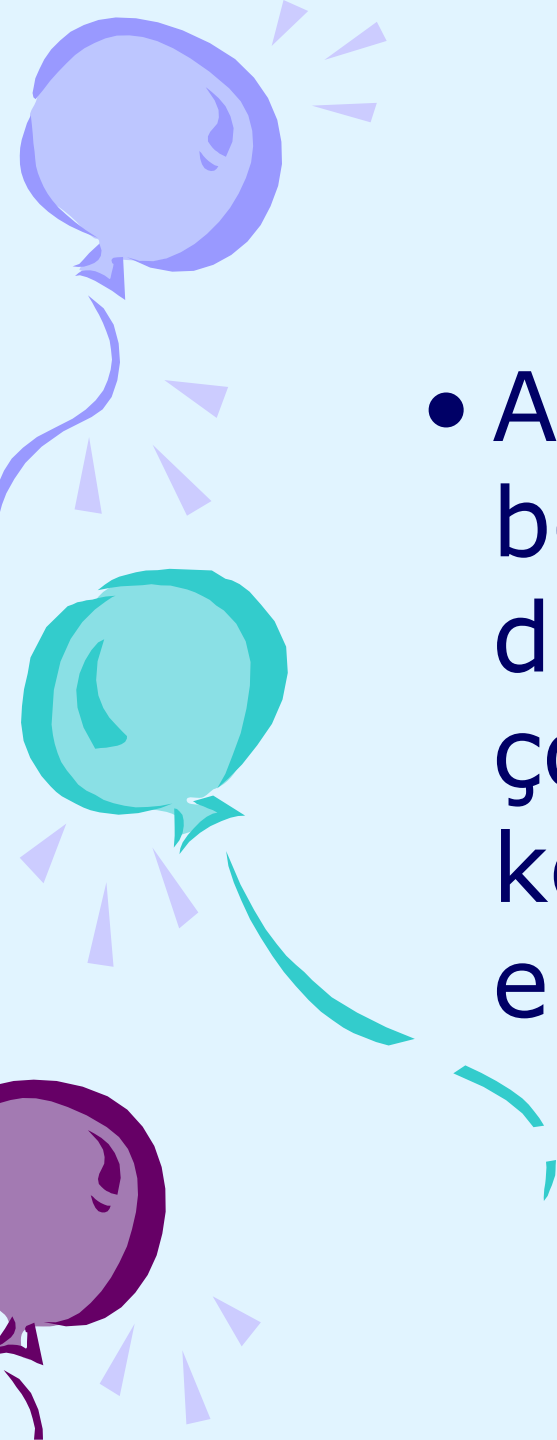


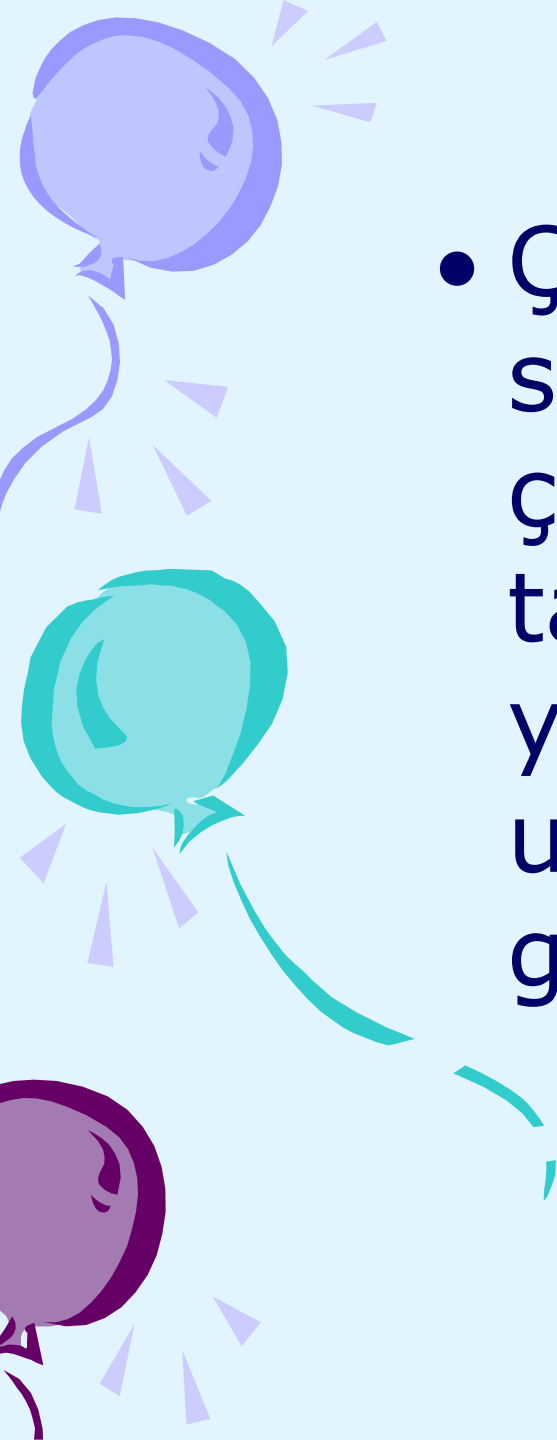
Çocuğun söylediği şeylerin her zaman tam ve doğru mesajlar olmayabileceği ve bunların altında yatan değişik korku ve endişelerin olabileceği akılda tutulmalıdır.

