

SAFİZER VE MEHMET KARAMAN
KIZILAY ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ
EKİM-2024

AİLE İÇİ İLETİŞİM

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN
ÖNEMİ

Sözel iletişimi oluşturan, konuşma yeteneğimizdir. Bedensel iletişimse yüz ifadesi, duruş, kasılma oranları, nefes temposu, ses tonu ve el kol hareketlerinden oluşur. Sözel ve sözel olmayan iletişimin birbiriyle uyumlu olması halinde, sağlıklı bir iletişimden söz edilebilir. İki iletişim biçimi arasındaki uyumsuzluk ve tutarsızlık, iki farklı mesajın birden karşı tarafa aktarılmasına neden olur. Aile içinde ortaya çıkan bu tip bir mesaj kargaşası bireyi, özgüveni konusunda şüpheye düşürebilir.

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN NELER
GEREKLİDİR?

Etkili İletişimin İçin;

1- Saygı Duymak: Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.

2- Doğal Davranabilmek: Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.

3-Empati: İletişimin belki de en önemli ögesidir. Bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

4-Etkin Dinleme: İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da dikkat eder, çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, beden duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur. Etkin dinleme dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir. İletişim sadece konuşmak değildir. İletişim aynı zamanda;



- ❖ Neyi,
- ❖ Ne zaman,
- ❖ Nerede,
- ❖ Nasıl, söyleyeceğini bilmek,
- ❖ Olayları basite indirgeyerek sunabilmek,
- ❖ Akıcı bir dille ve karşınızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek,
- ❖ Dikkati yoğunlaştırabilmek ve karşınızdaki kişinin verilen mesajı anlayıp anlamadığını kontrol edebilmektir.

Etkili iletişimin temelinde bireyin kendisini tanıması, kendi değerlerinin ve tutumlarının farkında olması ve kendine güven yatar. İyi bir iletişimci ipuçlarını anında görür (jestler, mimikler, beden duruşu) ve onları gerçekçi olarak değerlendirir. Etkili iletişim için etkin dinleme, tepki verme, olumlu yaklaşım ve ben dili kavramları önem taşımaktadır.

İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR?

Çocuklarla ebeveynlerin kurmuş oldukları iletişim bazen sağlıklı iletişimi zorlayan engellerle dolu olabilmektedir. Bazı örnekler verecek olursak;

❖ Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;

Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. "Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle....." gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır. Adeta askerlik eğitiminin hepimizin bildiği "yat!-kalk!-sürün!" kalıbı gibi sürekli emir veren insanlar haline gelebiliriz. Oysa askerlikteki itaat hayati önem taşıdığı için asker yat emrinden sonra kalk emri gelene kadar başka bir davranıma geçmemek durumundadır. Peki, acaba bizim istediğimiz şey evimizi asker ocağına çevirip, nizami askerler yaratmak mıdır? Tabii ki değil. Çocuklarımızın korkudan söyleneni yapmasını değil kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.



❖ Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;

"Okulunu bitirmezsen sana para mara yok", "ödevini bitiremezsen televizyonu unut", "sütünü içmezsen cüce kalırsın", "terliksiz dolaşırsan hastalanırsın" gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz. Televizyon izlemesini istemediğimiz halde onu şarta bağlayarak daha da çekici hale getirebiliriz. Ayrıca korku, boyun eğme, itaat etme davranışı yaratabilir ya da "deneme" isteğini tetikleyebilir. Gücenme, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının oluşmasına neden olabilir.

❖ Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme:

"Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım", "sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak", "bak sana bir öneri vereyim" gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı yapıcı olduğuna inanırız. Öncelikle düşünmemiz gereken söylediğimiz şeylere acaba benim mi ihtiyacım var sorusunu cevaplamak sonrada istenmeden verilen öğütlerin, yardımın yararlı olmadığını gözlemleyebilmektir. Aksi takdirde bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmasına katkı sağlamayacaktır.

❖ Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek:

"Sen zaten tembelin tekisin", "zaten başarsaydın şaşardım", "yine mi bitiremedin" gibi cümleler kurmak yetersiz, aptal hissetme duygularına neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

❖ Çocuğu Sürekli Övmek:

İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. "Çok güzel.....", "Bence harika bir iş yapıyorsun....."Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir.

Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun kendilik algısına uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. "Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?" gibi düşünebilirler. Ayrıca övgü başkalarının yanında yapıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

❖ Ad takmak, alay etmek:

"Koca bebek....", "Hadi bakalım Süpermen", "Geri zekalı", "Hadi sende sulu göz", gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevilmeyi kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir. "Aşkım, Sevgilim" gibi sevgiliye söylenecek sözlerin söylenmesi anne ya da babayla ilişkisinin sınırlarını belirlemesinde, cinsel normlarının oluşumunda sıkıntılar yaşamasına neden olabilir

❖ Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak:

"Neden?...Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?....."

Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler

Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir

Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

ÖNERİLER

1. Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
2. Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.
3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
5. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.
6. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaştım" duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
7. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.
8. Çocuğunuzun başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.



Pınar VEZİROĞLU

Psk.Dan.ve Rehber Öğrt.

e-mail.

pormanci72@gmail.com