



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

Ailede Etkili İletişim = Sağlıklı bir Ruh Sağlığı

Bu ayki bültenimizi oluştururken "Ailede Etkili İletişim" ile çok geniş, popüler ve bir o kadar da önemli bir konuya değinmek istedik.

İletişimin sözlük anlamını açmaya çalıştığımız zaman, insanların birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde söz, beden dili, mimik veya jestleriyle duygu ve düşüncelerini aktarmalarıdır şeklinde bir tanım yapılabilir.

Benim bu makale ile size aktarmak istediklerim bu sürecin sağlıklı ve etkin bir şekilde nasıl kullanılabileceğine yönelik olacaktır. Bu sürecin doğru yönetilmesi ile birlikte aile içindeki çatışmalar minimuma inebilir ve tüm aile fertleri açısından sağlıklı bir ruh sağlığının kapılarını açabilir.



İyi Bir Dinleyici Olmak

"İnsanlar nasıl konuşulacağı konusunda ders alırlar; oysa en büyük meziyet nasıl ve ne zaman susulması gerektiğini bilmektir." Tolstoy

"Çocuğuna gerçek servet bırakmak isteyen ana-baba, ona iyi dinlemeyi öğretir." Publilus Syrus

İletişimle ilgili ilk akıllara gelen genellikle konuşma ve kendini doğru bir şekilde ifade etme ile ilgilidir. Hâlbuki konuşmak kadar dinlemekte iletişimin olmazsa olmaz

unsurlarından bir tanesidir. Dinlerken verdiğimiz tepkilerimizle konuşmanın ve iletişimin güçlenmesini sağlayabiliriz.

Çocuklar her şeyi taklit ederek öğrenirler. Örneğin, kolanın ne kadar zararlı olduğu ile ilgili çocuğunuzu ikna etmek adına bir sürü bilimsel açıklama ile birleştirip, örnekler gösterip anlatabilirsiniz. Ancak eğer siz kola içiyorsanız, hatta önünde içmenize de gerek yok sadece buzdolabınızda bulunduruyorsanız, ne söylerseniz söyleyin çocuğunuzda içmek isteyecektir.

Model olmakla ilgili sıklıkla karşılaştığım bir başka konuda; ebeveynlerin çocuklarının onlara hiçbir şey anlatmadığı yönündeki şikayetleridir. Hâlbuki ev içerisinde çocuğun görüp model alabileceği ve neyin, nasıl yapıldığını gözlemleyebileceği bir paylaşım bulunmamaktadır. Özellikle akşam yemek saatlerini tüm aileyi bir araya toplayabilecek zamanlar olduğu için çok önemserim ve bu zamanların nitelikli iletişime yatırım

yapılabilecek şekilde kullanılması, çocuğunda uygun modellerle öğrenmesi ve paylaşımının artmasına yardımcıdır.

Çocuğunuzun Sizi Aynaladığını Unutmayın!

Çocukta gözlenen her davranışın kaynağı öncelikli olarak ev ortamında aranmalıdır. Özellikle çocuğunuzda önceden gözlemlemediğiniz keskin değişiklikler için önce ev daha sonra içine girdiği diğer çevrelerde aramak gerekir.

Anne Babalar Olarak Model Olalım ama Nasıl?

Her konuda olduğu gibi bir davranışın kazanılması ve alışkanlığa dönüşmesi noktasında model alıp, taklit etmek ve çevreden gelen tepkileri ölçmek vardır. Söz konusu sağlıklı iletişim olduğunda da yine başarılı iletişimin temel koşulları olan becerileri bizim uygulayıp, sonrasında çocuğun uygulamasını beklemek gelmelidir. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, ona bir birey gibi davranmalı, yaşına uygun sorumluluklar vermeli ve kendine ait hayırlarına saygı göstermeliyiz. Örneğin kendini öptürmek, kucağına aldırma istememe gibi taleplerine karşı bu isteğine saygı duymalı ve bedeninin ona ait olduğu, karşısındakinin isteğine göre zorunlu bir kabul geliştirmemesi gerektiğini öğretmeliyiz. Aksi durumda yabancılara karşı onu korumak için verdiğimiz cinsel eğitimi ihlal etmiş olursunuz. Çocuk sizden duyup gördüğü "ayıp bırak öpsün", "saygısızlık etme, otur dedenin kucağına", "o altını değiştirebilir" gibi söylemlerimizi yabancılara karşıda geneller. Her şeyden önce çocuğunuza ona ait olan



bireyselliğini oluşturan vücuduna karşı söz hakkı vermelisiniz. Bunu 1.5, 2 yaş'tan itibaren başlayarak uygulayabilirsiniz. Bunların tümü karşımızdakine **saygı duymayı, varlığını kabul edip, değer göstermeyi** hissettirir. Çoğu insan "değer veriyorum" der. Ama bunu karşınızdakine hissettiremiyorsanız, bunun hiçbir önemi yoktur.

İletişim Sadece Konuşma Değil...

İletişim sadece konuşma değil. Aynı zamanda **Ne söyleyeceğini, bunu ne zaman, nasıl ve nerede** söyleyeceğine karar vermektir.

Temel İlkelerden Bir Tanesi Kabul Etmektir

Başkalarını oldukları gibi, değiştirmeye çalışmadan, dikte etmeden, kabul kâr ve hoşgörölü bir ortamda

Çocuk ve ergenler kendilerini güvende hissedip, kendi özüne uygun davranışlar içine girebilir ve kendi isteği ile olumlu özelliklerini geliştirebilir. Sorunları çözmeyi öğrenebilir ve ruh sağlığını koruyabilir.

