



ÇOCUKLARLA ETKİLİ VE DOĞRU İLETİŞİM KURABİLMEK

Bilinçli ya da bilinçsiz, istesek de istemesek de çocuğumuzla kurduğumuz iletişim biçimimizle onu şekillendirdiğimiz bir gerçektir. Sağlıklı bir iletişim “şu an-şimdi” için kurulur. Çocuğumuzun hangi duygu ve düşünce içinde olduğunu anlamak , “şu an-şimdi” de olmak demektir. “Çocukla kurduğumuz iletişimde “Sorun kimin”, “ben dili” ve “etkin dinleme” yöntemleri ile çocukla ailenin iletişim kurması ve onun üzerinde etkili olması sağlanacaktır. İletişim insanların duygu ve düşüncelerini sözlü ya da sözsüz birbirlerine aktarma şeklidir.

Sağlıklı iletişimde; çocuğunuzla empati kurun kızmadan ve suçlamadan durumu anlamaya çalışın. Çocuğun yerine kendinizi koyarak onun ne hissettiğini anlamaya çalışın. Ona, bunu ifade ederek geri bildirimde bulunun. Etkili iletişim için, çocuğunuzla konuşurken onun yanına gidin gözünün içine bakın. Çocuğunuza özel olacak zaman ayırın. Bunu zamanın verimli ve etkili olmasına özen gösterin. Çocuğunuzun dinleyin. Çünkü dinlenen çocuk düşüncelerine önem verilen çocuktur. Bu da çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar.

İletişim kurarken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar;

- Çocuğunuzun dinlerken mutlaka onun boy seviyesine inin ve göz teması kurun. Göz teması kurulan çocuk, fikirlerinin ve kendinin önemli olduğunu hissedecektir. Sizi model aldığı için o da iletişimlerinde göz teması kuracaktır.
- Çocuğunuzla iletişimde emir cümlelerinden kaçının, onu tehdit etmeyin, sürekli öğüt vermeyin ve eleştirmeyin. Eğer böyle yapıyorsanız özellikle ileriki yaş dönemlerinde iletişim çatışmasına girme olasılığınız çok yüksek olacaktır.
- Çocuğunuzun asla başka çocuklarla kıyaslamayın. Çocuğunuzun sizden farklı bir birey olduğunu ve ayrı bir kişiliği olduğunu unutmayın.
- Onun da fikirlerine başvurarak ona önem verdiğinizi gösterin. Onun düşünceleri ile alay etmeyin, konu ne olursa olsun onu ciddiye alın.
- Onun hatalarından çok olumlu davranışlarını görerek ona bunları ifade edin.
- Ona verdiğiniz sözleri yerine getirin. Getiremediğini durumlarda mutlaka sebebini çocuğunuza açıklayın. Ancak bunu alışkanlık haline getirmeyin.
- Sevginizi sık sık dile getirin. Bu onu şımartmayacak aksine kendine güvenini pekiştirecektir.
- Çocuğunuzun uygun olmayan davranışlarının azaltılması için olumlu davranışları pekiştirin.

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM BAŞLATICI SORULAR

© Terapötik Akademi

En çok ne zaman
korktun/korkuyorsun?

Dünyadaki bir şeyi
değiştirebilseydin neyi
değiştirirdin?

Hayatının en mutlu
günü hangisiydi?
Ne oldu?

Kendinle ilgili bir şeyi
değiştirebilseydin neyi
değiştirirdin?

Hayatında onsuz
yapamayacağın şey
nedir?

Hayatın boyunca
izlediğin en iyi/en sevdiğin
film hangisi? Neden?

ÇOCUĞUMLA KONUŞMA DİLİM NASIL OLMALI?

Çocukla iletişim kurarken genellikle iki çeşit konuşma dili kullanılır.

Bunlar “**Sen dili**” ve “**ben dili**” dir.

Ben dili

*Ben dili; anne ve babanın duygularını ifade eden, herhangi bir suçlama ve kızgınlık ifadesi içermeyen iletişim dilidir.

*Ben dili ile kullanılan ifadeler de çocukla iletişim kolaylaştırır. Çözüme çabuk ulaşılır.

*Çocuk kendini savunmaya başlamaz kendini ve fikirlerini önemli hisseder.

*En iyi iletişim anne ve babanın abartmadan, gerçek duygularını yansıtan ben dileleridir.

*Ben dilinde birey kendi isteğiyle davranışını düzeltir.

Sen Dili

*Sen dili; iletişimi zorlaştıran, koparan dildir. Sen dili kullanıldığında çocuk, hatalarını anlamak ve düzeltmek yerine kendini savunmaya geçer.

*Sen dilinde eleştirme, etiketleme, aşağılama, suçlama vardır.

*Sen dili yerine, ben dili veya Biz dili kullanılması iletişimi kolaylaştırır ve olumsuz davranışların ortadan kalkmasına yardımcı olur.

Çocuğu anlamamanın en iyi yolu; çocuğun duygularını hissedebilmek ve olayları onun gözleriyle onun durduğu yerden görebilmek, yani onunla empati kurabilmektir. Çocukların da birey olduğu ve birey olarak farklı düşüncelere, duygulara sahip olabilecekleri düşünülmelidir. Ben dili ile bize gönderilen iletiler bizim için ne kadar etkili ise çocuğumuz için de o kadar etkili olacaktır.

Ailenin çocuklar üzerinde etkili olabilmeleri için geleneksel yöntemler yerine başka yöntemlere ve özel becerilere ihtiyaçları vardır. Ana baba, ne sert ne de yumuşak olmaya gerek duymadan, “kendisi gibi olarak”, yani duygu ve düşüncelerini değiştirmeden, kendini olduğu gibi ifade ederek çocuğuyla iletişim kurabilir ve çocuğunun da “olmak istediği gibi” bir insan bir birey olmasını sağlayabilir. Ana babaların çocuklarının üzerinde etkili olabilmeleri için çocuklarla aralarında çok özel bir bağ kurulması gerekmektedir. Bu bağ “etkili iletişim” dir.



ÇOCUKLARLA İLETİŞİM BAŞLATICI SORULAR 2

© Terapötik Akademi

“ En çok hangi film karakteri olmak isterdin? Neden? ”

“ yaşında olmanın en kötü tarafı nedir? ”

“ yaşında olmanın en iyi tarafı ne? ”

“ Büyüdüğünde ne iş yapmak istiyorsun? ”

“ Sahip olduğun en değerli şeyin nedir? Senin için bu kadar özel olmasının sebebi nedir? ”

“ Sence çok iyi bir gün nasıl olur? ”

“ En iyi arkadaşların kim? Onları en iyi arkadaşın yapan şeyler neler? ”

“ Eğer ünlü olsaydın, şöhretini diğer çocuklara rol model olmak için nasıl kullanırdın? ”

“ Nasıl yapılacağını öğrenmek istediğin şey ne? Sebebi nedir? ”

Ayrıca çocukları etkileyen yöntemde çocuğa nedeni, ne içini anlatmak, onu düşündürmek ve duygularını fark ettirmek adına aile çalışmalar yaptığında çocuğun doğru iletişim yollarını kullanmasında aile önemli bir adım atacaktır. Ödüllendiren cezalandıran, çocukları denetleyen geleneksel disiplin yerine, çocukları etkileyen demokratik yöntem ve bu yöntemin öğrenilebilir becerilerini kullanmak çocuk ile aile arasında iletişim için bir köprü kuracaktır.

Özel Bilimsev Anaokulu

Rehberlik Birimi