

## ÇOCUK VE İLETİŞİM

Çocuğunuz dünyaya geldiğinde ilk yaşam deneyimlerini aile içinde yaşar ve bu ilk deneyimler, çocuğunuzun hayatı boyunca izlerini sürdürmeye devam eder. Çünkü bu deneyimler, birey olarak hem kişilik gelişimini hem de fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel gelişimini etkiler. Aile içinde iyi bir iletişim kurabilen çocuk, hayatının ileriki evrelerinde de bu alışkanlığını sürdürebilir. Bu noktada çocuklarla etkin bir iletişim kurabilmek için dikkat edilmesi gereken yaklaşımlar vardır.

### **Çocuğunuzun boyuna inip, gözlerine bakarak konuşun.**

Bu, ona kendini değerli hissettirecektir. Olduğunuz yerden tepeden bakarak konuşmak emir verme olarak anlaşılacağından çocuğunuz farklı tepkiler gösterebilir.

### **Sevgi dolu ve kabul eden bir tonda yaklaşın.**

Çocuğunuz her zaman onu sevdiğinizden ve kabul ettiğinizden emin olmalıdır. Bu nedenle ona yaklaşımınızın sevgi dolu olduğundan emin olun. Bağırarak, tehdit eden yaklaşımlarda bulunmak "*ben sevilmiyorum, istenmiyorum*" gibi inançlar geliştirmesine neden olabilir.

### **Ona saygı duyun.**

Çocuğunuzun bir birey olduğunun farkında olarak ona saygı duyun. Sözlerine, fikirlerine ve davranışlarına değer verin. "*Öyle yapılmaz; yanlış yaptın*" gibi eleştirel ve yargılayıcı yaklaşımlar yerine, "*Bana anlatır mısın? Neden böyle söyledin? Bu nasıl oluyor gösterir misin?*" gibi sorularla duygu ve düşüncelerini aktarabilmesi için alan ve fırsat tanıyan yaklaşımlar sergileyin.

## **Dikkatle dinleyin.**

Çocuğunuzun anlattıklarını geçiştirmeden, onu ilgiyle dinlediğınızı hissettirin. Bu, onu önemseydiğinizi hissetmesini ve kendini ifade etme konusunda motive olmasını sağlayacaktır.

## **Sınırlarınızı belirleyin.**

Çocuğunuz ile iletişim kurarken uygun ve uygun olmayan davranışlar ile ilgili net bir tutum sergilemeniz ve bu konudaki sınırları belirlemeniz önemlidir. Bu sınırlar çocuğunuz ile iletişim kurarken bir yandan da onun sağlıklı bir iletişim için gerekli becerileri öğrenmesine yardımcı olur, iletişiminizi kolaylaştırır ve çatışmaları azaltır. Örneğın; sizinle konuşurken sürekli bağıırıyor sa bu gibi durumlarda duygunuzu yansıtabilir, sakinleşmesi gerektiğini hatırlatabilir, konuşmaya ara verebilirsiniz. Buradaki tutumunuz çocuğunuzun, sizin sınırlarınızı öğrenmesine ve bu davranışın kabul edilebilir bir davranış olmadığını fark etmesine yardımcı olur. Sakinleştikten sonra hissedilen duygular ile ilgili konuşmak, çocuğunuzun ve sizin kendinizi daha rahat ifade etmesine olanak sağlayacaktır.

## **Dürüst olun.**

Çocuğunuza karşı dürüst olun. Böylece size güven duymayı öğrenecektir. “*Parktan eve gidelim bekçi kızar.*” gibi ifadeler çocuğın kendini baskılanmış hissetmesine neden olabilir. “*Artık akşam oldu; uyku zamanı geldi.Eve gidelim.*” gibi bir ifade hem dürüst hem de çocuk için daha anlamlı olacaktır.

## **Tutarlı olun.**

Bir konuda bugün söyledikleriniz ve yaptıklarınızla, sonrakiler arasında bir uyum olsun. Örneğin; “*Bağırma yok.*” dediğinizde her zaman siz de sakin konuşmalısınız. Farklı davranış biçimleri çocuk üzerinde inandırıcılığınızı azaltacaktır.

## **Verdiğiniz sözleri tutun.**

Güven duygusunu pekiştirmek için verdiğiniz sözleri tutmaya özen götserin. “*Bugün uygun değil ama yarın seni parka götürebilirim*” dediğinizde, çocuğunuz unutsa bile, bu sözünüzü hatırlatıp yerine getirmelisiniz. Verdiğiniz sözleri yerine getirmedeğinizde ya da zor bir durumu çözmek için o an yerine getirmeyeceğiniz/getiremeyeceğiniz sözler verdiğinizde ilerleyen zamanda çocuk artık sözlerinizi umursamamaya başlayacaktır.

## **Engelleyici değil destekleyici bir tavırda olun.**

“*Koşma düşersin., Oraya çıkamazsın., Sen kendin yiyemezsin, çatal gözüne batar, bıçak elini keser.*” gibi sözlerle çocuklarınızı engellemeyin. Bu söylemlerin mantıklı açıklamasını yaparak ifade etmeniz çocuğunuzun bu durumu daha hızlı benimsemesini sağlayacaktır. “*Koştuğun zaman düşebilirsin ve canın yanabilir; canının yanmasını istemediğim için koşmak yerine yürümeyi deneyebilirsin.*” gibi ifadeler ile isteğinizin açıklamasını yapabilirsiniz.

## **Yasaklamak yerine uygun ortamı hazırlayıp özgür bırakın.**

Devamlı yasaklanan, engellenen çocuk bir zaman sonra artık bir şey yapamaz hale gelir. Çocuğun gelişimi ve güvenliği için uygun ortamı hazırlayıp özgürce keşfetmesini sağlayın. Özgürlük, karar vermeyi, sorumluluk almayı ve iradeyi geliştirir.

### **KAYNAK**

- Keskin, S. *Çocuklarla Doğru İletişim*. İstanbul: Boyut Yayınları, 2005.