



**UNUTMAYIN
ANNE-BABA OLARAK ÇOCUKLARIMIZA
NASIL DAVRANDIĞIMIZ,
ONLARLA OLAN İLİŞKİLERİMİZİ
BELİRLEYECEK.**



Şimdi olmaz tatlım,
meşgulüm



Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmak İçin Deneyebileceğiniz



***Çocuğumuza sevgimizi gösterebilmek:** Çocuğumuza sevgimizi

gösterebilmek pahalı oyuncakları almak değil, ne kadar işimiz olursa olsun günde yarım saati başka bir şeyle ilgilenmeden onunla birebir özel zaman geçirebilmekle; doğru iletişim kanallarıyla olur. Bu şekilde sevgi ve ilgi depoları dolan çocuklar daha sonra konulan kuralara daha kolay uyabilir, bizimle ve çevreyle daha iyi ilişkiler kurabilir.



***Anne babanın en sık yaptığı hatalar:**

- Sınır koyamamak ... defalarca yumuşak bir şekilde hayır demek, ikna etmeye çalışmak... bu durumda çocuk istediği işi yapmaya devam eder.
- Katı sınır ... sürekli kontrol altında tutmak, en küçük hatasına bile müdahale etmek, sınırların çocuğun bazı şeyleri denemesine keşfetmesine izin vermeyecek kadar dar olması.
- Disiplin var ancak nerede, ne zaman uygulanacağı belli değil (süreklilik, tutarlılık yok!)
- Anne babanın işbirliği yok. Babanın 'hayır' dediğine anne 'evet' diyor
- Acındırma "beni çok üzüyorsun, sizin yüzünüzden hasta oldum" demek veya bağırarak, küsmek, babaya söylemekle tehdit, sürekli haydi demek, sürekli söylenmek, tartışmayı uzatmak...
- Çocuklar bir sıkıntısını paylaştığında genellikle ebeveynler mantıklı açıklamalarda bulunur, nutuk çeker, akıl verir, hemen bir çözüm önerirler. Çocuklar özellikle sıkıntılı olduklarında, endişeliyken, kaygılıyken bu tür açıklamaları dinlemezler. Ayrıca bu öğütleri daha önce duymuşlardır ve zaten bildikleri şeyleri yeniden duymak hoşlarına gitmez, hatta öfkelenebilir. Hemen çözüm önermek çocuğun sorun çözme becerisini kısıtlar. Ebeveyn farkında olmadan çocuğa 'benim yardımım olmadan sorunlarınızı halledemezsiniz' mesajını vermiş olur. Peki ne yapacağız? Öncelikle çocuğumuzla iletişim kanallarını açık tutacağız; disiplin anlayışımızı gözden geçireceğiz. Gerekirse bu konularla ilgili kaynaklar araştıracağız. Gerekliyorsa uzmandan destek alacağız...



***İletişim Sırasında Çocuğun Boyuna, Göz Seviyesine İnin:** Basit bir uygulama ile başlayalım. Bunu evde çocuğunuzla veya diğer aile bireyleriyle

deneyebilirsiniz. Siz yere oturun ve karşınızdaki kişi ayakta dikilsin. Ayakta olan kişiden bir şey isteyin veya gününüzün nasıl geçtiğini anlatın. Ayakta duran kişi de sizinle iletişimi sürdürsün. Birkaç dakika sonra durun ayağa kalkın ve bu deneyimin size neler hissettirdiği üzerine konuşun. Aynı uygulamayı karşı tarafı oturtup, siz ayakta kalarak da deneyimleyebilirsiniz. Çoğunlukla bu uygulamada oturan yani iletişim kurduğu kişinin aşağısında kalan kişi rahatsızlıkla anlatır. Kendini küçük, önemsiz, güçsüz ve çaresiz hissettiklerini ifade ederler. Çocuğunuza fark etmeden bu hisleri her gün yüklüyor ve **çocuklarla sağlıklı iletişim** kurmaktan uzaklaşıyor olabilirsiniz. Hele ki öfkelendiğinizde ve bağırarak konuştuğunuzda çocuğunuzun yaşayacağı duygular çok daha negatif olacaktır. İletişimde eşit boy ve göz teması önerilir. Yani çocuğunuzla iletişim kurarken onun boyuna eğilebilir veya dizlerinizin üzerine çökebilirsiniz. Bunu yaptığınızda iletişim her ikiniz içinde daha keyifli olacaktır. Göz temasını sürdürme kişiye dinlendiğini ve önemsendiğini, şu an sadece onunla ilgilenildiğini hissettirir. Bu nedenle sağlıklı bir iletişim için karşınızdakinin boyuna inmek ve göz teması kurmak oldukça önemlidir.



