



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ REHBERLİK BÜLTENİ

Sayı 2

ÇOCUKLARDA DİNLEME BECERİSİNİN GELİŞİMİ

**“Çok söylemekle insan âlim
olmaz; çok dinlemekle âlim
başköşeyi bulur.”**

-Kutadgu Bilig Destanı-

Küçük ya da büyük olalım

hepimizin ortak ihtiyacı görülmek ve duyulmak. Yani anlaşılmaq. Anlaşmak ve anlaşılmaq için iletişim kuruyoruz. Duygularımızı, düşüncelerimizi paylaştığımızda biri bizi dikkat ve ilgi ile dinlediğinde anlaşılmaq hissetmenin rahatlığını yaşıyoruz. Aynı şey çocuklarımız için de geçerli. Onlar da kendilerini ifade edecekleri bir ortam bulup konuştuklarında, üstelik ilgiyle dinlenildiklerini hissettiklerinde kendilerini daha güvende hissediyor. Birileri tarafından dinlenilmek sadece anlaşıldığımızı değil, önemsendiğimizi ve değerli olduğumuzu da hissettiriyor. O yüzden insanların %85'i konuşmayı ve anlatmayı seviyor. Peki ya dinlemeyi?

İletişim becerileri arasında etkin

dinleme becerisi konuşmaktan önce gelir. Çünkü doğal olarak dinlemediğimiz bir konu hakkında konuşabilmemiz pek mümkün değildir. Bununla birlikte gelişimsel olarak da dinleme becerisi konuşmadan önce devreye girer.



Anne rahminde yaklaşık 16. haftada işitme gelişmeye başlar ve 24. haftada tam anlamıyla şekillenir. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren kendini anlamlı şekilde ifade edene kadar yine dinleme becerisini kullanır. Bununla birlikte başkasını dinlemek pek çok beceri setini bir arada kullanmayı gerektiren güç bir iştir. Etkin dinleme, karşıdaki insana ilgi ve saygı duymayı, anda kalabilmeyi, konuşana odaklanıp dikkati sürdürürebilmeyi, dürtüleri kontrol ederek “sabırlı” ve rahat olmayı gerektirir. Denilebilir ki olumlu ilişkiler geliştirmede, insanlardan bilgi almada, başkalarını tanımada, anlamada ve onlara yardım etmede en temel unsur dinlemedir.

Dinleme, öğrenme süreci

açısından da oldukça önemlidir. Akademik öğrenmenin temelinde etkin dinleme yatar. Odağını koruyarak dinleyebilen kişi bilgileri

kısa süreli hafızaya daha rahat alır. Kısa bir tekrar sonucu kısa süreli hafızadaki bilgileri uzun süreli hafızaya rahatlıkla aktarabilir.

Öte yandan günümüzde çocuk ve gençlerin çoğunluğunun etkin dinleme becerisini kullanmakta zorlandığı görülmektedir. Dinleme ile duygu ve heyecan faktörünün birlikteliği eksik ya da yanlış anlamamanın temeli olarak kabul edilebilir. Bu durum akranlar arası iletişimde ya da bir grup ortamında akran iletişiminde sıklıkla gözlenmektedir. Çocuk ve gençlerin akranlarının konuşması bitmeden söze girdiği, bir arkadaşı konuşurken başkalarıyla iletişim kurduğu, konuşan kişinin söylediklerine yönelik alaycı tavırlar sergilediği ya da sözel olarak saldırganca algılanabilecek davranışlar gösterdiği görülmektedir.