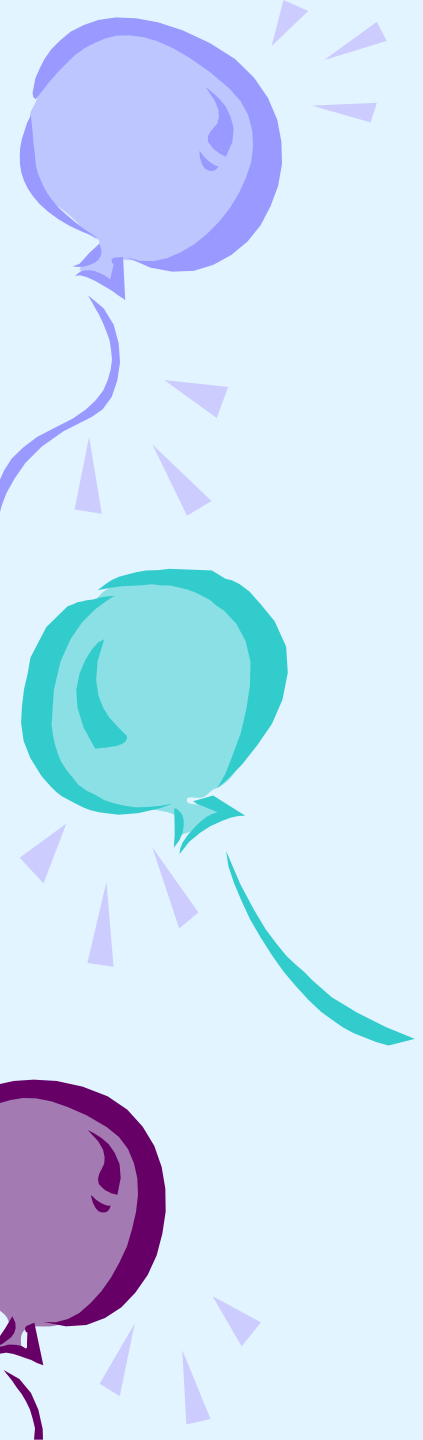



Bu duyguları sözcüklerle belirtmek için konuşma arasına girilerek "sanki bana biraz korkmuşsun... üzgünsün... kızgınsın ... gibi geldi" gibi cümlelerle altta yatan duygular öğrenilebilir

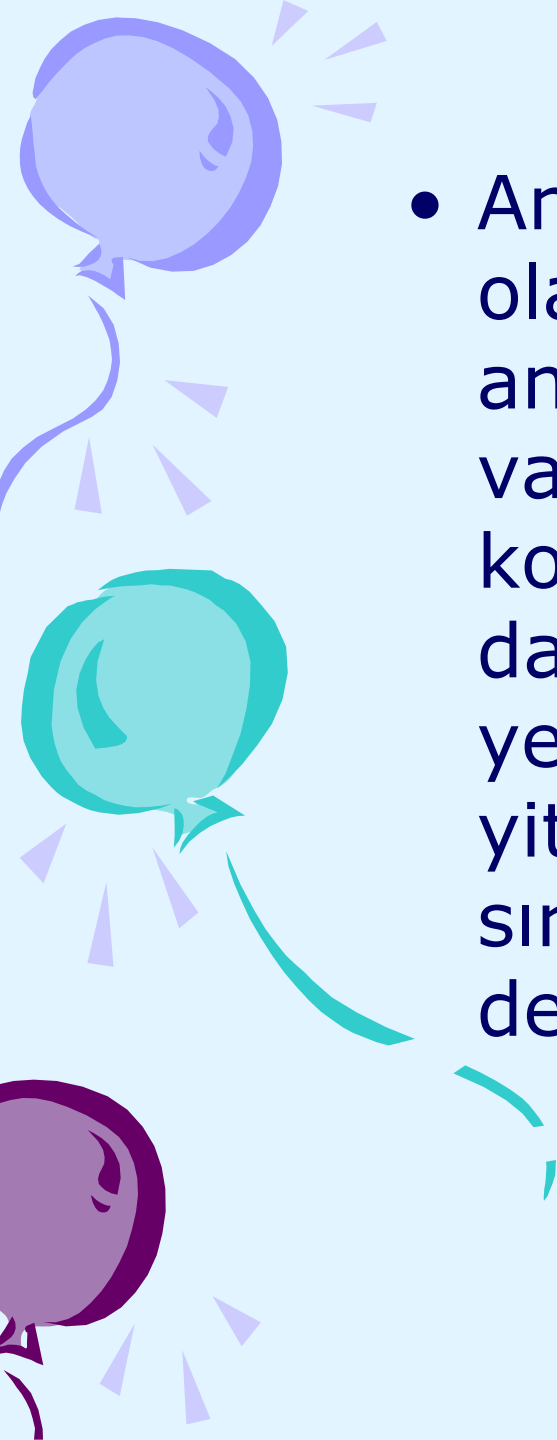
- 
- Çocukla konuşurken göz teması çok önemlidir. Onun söylediklerine ilgi gösterildiğini belirtmek için arada bir baş sallayarak onaylamak ya da "evet.. anlıyorum... yaaa" gibi karşılıklar vermek çocuğun konuşmasını sürdürmesini destekleyecektir.

- 
- Anne-babalar kendi beklentileri ya da düşüncelerine uymasa bile çocuğun konuşmasını kesmeden, sabırla ve eleştirmeden dinlemelidir

- 
- Çocuğun karşılaştığı sorunları kendisinin çözmesi için ona fırsat tanımalı, bu yönde yüreklendirmeli, ancak uygun biçimde ona yol da göstermelidir.

