

ÇOCUK VE İLETİŞİM

İletişim, insanların yaşamında vazgeçilmez bir unsurdur. İletişim kavramı; duygu, düşünce davranış ve bilginin başkalarına aktarılması anlamına gelmektedir. Anne, baba ve çocuk ilişkisinin temeli ise etkili bir iletişim kurmaktan geçer. Çocuk dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren ilk iletişimini aile ile kurar. Bu nedenle, çocuğun anne ve babasıyla kurduğu iletişim, gelecekte başka insanlarla kuracağı ilişki ve iletişim açısından büyük önem taşımaktadır.

Çocuk anne ve babası tarafından duygu ve düşüncelerinin anlaşılmasını ister. Anne baba ve çocuk üçgeninde kurulan sağlıklı iletişim çocuğun duygularını yönetmesine, akranlar arası ilişkilerinin güçlü olmasına ve karşılaştığı sorunlara çözüm bulmasına temel oluşturmaktadır. Sizlere çocukla etkili iletişim kurma yöntemleriyle ilgili bazı önerilerimiz var.

Beden Dilinizi Çocuğa Uygun Hale Getirin

Çocukla iletişim kurarken bedensel olarak aynı hizada olmaya özen göstermek ve göz teması kurmak gerekir. Konuşurken eğilerek aynı mesafede iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerin karşı tarafa geçmesini kolaylaştırmakla birlikte, çocuğun kendisini değerli hissetmesini de destekleyecektir.

Dikkatinizi Çocuğa Verin

Ebeveyn olarak çocukla kaliteli bir iletişim kurmak için duymaya değil dinlemeye özen göstermek gerekir. Bunun için de uyarıların dikkatinizi bölmediğine emin olarak iletişime başlamak önemlidir. Televizyon, telefon, bilgisayar, dergi, gazete gibi dikkati dağıtacak her türlü uyarandan uzaklaşarak iletişime açık olduğunu göstermek ve hissettirmek gerekir. Tüm işler bırakılarak çocuğa odaklanıldığında “sana yardım etmeye hazırım” mesajını vermiş oluruz.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Konuşurken Net Olun

Çocuklar soyut kavramları anlamakta ve uzun cümleleri anlamlandırmakta güçlük yaşarlar. Onların kafalarında karışıklığa sebep olmadan düşünce ve istekleri açık, sade, basit, net ve somut ifadeler kullanmak gerekir.

Aktif Dinleme Yöntemini Kullanın

Aktif dinleme, çocukla iletişim kurarken çocuğun anlattıklarını dikkatle dinledikten sonra çocuğun sözlerini açarak ve tekrar ederek geribildirim vermektir. Çocuğun hissettiği duyguyu isimlendirerek anlaşıldığını hissetmesini sağlamaktır. Ebeveyn aktif dinlemede kendi duygu, düşünce ve yorumunu katmayarak nasihat vermez. Bu yöntemle çocuk yaşadığı problemleri kendi kendisine çözümlenmeyi öğrenmeye başlar. Örneğin; arkadaşıyla tartıştığı olayı anlatan bir çocuğa annesinin nasihat vermesi yerine duygusunu fark edip isimlendirmesi, çocuğun daha detaylı paylaşım yapmasına olanak sağlamakla birlikte arkadaşıyla yaşadığı soruna çözüm bulmasına da fırsat sağlayacaktır.

Konuşmaya Teşvik Edin

Çocuklar iletişime açık hale gelmek, duygularını ifade etmek ve sorunlarını paylaşmak için ilgi ve motivasyona ihtiyaç duyabilirler. “Gerçekten mi?” “Ne kadar ilginç!” “Biraz konuşmak ister misin?” gibi cümlelerle ebeveyn kendi duygu ve düşüncelerini katmadan çocuğu konuşmaya davet ederek, sorunlarını paylaşması için ortam oluşturulmuş olunur.

Sen Dili Yerine Ben Dilini Kullanın

Sen mesajlarının odak noktası karşımızdaki kişi olduğundan, durumlar karşısında ebeveyn tarafından çocuğa verilen tepkiler, ebeveyn çocuk iletişimini olumsuz etkileyebilir. Ben dili kullandığımızda kendimizin durumdan nasıl etkilendiğiyle ilgili bir paylaşım yapmış oluruz. Ancak sen dilinde yaptığımız yorum ve değerlendirmede karşı tarafa sorumluluk yüklediği için olumsuz bir yargı içerebilir. Örneğin; sen dili kullanarak “yüksek sesle konuştuğun için kabasın” yerine ben dili kullanarak “yüksek sesle konuşman beni üzüp rahatsız ediyor” mesajını vermek

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

ebeveyn çocuk iletişimini zedelemes. Ben dili kullanıldığında çocukların da anne babaların duygularını anlamalarına ortam oluşur ve sergilediği olumsuz davranışın karşı tarafı nasıl etkilediğini fark etmesini sağlar.

Unutmayalım ki, çocuklar ebeveynlerini gözlemleyerek ve onlarla kurduğu iletişim ile etkili iletişim kurmayı öğrenirler. Çocuğuyla etkili iletişim kurabilen ebeveynlerin çocukları da bu beceriyi edinmiş olur. Dinlendiğini ve anlaşıldığını hisseden çocuk duygularını rahatlıkla ifade etmeye başlar. Böyle bir ortamda yetişen birey sosyal hayatındaki kişilerarası ilişkilerinde özgüvenli bir birey olmakla birlikte karşısındaki kişiyle nasıl iletişim kurması gerektiğini bilir.

Kaynakça:

1. Yavuzer, Haluk. *Ana Baba Çocuk*. İstanbul: Remzi, 2012
2. Yavuzer, Haluk. *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: Remzi, 2013