***Konuşurken Sadece Ona Odaklanın:** Sıklıkla yaptığımız hatalardan bir diğeri de iletişim kurarken birden fazla şeyle ilgilenmemizdir. Oysa ilgimiz farklı bir noktadayken etkin dinleme yapmamız, çocuklarla sağlıklı iletişim kurmamız mümkün değildir. Çocuğunuz sizinle konuşmaya çalıştığında mümkünse işlerinize ara verip ona odaklanmalısınız. Boyuna inmeli, göz teması kurmalı ve farklı bir şeyle ilgilenmeden onu dinlemelisiniz. O an dikkatinizi ona veremeyecek durumdaysanız da bunu ona açıkça dile getirin: "Anlatacaklarını çok merak ediyorum ama şuan yetiştirmem gereken bir şey var; seni tüm dikkatimi vererek dinlemek istiyorum. İşim biter bitmez konuşalım mı?";"Not alalım, sen de diyeceklerini unutma" gibi bir cümleyle kendinizi ifade edebilirsiniz. İşiniz biter bitmez de dediğinizi gerçekleştirin, dikkatinizi ona vererek dinleyin. Mimikleriniz ve beden dilinizle iletişiminizi kuvvetlendirmeli ve bu iletişimden keyif aldığınızı, etkilendiğinizi ona hissettirmelisiniz. Çocuğunuza verdiğiniz sözü unutmamalı, verdiğiniz geri dönüş süresine sadık kalmalısınız. Çocuklarla sağlıklı iletişim kurmak için konuşurken telefon, televizyon, bilgisayar ve benzeriyle oyalanmamak da oldukça önemlidir. Eğer verdiğiniz söze sadık kalamamanıza neden olacak bir durum olduysa bunu mutlaka çocuğunuzla paylaşın. Yeni bir iletişim randevusu planlayın ve bu sefer kesinlikle randevunuza sadık kalın. Ertelemediğiniz süreye bağlı olarak iletişim sürenizi de arttırabilirsiniz.



***Beden Diliniz ve Cümlelerinizle Onu Dinlediğinizi Hissettirin:**

Çocuğunuzla iletişiminizi iyileştirmeye başlamadan önce iletişiminizdeki hataları tespit edin. Örneğin; konuşurken çocuğunuz ne kadar dinliyor ne kadar dinliyormuş gibi yapıyorsunuz? Çocuğunuz “seni duydum” demenize rağmen tekrar tekrar aynı şeyleri söylüyor mu? Onu dinlemediğinizi düşünüp size sitem ediyor veya öfkeleniyor mu? Eğer bunlardan herhangi biri varsa çocuğunuz onu gerçekten dinlediğinizi hissetmiyor. Konuşurken göz teması kurmanızı, bedeninizi onun olduğu yöne doğru yöneltmenizi istiyor. Anlattığı şeyler karşısında duygularınızı görebilmek istiyor. Bu nedenle beden dilinizi ve mimiklerinizi değerlendiriyor. Eğlendiğinizi, üzüldüğünüzü veya kızdığınızı ifadelerinizde görmeye çalışıyor. Ancak ifadeleriniz belirsiz olduğunda veya konuyla ilişkisiz olduğunda samimiyetiniz çocuğa geçmiyor. Çocuklarla sağlıklı iletişim kurabilmek için beden dili ve cümle seçimleri doğru uygulanmalıdır.