- 
- Anne-baba aktif dinlemeyi öğrendikçe çocuğun duygularını daha iyi anlayabilecek ve aralarında sıcak bir köprü kurulacaktır. Çocuk kendi sorunlarını kendisi çözdükçe, duygu ve davranışlarını daha iyi denetleyecek ve başkalarını da daha iyi dinlemesini öğrenecektir.

- 
- Çocuk karşısındaki dinleme alışkanlığı kazandıkça, zaman zaman bu davranışı için güzel sözlerle onurlandırılmalı, hatta küçük hediyelerle ödüllendirilmelidir.

- 
- Anne-babanın kendisinin de aktif olarak dinleyip dinlemediğini anlamasına yarayan bazı ipuçları vardır. Eğer anne ya da baba konuşmadan sıkılmış, dikkati dağılmış, çocuk yerine başka yerlere bakıyor ya da çok zaman yitirdiğini düşünmeye başlamışsa o sırada aktif olarak dinlemiyor demektir.

Çocuklarla konuşma yöntemleri

- Anne-baba çocukla konuşurken ona karşı yargılayıcı ve suçlayıcı olmamalı, olumlu bir diyalog kurmaya çalışmalıdır. Bu diyalog, çocuğun herhangi olumsuz bir davranışını düzeltirken "sen" mesajı yerine "ben" mesajı kullanılarak sağlanabilir

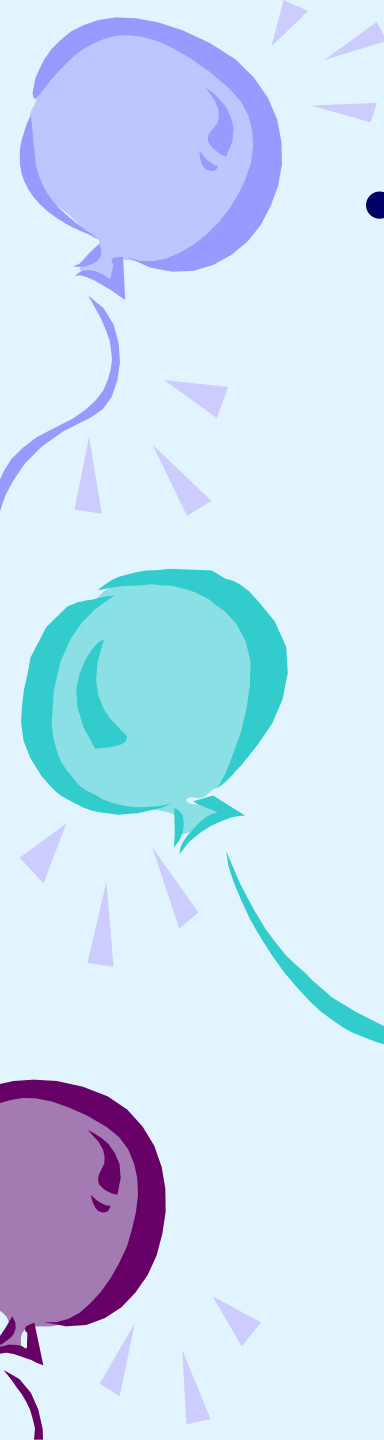


“Ben” mesajlarına örnekler:

-Okurken daha çok sessizliğe gereksinimim var.

-Masamı en son kullanan toplamadığı için aradığım şeyleri bulamıyorum.

-Çok yorgunum, mutfağın toplanması için yardıma gereksinimim var.

- 
- "Ben" mesajları, aslında "sen" mesajları ile aynı şeyleri söylemesine karşın, tehdit içermediğinden, çocuk tarafından daha kolay kabul edilecektir. Böylece, örneğin babasına "sesimin seni rahatsız ettiğini fark etmedim" ya da annesine "yorgun olduğumu söylemen iyi oldu, sana yardım edeyim" gibi yanıtlar verecektir.