Nöro-gelişimsel ya da işitme ile ilgili biyolojik problemi olmayan herkes dinleme becerisini kazanabilir. Dinleme becerisi de diğer iletişim becerileri gibi öncelikle ailede edinilir. Sınırları net çizilmemiş çocuk “söz kesmenin ya da biri konuşurken başkasıyla konuşmanın” adap kurallarına uygun olmadığını bilemez Dürtülerini kontrol etme konusunda desteklenmeyen çocuk sıkıldığında iç kaynaklarını kullanarak dikkatini konuşmaya vermeyi sağlayamaz. Evde konuşmasına izin verilmeyen, söz hakkı bulunmayan çocuk enerjisini sosyal ortamlarda konuşma ihtiyacını gidermeye harcar. Aile ortamında birbirini dinleme kültürü tam olarak oturmadıysa çocuk bu kültürü yansıtacak bir profil çizer.



Bununla birlikte “etkin dinleme” sonradan edinilebilen bir beceri olduğundan bazı tekniklerle geliştirilebilir.

5 Maddede Çocuk ve Gencin Dinleme Becerisi Nasıl Gelişir?

1. İlgile dinlenen çocuk iletişimi sürdürmeye istekli olur.

Ebeveyn ve yetişkinler olarak çocukların anlattıklarını dinleme konusunda ne kadar istekli oluyor, onların konuşma içeriklerine ne denli dikkat ediyoruz? Etkin dinleme becerilerini geliştirmek istiyorsak her şeyden önce bu becerileri biz yetişkinlerin göstermesi gerekir. Dinlediğimizi belli edecek şekilde göz teması kurmak, çocuğumuzun bize anlattığı ile ilgili geri bildirimlerde bulunmak, açık uçlu sorular sormak ve anlattığı durumla ilgili düşünce ve duygusunu çocuğumuza yansıtmak bizim iyi bir dinleyici olduğumuzu gösterir. Çocuklar için göz teması kurmak çok önemlidir. Eğer biz işimizin ya da izlediğimiz programın arasında çocuğun anlattıklarını dinliyormuş gibi yaparsak çocuk bunu hemen anlar ve hissettiği değersizlik duygusunu onarmak için benzer bir davranışı arkadaşlarına uygular. Çocuğumuz bir şey anlatırken sözünü kesip araya giriyorsak “söz kesmenin” normal, olağan bir davranış olduğunu öğrenir ve gerekli gördüğü yerde o da söz keser.

O yüzden dinlerken iletişim kurduğumuz kişiye yönelmek, gözlerinin içine bakmak, ilgili olduğumuzu hissettirmek ve konuşma içeriği hakkında açık uçlu sorular sormak,

söz kesmeden dikkatle dinlemek ve yansıtma yapma önemlidir.

2. İletişimde sınırları dürtü kontrolünü sağlayabilmek ve sınırların olduğunu hissettirmek önemlidir.

Dinlemeyi sürdürebilmek bir dürtü kontrol ve dikkat becerisidir. Dikkat dağınıklığı olan, dürtülerini kontrol etmekte zorlanan kişiler iletişim kurduğu kişinin sözünü tamamlamasını beklemeden söze girmeye çalışırlar. Sabredemez ya da dikkatlerini sürdüremeyeceklerinden endişe duyarlar. Bu durum bazen kişiler arası iletişimde bazen grup içinde ortaya çıkabilir. Özellikle küçük yaşta çocuklar fark edilme ihtiyacının da etkisiyle ebeveynleri konuşurken söze girmeye, kendini dinletmeye çalışırlar. Dikkatleri üstüne çekmeye yönelik bu davranış gözlemlendiğinde:

- Senin de konuşmak istediğinin farkındayım. Şu an ben Kişisiyle konuşuyorum. Sözüm bitince izin isteyip fikrini söyleyebilirsin. Ya da,
- Konuşmak istediğini görüyorum Kişisi sözünü tamamladığında seni dinleyebilirim. Şu anda kişisini dinliyorum. Aynı anda hem seni hem onu dinleyemem. Sözleriyle hem çocuğun görülme ihtiyacını karşılamış hem de beklemesi için bir sınır çizmiş oluruz.