Dinleme becerisi...

İyi bir dinleyici iletişim kurduğu kişinin yalnızca söylediklerini değil, yüzü, elleriyle, kısacası bedeniyle yaptıklarını da görür ve duyar.

Yüz ifadesi, beden dili, sesin tonu gibi tüm mimik ve jestlerimiz sessiz olarak dile dökülmeyen kelimeleri oluştururlar. Ve aslında dile dökülmesi zor olan her şey bu kanallarla aktarım bulur. Bundan dolayı daha fazla önem taşırlar ve en önemli parçaları birleştirmemizi kolaylaştırırlar.

Dinlerken...

Karşımızdakini dinlerken sözlü veya sözsüz geri bildirimler vermek, iletişimde kabul tepkileri olarak isimlendirilir. Baş sallamak, gülümsemek, kaşını çatmak, öne eğilmek gibi davranışlar ve bunların yerinde, konuya uygun yapılması karşı tarafın konuşmasına yardımcı olur ve anlaşıldığını hisseder. Bunun yanında "daha sonra ne oldu", "peki ne hissettin", "nasıl?" gibi kapı aralayıcı sorular dediğimiz açık uçlu sorularla daha fazlasını duymaya yardımcı olabilirsiniz.



Sadece Etkin Dinleyerek Çocuğunuza Yaşatabileceğiniz Duygular:

- Kabul edildiğini
- Buna bağlı olarak sevildiğini hisseder

- Saygı duyulduğunu: benlik saygısını artırmaya ve kendini dinleyen kişiye yakınlık gelişir
- Anlaşıldığını hisseder ve rahatlar
- Çevresindekilere karşı toleransı yükselir; anlaşmazlık durumlarında şiddete değil, sözel iletişime başvurur.

Uzun Süre Dinlenmeyen Çocuklar:

- Savunmacı olurlar
- İşbirliğine kapalıdırlar
- Kendine zarar verme davranışları görülür ör: el ısırma, saç koparma,
- Çalma
- Saldırganlık



ÖNERİLER

- Çocuğunuzun size anlatacakları olduğu zaman onu dinlemek için zaman ayırın. Çocukların kelime hazneleri ve ifade edici dilleri yetişkinler kadar iyi olmadığından anlatmak istediği durumu aktarması bizim beklediğimizden uzun sürebilir. Ancak siz onu dinlemeye açık olduğunuzu gösterdiğiniz takdirde onun işi daha kolay olacaktır.
- Çocuğunuz konuşurken ona kapı aralayıcı sorularla yardımcı olun.
- Size yoğun bir duygu ile bir şey anlatmaya çalışırken onun duygusunu geri yansıtarak yaşadığı duyguyu isimlendirmesini kolaylaştırın. "Şu an kızgınsın".
- Onu belli bir süre dinledikten sonra anladığınızı özetleyerek onayını alın. "Bugün sana söz verdiğimiz halde oyun parkına inemeyeceğimiz için üzgünsün".
- Çocuğunuzla anne karnından itibaren başlayarak konuşun. Konuşmalarınızda neyi neden yaptığınıza dair ilişkilendirmeleri kurun.
- Çocuklar sorgulandıkları, suçlandıkları ve üzerine öğütler verildiği takdirde yapıcı düşünceleri zorlaşır.
- Onu anladığınızı ifade eden "hımm", "anlıyorum", "yaaa" gibi ifadelerle çocuğa kendi duygularını, düşüncelerini keşfetmesine ve kendi çözümlerine ulaşmasını kolaylaştırmış olursunuz.
- Yapmaması gereken bir şeyi yapması durumunda sadece kızmak yerine, neden yapmamasını istediğinizi ve neden kızdığınızı anlatın.

- Dinlendiğini gören çocuk, kabul edildiğini ve sevildiğini düşünecektir. Sevgi tüm yanırları doğru yapmak için motivasyonu sağlar. Çocuğunuzu dinlerken bunu etkin bir şekilde yapmalısınız. "Seni duyuyorum, devam et" deyip başka bir işle uğraşmaya devam etmeyin.
- Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtilerini beden dilinizle pekiştirin. Böylelikle çocuk «kişiliğine saygı duyulduğunu» görecek ve hayat boyu aileden aldığı bu mirasla kendine saygı bekleyecektir
- Ebeveynler genellikle çocukları okuldan gelir gelmez okulda neler olduğunu, gününün nasıl geçtiğini dinlemek isterler. Çocukların paylaşma geçmek için bunun nasıl yapıldığını öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Ona sormadan önce tüm ailenin bir araya toplandığı bir sırada siz kendi gününüzün nasıl geçtiğini anlatın. Birkaç gün bunu gözlemledikten sonra oda okuldan anlatacağı anılar toplamaya başlayacaktır. Özellikle dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da çocuğun biz sormadan kendiliğinden bize



verdikleridir. Çünkü bunlar onun günü içinde en önemsedikleridir.

- Çocuğunuzla olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Başka bir işle meşgulken değil, kendinizi tamamen çocuğunuza verdiğiniz zamanki ilgilenme süresini kaliteli zaman dilimine koyabilirsiniz.
- Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi ruh sağlığının temelini oluşturur.

Uzm. Psk. Duygu KARAKULAK TAKVİM