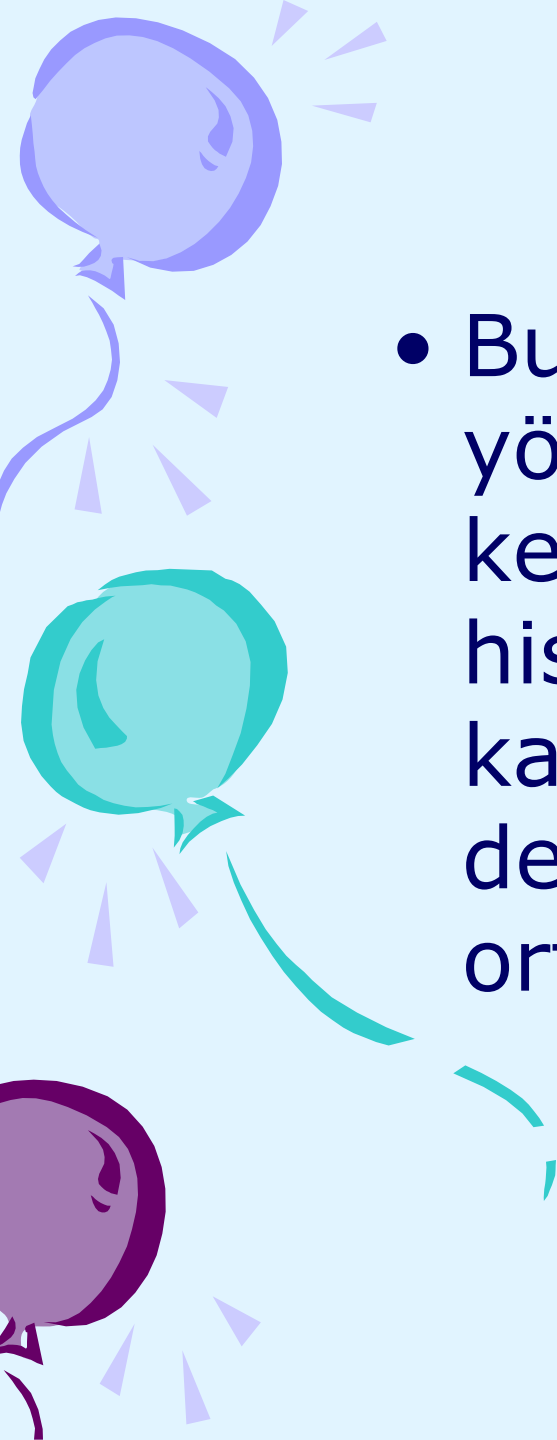


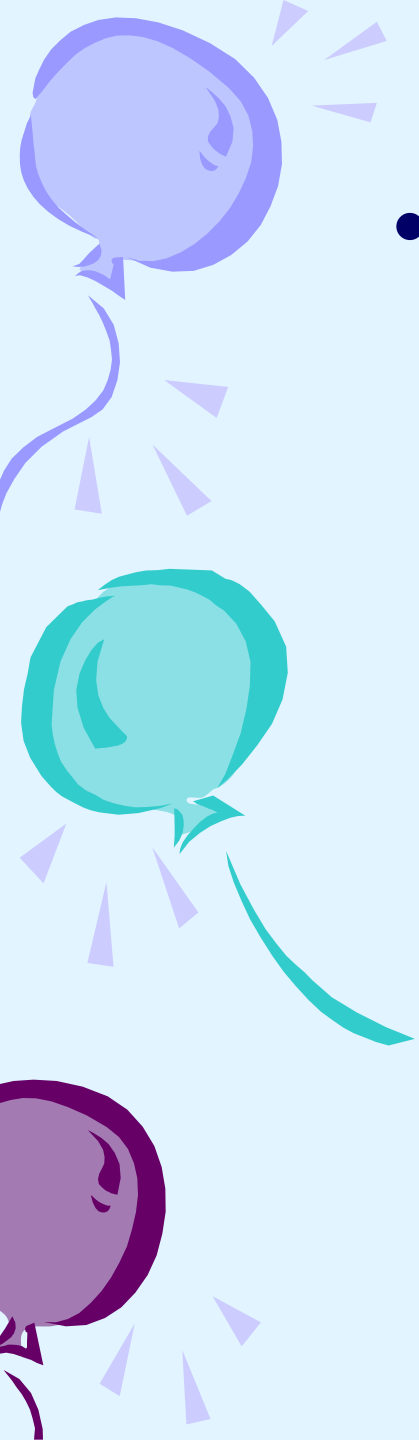
"Sen" mesajlarına örnekler:

-Bir daha bunu sakın
yapma.

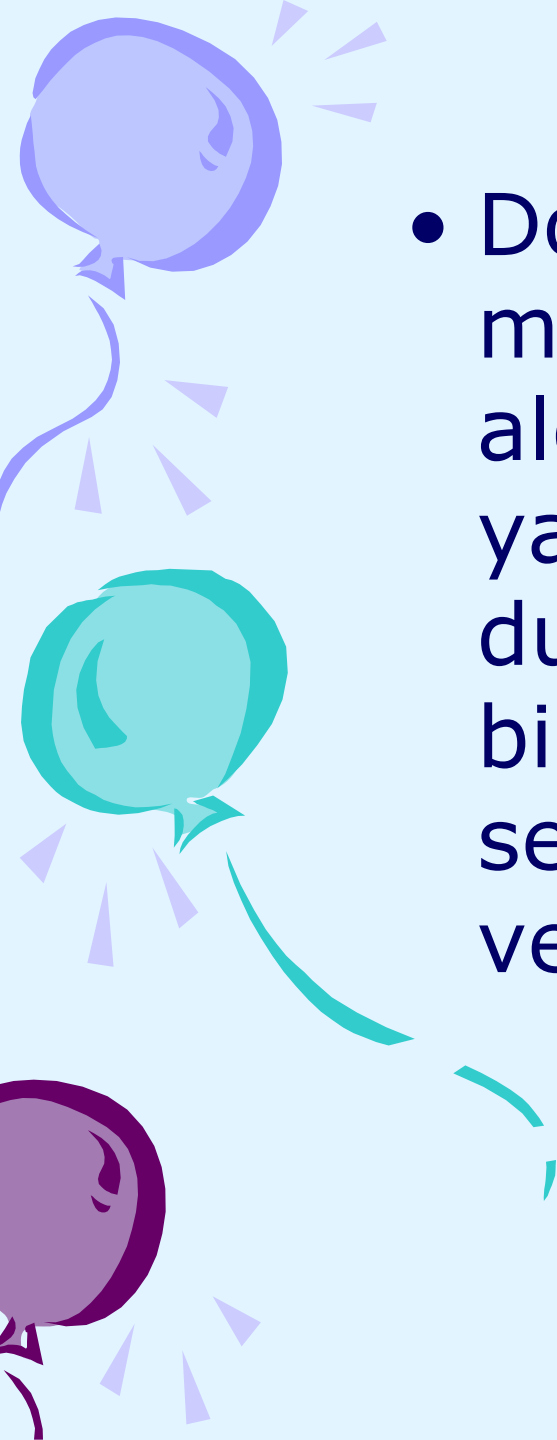
-Beni çok kızdırıyorsun.