Birden fazla çocuğun bir arada büyüdüğü aile ortamlarında çocuklar aynı anda konuşma eğilimi gösterebilir ve eş zamanlı olarak ebeveynlerine bir durumu/olayı anlatmaya çalışabilirler. Böyle bir durumla karşılaştığımızda;

- İkinizi de dinlemek istiyorum. Ama şu anda, aynı anda konuştuğunuzda sizi dinleyebilir miyim? Sizce bu mümkün mü? Gibi soru kalıplarını kullanarak hem muhakeme yapmalarını sağlamış hem de davranışa sınır getirdiğimizi göstermiş oluruz.



3. Masal, hikaye, kitap dinleyen kişilerin dinleme becerisi gelişir.

Dinlemeye dayalı etkinlikler işitsel dikkat, dürtü kontrolü ve dolayısıyla dinleme becerisi üzerinde etkilidir. Ebeveynlerinden masal, hikaye dinleyerek büyüyen çocuklar hem iyi bir dinleyici adayı hem de mutlu anılarla büyüyen çocuklar olurlar. Ebeveynlerin okuduğu kitapları dinleyenler de benzer şekilde dinleme becerisi geliştirirken vurgu, tonlama, ses tınısını ayarlama gibi sözel becerileri de doğal yolla kaparlar. Masal ya da kitap dinleyerek büyüyen çocukların

hem dinlediğini anlama hem de kitap okuma becerisi daha gelişmiş olur.

Ne yazık ki ebeveynler çocukları okumaya başladıktan sonra çocuklarına kitap, hikâye, masal okumayı bırakırlar. Oysa araştırmalar okuduğunu anlama becerisinin 10 yaşından önce gelişmediğini göstermektedir. Bu yüzden çocuğumuz 12 yaşına gelene kadar ona okumanın keyfini sürebiliriz.

4. Birlikte iletişim oyunları oynayabiliriz.

Oyunlar çocuklar için en etkili öğrenme araçlarıdır. Onlara oyun yoluyla dinleme becerisi kazandırabiliriz. Tabu oyunu yasaklı kelimeleri söylemeden hedef kelimeyi anlatma oyunudur. Bu oyun sırasında hem anlatma hem de anlatılanı dilme zorunluluğu vardır.

İki kişinin birlikte oynayabileceği başka bir oyun da “söylediğimi çiz” oyunudur. Burada eşlerden biri hedef kelime ya da durumu belirli sürede anlatır, eşi dinlediklerinden yola çıkarak çizim yapar. Eğer çizim anlatılmak istenen kelimeye benzediyse takım puan alır.

Dinle, bul, eşleştir işitsel algıyı geliştirmekle birlikte dinleme becerisini de geliştirir; Az Laf Bol İletişim oyunu da aile üyelerinin birbiriyle etkili iletişim kurmasını kolaylaştırır.



5. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Uygulamalarıyla dikkat, kontrol ve dinleme becerilerini geliştirebilirsiniz.

Dinleme anda kalabilmeyi ve yüksek bir farkındalıkla dikkatimizi konuşma içeriğine verebilmeyi gerektirdiğine göre bilinçli farkındalık uygulamalarının dinleme becerisini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu alanda yapılan araştırmalar da buna işaret etmektedir. Özellikle “Sesler Meditasyonu” doğrudan dinleme becerisi üzerine geliştirilmiştir. Çocuğumuzla birlikte yaptığımız sesler meditasyonu onunla kurduğumuzun ilişkinin kalitesini de olumlu olarak etkileyecektir.



Bilimsev Koleji PDR Birimi olarak çocukların dinleme becerileri başta olmak üzere iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik aktivite ve egzersizler yapıyoruz. Deneyimsel öğrenme metotlarını kullanarak çocukların dinlemenin önemini anlaması ve bu beceriye ilişkin farkındalık kazanmasını amaçlıyoruz. Bu becerinin yaşam boyu kullanılacak önemli bir beceri olduğunu biliyor, önemine dikkat çekmek istiyoruz.