***Sen Dili Değil, Ben Dili Kullanın:**

Yine yetişkinler olarak sıklıkla yaptığımız bir hata iletişimde çokça sen diline yer vermektir. Çocuklarsa olumsuz örneklerle maruz kalmadıkça iletişimde ben dilini kullanırlar. Örneğin; “yine odanı toplamamışsın, yeter artık sorumsuzluğun!” tamamıyla sen diliyle kurulmuş bir cümledir. Sen toplamamışsın, sen sorumsuzsun. Bu ifadeler yargı, eleştiri, memnuniyetsizlik içermektedir. Sen dili çoğunlukla suçlayıcı bir mesaj barındırır. Suçlanmak ise karşı tarafı kendini aklamak ve korumak yönünde tetikler. Suçlanan bir birey veya çocuk kendini korumaya alır ve tüm kaynaklarını kullanarak savunur. Dolayısıyla bu noktada mantığa bürüme, yalan söyleme gibi istemediğimiz davranışlar görülebilir. Bunun yerine iletişimde ben dilini kullanmaksa empatiyi artırır ve çocuklarla sağlıklı iletişim kurmayı destekler. Örneğin; “Odanı toplamadığını gördüm. Odanı böyle görmek beni üzüyor. Her gün odanı toplamak için çok uğraşıyorum; bu beni yoruyor ve üzüyor. Odanı toplarken bana yardımcı olman veya oyunun bittiğinde oyuncaklarını toplaman daha az yorulmamı sağlar. Bu davranışın beni çok mutlu eder.” Bu konuşmada ise yargı yok, duygu ve düşüncelerin sağlıklı bir şekilde paylaşımı var. “Üzülüyorum.”, “Toplamak için uğraşıyorum.”, “Yoruluyorum.”, “Yardımcı olman beni mutlu eder.” Bu cümlelerse kişinin kendi duygu ve düşüncelerine yöneliktir. Yargı, kinaye, eleştiri barındırmaz. Çocuk kendini savunmak veya korumak yerine ebeveyniyle empati kurar. Böylece iletişim daha sağlıklı hale gelir.



***Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmak için Konuşma Ritminizi**

Düzenleyin: Çocukların öfkeli ve bağırarak konuşmasına ebeveynler çoğunlukla sinirlenir ve benzer tepkiler gösterirler. Aslında çocuğun öfkeli konuşması ve kendini bağırarak ifade etmesi iletişimi bu şekilde model almış olmasındandır. Dolayısıyla çocuğunuz sizinle veya başkalarıyla bağırarak konuşuyorsa kızmadan önce kendi iletişiminize bakın. Siz de konuşurken kendinizi duyurmak veya ifade etmek için bağırma ihtiyacı duyuyor musunuz? Konuşurken sık sık bağırdığınızı fark ediyor veya bu konuda geribildirim alıyor musunuz? Öyleyse şimdi çocuğunuzun ve kendinizin düzensiz iletişim ritmini düzene sokmalısınız. Size bağırdığında bağırarak karşılık vermek yerine sakin ve düşük tondan konuşabilirsiniz. İletişimin en önemli kurallarından biri birbirine uyumlanmaktır. Sizin sakinliğiniz ve dingin ses tonunuzla çocuğunuzun da öfkesi yatışacak, sesi alçalacaktır. Bunu başarabildiğinizde kısa sürede çocuğunuz sizin iletişim ritminize uyumlanır.

***Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmak için İçeriği Yaşına Uygun Düzenleyin:** Çocuklar iletişimi yaşlarına, gelişimlerine, ihtiyaçlarına ve ilgilerine göre oluşturulduğu zaman en iyi şekilde öğrenirler. İyi nitelikli ve verimli iletişim çocuk gelişiminin temellerini, bu gelişimi ve öğrenmeyi nasıl besleyeceğimizi anlamakla başlar. Yaşın ilerlemesiyle çocuklar daha karmaşık içeriği, bağlamları ve biçimleri hem anlayabilir hem de talep edebilir hale gelir. Her bir yaş grubunun kendine has özellikleri, bu özelliklerin gerektirdiği iletişim ihtiyaçları bulunmaktadır. Sadece aile içi veya sosyal iletişimde de değil, medyada maruz kalınan içeriklerde de çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygunluk aranmalıdır. Çocuğun yaşının altında kalan içerikler gelişimini ketleyebilir veya çabuk sıkılmasına, dikkatini kaybetmesine neden olabilir. Yaşından büyük içeriklerse çocuğun kendini yetersiz hissetmesine, anlamakta zorlanmasına, ilişkilendirememesine neden olabilir. Ayrıca yaşına uygun olmayan içerikler çocuğun duygusal ve psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine de neden olabilir.

***Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmak için Profesyonel Destek Alabilirsiniz:** Aile içinde sağlıklı iletişim kurabilmek, stresle başa çıkmayı ve problem çözme becerilerini etkin kullanabilmek gerekir. Bu gereklilikler sağlandığında çocuklarla sağlıklı bir iletişim kurmak mümkün olur. Çocuğunuzla veya diğer aile bireylerinizle kurduğunuz iletişimi beğenmiyor ve daha iyisini arzu ediyor olabilirsiniz. Daha iyisinin olabileceğine yönelik inancınız zor durumlarla başa çıkmanızı da kolaylaştırır. Eğer aile içerisinde veya çocuğunuzla olan iletişiminizde pürüzler olduğunu ; bu pürüzleri aşamadığınızı düşünüyorsanız profesyonel destek alabilirsiniz.