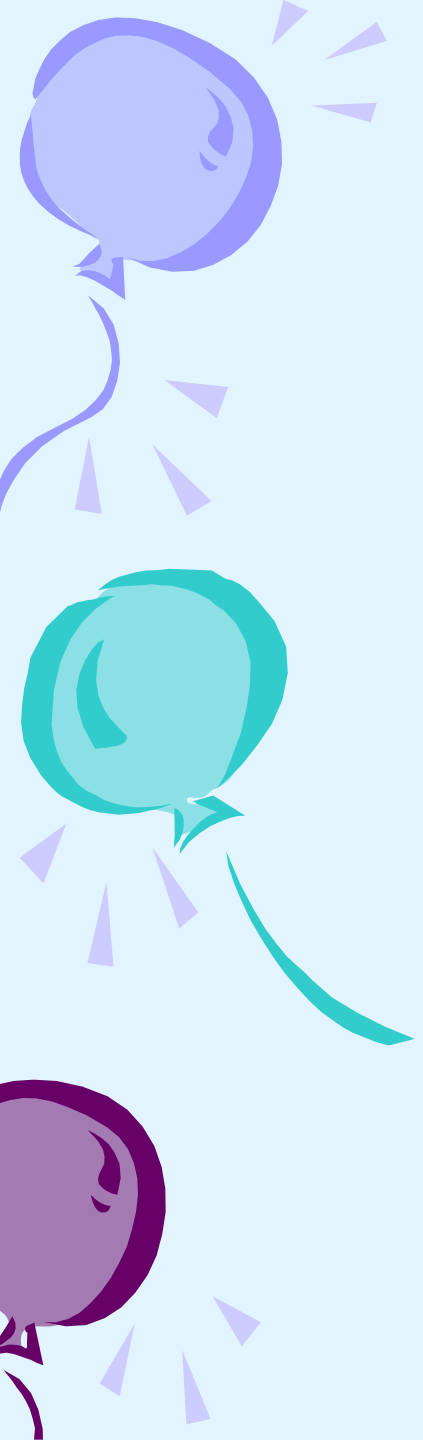
-Neden dikkat etmiyorsun?

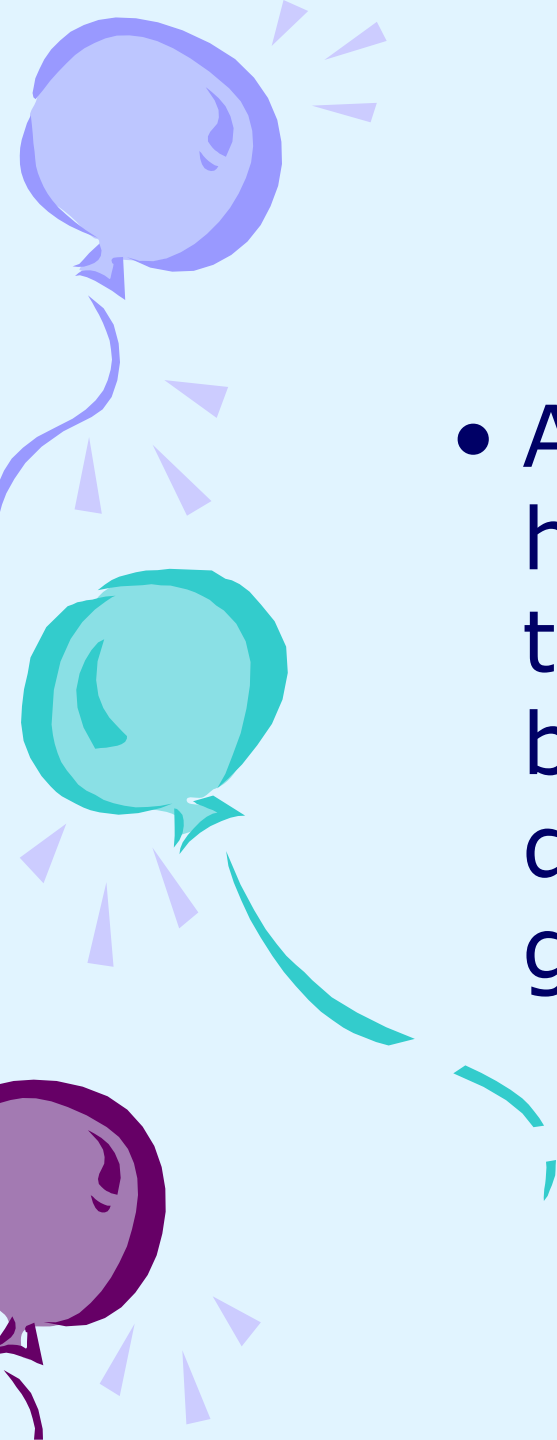
- 
- Bu mesajlar daha bir çocuğa yönelik olduklarından, çocuk kendini savunmak zorunda hissedecek, o da benzer karşılıklar verecek ve böylece de etkili bir iletişim olanağı ortadan kalkacaktır.



- Bundan daha da kötüsü çocuğu küçük düşürücü konuşma biçimidir. Eğer çocuğa sürekli olarak onun kötü, aptal ve düşüncesiz olduğu biçiminde mesajlar verilirse, yalnız çocukluk döneminde değil, belleğinde o biçiminde yer ettiği için sonraki yıllarda bile birey kendini o biçiminde algılayabilir ve toplumla olan ilişkilerinde zorluklar yaşayabilir.

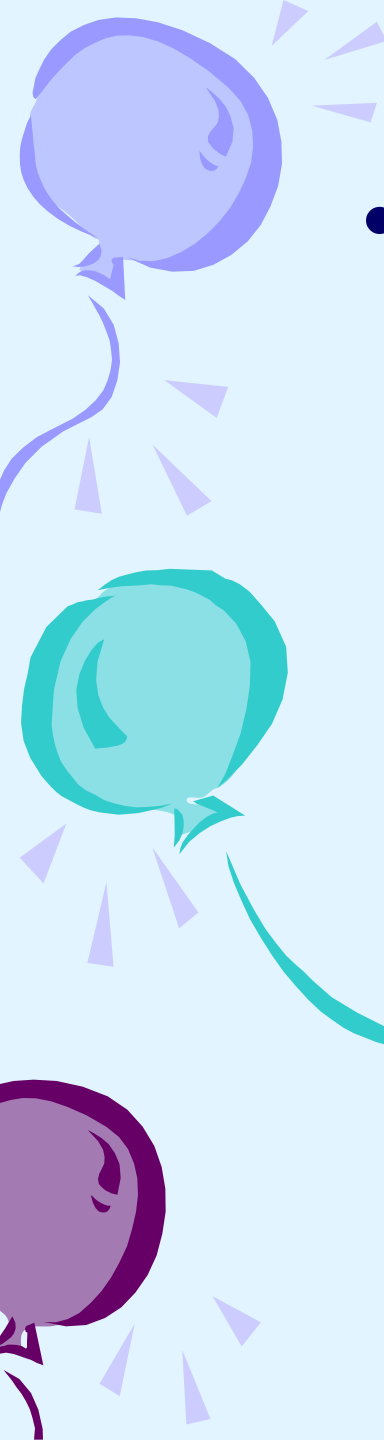
- 
- Doğal olarak, her çocuk "ben" mesajlarını başlangıçta algılamayabilir ve bu yöntem yararlı olmayabilir. Bu durumda bile, belki başka bir biçimde ya da daha değişik bir ses tonuyla, "ben" mesajları verilmesi sürdürülmelidir.


- 
- Çocuğa bu mesajları algılaması için biraz zaman tanmalıdır. Konuşurken ses tonunun verilmek istenen mesaja uygunluk göstermesi de çok önemlidir. Eğer anne ya da baba kendi sorunlarını konuşmaya yansıtırlarsa verilmek istenen mesaj tam algılanmayabilir.

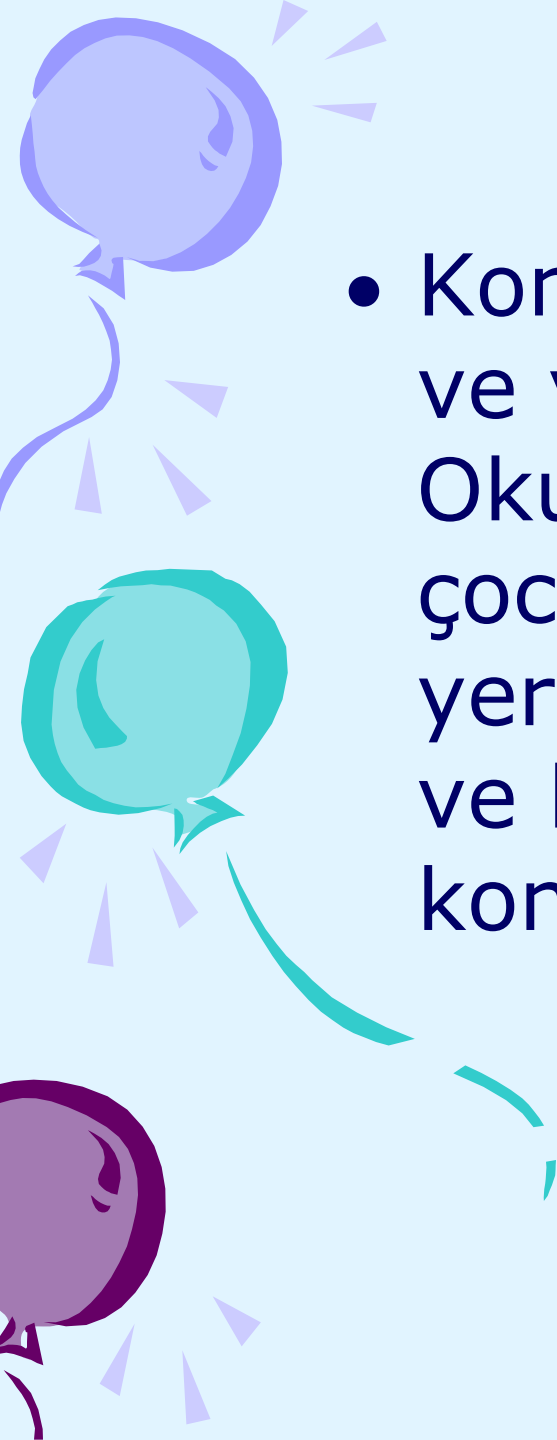
- 
- Anne-baba, çocukların huylarına göre bazı ufak tefek değişiklikler olsa bile, bütün çocuklarına eşit davranmalı ve ayırım gözetmemelidir.

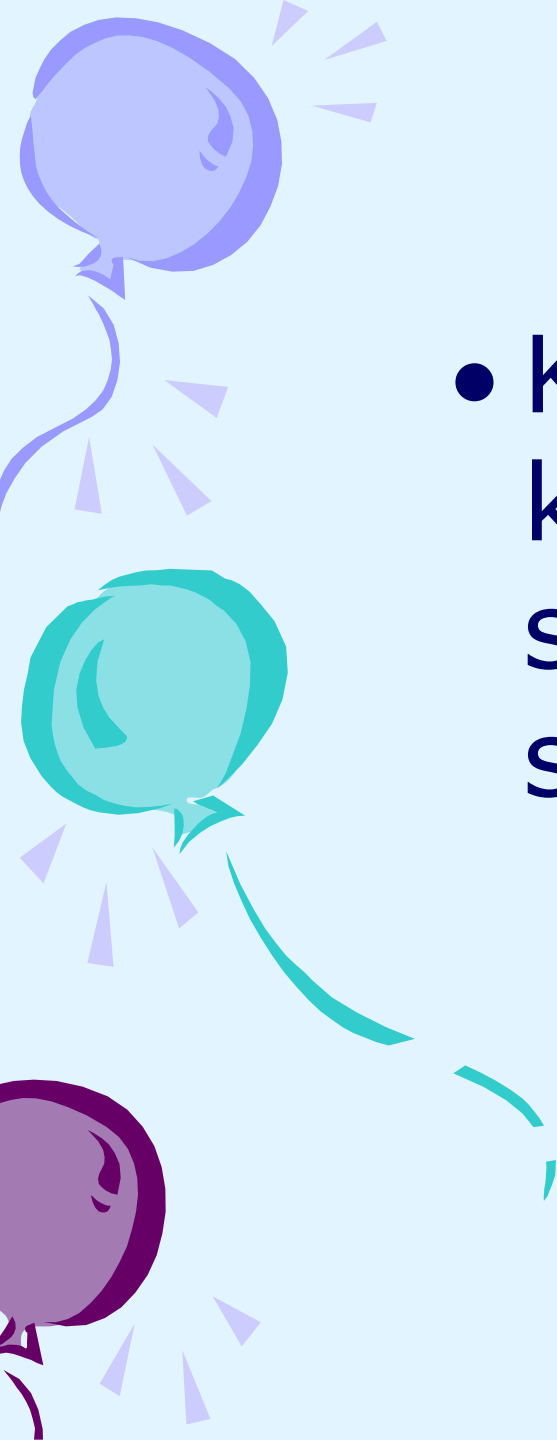
Anne-baba ile çocuklar arasındaki iletişim bozukluğunun olası nedenleri

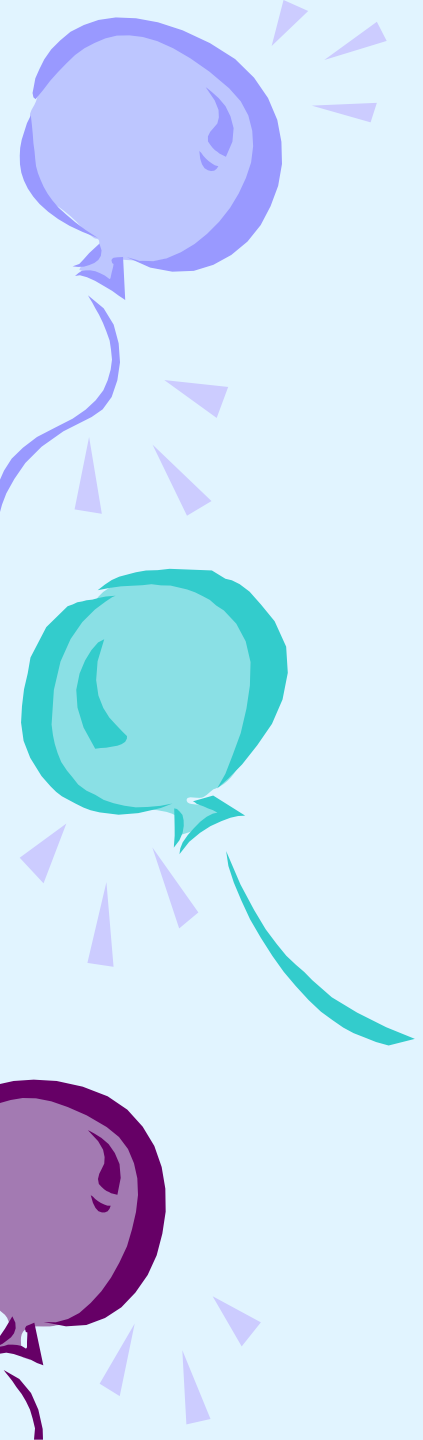
- Verilmek istenen mesaj anne-baba ya da çocuk tarafından yanlış algılanabilir.
- Anne-baba ile çocuğun huyları birbirleri ile uyuşmayabilir.
- Çocuğa başarılı olması için verilen telkinlerin fazla olmasına iletişimi bozabilir.

- 
- 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.

- 
- Çocukta kekemelik gibi düşüncelerini açıklamasına engel olan bir konuşma bozukluğu olabilir.
 - Anne-baba ya da çocuğun zihnini meşgul eden düşünceler, endişeler ve stres iyi bir iletişim kurulmasını engelleyebilir

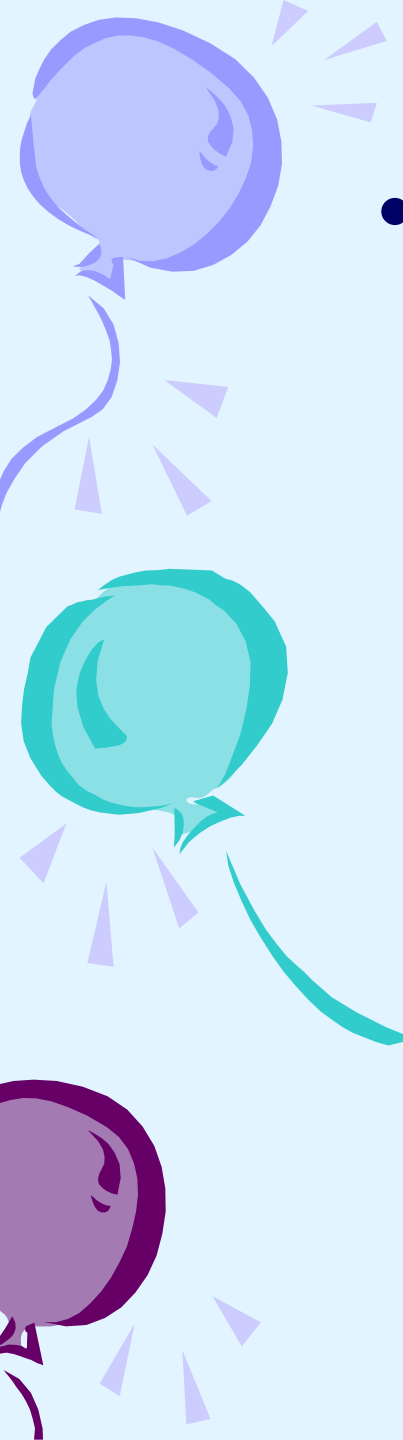
- 
- Konuşmak için uygun bir zaman ve yer seçilmemiş olabilir. Okuldan yorgun olarak gelmiş çocukla sorunları konuşmak yerine, çocuk yemek yedikten ve biraz dinlendikten sonra konuşmak çok daha yararlı olur.


- 
- Konuşmak için kimsenin olmadığı, sakin bir yer seçilmelidir

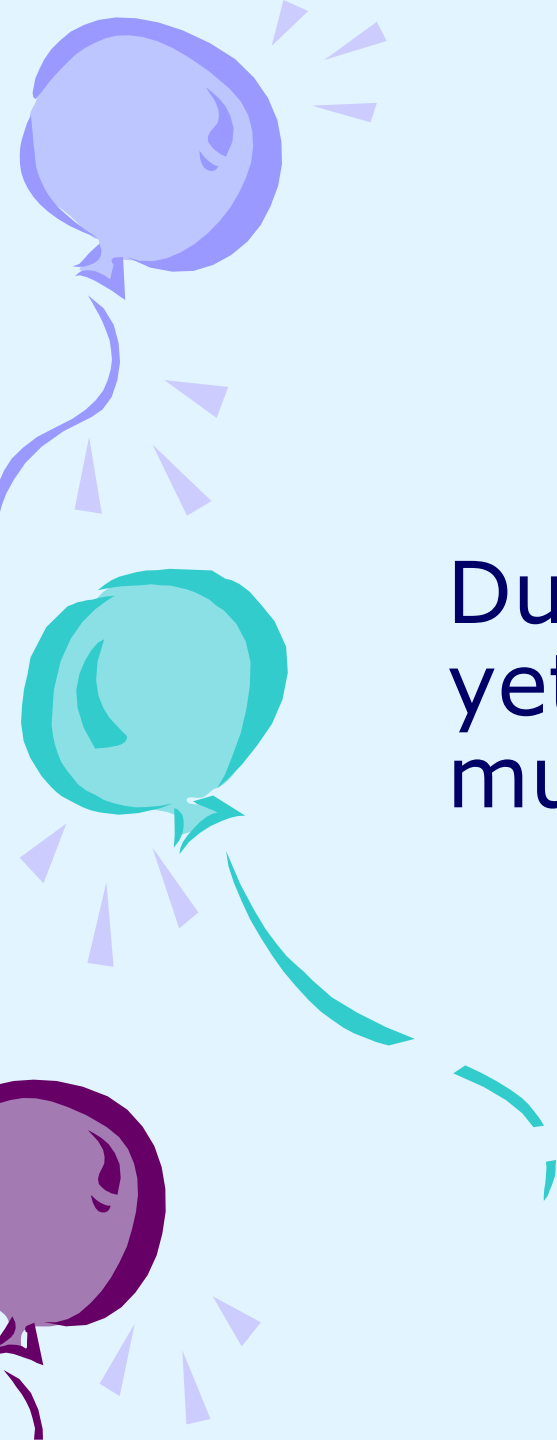


"Çocuk uykuda sevilir" kuralını
önceki kuşaklardan olan
hemen herkes iyi bilir. Yoksa,
çocuk şımarır ve babanın
otoritesi sarsılır (!)

Eski zamanlarda, çoğu ailede
baba ile çocuk arasındaki
diyalog (elçi!) anne tarafından
sağlanırdı.

- 
- Ülkemizin sanayi ülkesi olma yolundaki adımları, anne-babanın çalışmak zorunda olması, hızlı kentleşme ve medyanın önemli etkisi sonucunda eski büyük ailelerin yerini çekirdek aileler almakta, feodal dönemin özelliklerinden olan babanın mutlak otoritesinin sarsılması ile birlikte baba ile çocuk arasında da daha sıcak ilişkiler kurulmaktadır.

- 
- Ama yine de çoğu ailede erişkinlere tanınan söz hakkı nedense bugün bile çocuktan esirgenmektedir. Birer anne-baba olarak çocukların bize saygılı davranmasını istiyorsak, bizim de onları saygıyla dinlememiz ve olayları bir de onların gözüyle bakarak onları anlamaya çalışmamız gerekir...



Duyarlı anne-babalar olarak
yetiştireceğiniz çocuklarınızla
mutlu bir hayat dileğiyle...