

Çocukla İletişim

Aile çocuğun gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Çocuklar gelişirken anne babalarının rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Dikkate alınıp, önemsendiklerini hissettirmek ve onlara doğru şekilde rehberlik yapmak sağlıklı iletişim becerilerini kullanmakla mümkündür.

Çocuğu bir birey olarak kabul etmek sağlıklı iletişimin temelini oluşturur. İletişim becerilerinde etkin dinleme ve kendini uygun bir biçimde ifade etmek önemlidir.

İletişim Engelleri

Kişiler arası ilişkilerde bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaptıkları pek çok davranış iletişim çatışmalarına, yanlış anlamalara ve kurulan iletişimin etkisizleşmesine neden olmaktadır.

Çocuğun yaşadığı olay veya duruma ilişkin hissettiği duygudan daha farklı duygular hissetmesine, sorunun kaynağını anlayamamasına, nasıl çözeceğini düşünememesine ve rahatlayamamasına neden olabilir.

Kullanıldığında olumsuz sonuçlar verebilecek bu yaklaşımlar işe yaramamaktadır. Karşımızdaki kişiyle iletişim kurmamızı engelleyebilir. İletişim engelleri dediğimiz bu yaklaşımları bazen farkında olmadan hepimiz kullanabiliyoruz. Önemli olan bunların sayısıdır. Ne kadar çok iletişim engeli kullanırsak ilişkimizin o kadar olumsuz etkileneceğini unutmayalım.

Örneğin “Annem zaten hep öğüt verir.” gibi. Çocuğu dinlemeden kullanılan bu yaklaşımlar, karşılıklı konuşmayı, bilgi alışverişinde bulunmayı engelleyicidir, iletişimde engel oluşturur.

İletişim engelleri, aynı zamanda otoriter tutumun yöntemlerindedir. Çünkü çocuk anlaşılmaya, önemsenmeye “dinlenmeye” ihtiyacı varken iletişim engelleri ile karşılaştırmaktadır. Bir başka deyişle iletişim engelleri çocuk üzerinde güç kullanılmasına ve baskıcı tutuma yol açmaktadır. Bu nedenle çocuğunuz bir sorunla size geldiğinde ilk yapmanız gereken şey onu dinlemek olmalıdır.

Çocuğu Neden ve Nasıl Dinlemeliyiz?

Genelde “Onlar çocuk, zaten hep konuşuyorlar” diye düşünmeyip onları her zaman dikkatle dinlemeliyiz.

Çocuk sizden yardım istiyorsa, fikrinizi soruyorsa öğüt vermek, öneride bulunmak işe yarayabilir. Ancak çocuğunuz size bir sıkıntısını anlatıyorsa sizin bulduğunuz çözüm yolu ona uygun gelmeyebilir. Kendisini anlamadığınızı düşünebilir. O zaman da sizinle konuşmayı kesebilir. Çocuğunuzu gerçekten, samimi bir şekilde dinlediğinizde sizinle konuşmaya devam ettiğini görebilirsiniz.

Çocuğunuz, size sorununu anlatırken ya da sizden bir bilgi isterken onu daha iyi anlayabilmek için onunla konuşmanız ve soru sormanız gerekebilir. Fakat soru sorarken amacınız çocuğu sorguya çekmek, soruşturma yapmak değil, onu daha iyi anlamak olmalıdır. Bu nedenle “Neden?”, “Niçin?” gibi sorulardan kaçının. Olayın sebeplerinden çok çocuğunuzun yaşadığı duygularla ilgilenin. Sorduğunuz sorular, çocuğun duygularını, düşüncelerini anlamamanızı kolaylaştıracak, söylediği belirsiz kavramları açıklığa kavuşturacak sorular olmalıdır.

Çocuğu gerçekten dinlemenin ilk koşulu bedenlen dinler duruma geçmektir. Çocuğumuzla konuşurken ona doğru oturmak, aynı hizaya gelmek, yüzüne ve gözlerinin içine bakmak gerekmektedir. Tabii dinlerken tavrımız, bakışlarımız, ses tonumuz, konuşma hızımız ve yüz ifademiz ve ne dediğini anlamamız açısından sessiz bir şekilde tüm dikkatimizle dinlememiz çok önemlidir.

Dinlerken başınızı sallayarak onu takip ettiğinizi, “Hıhı”, “Yaa öyle mi” gibi basit kelimeler kullanarak onu dinlemeye devam ettiğinizi gösterilebilirsiniz. Çocuğunuzla konuşurken de “Anlıyorum, çok ilginç, anlatacaklarını dinlemek istiyorum, bunu gerçekten duymak isterim, bu senin için çok önemli olmalı, bu konudaki fikrini duymak istiyorum” gibi tepkilerle dinlediğinizi gösterdiğinizde çocuklarınızın sizinle daha rahat konuştuklarını göreceksiniz.

Yaşadıklarını paylaşan çocuk, kendisine yakın bedenlen yakın duran, yüz yüze konuştuğu kişiyi daha yakın hisseder, güven duyar. Konuşma istediği artar.

Yapmamız gereken tek şey, onu can kulağıyla dinlemek, derdini, sıkıntısını anlamaya çalışmaktır. Bu şekilde dinlediğimizde çocuğa önce sakinleşmesi (rahatlaması) için fırsat vermiş olursunuz. Çocuk sakin bir şekilde anlattığında düşünmeye başlayabilir ve sorunun nereden kaynaklandığını görebilir. Böylece çocuğa çözüm yolunu kendisinin bulması için fırsat vermiş oluruz.

Şöyle diyebilirsiniz “Tamam ama çocuklar bir yandan, işler bir yandan, bazen iş acil oluyor, çocuk da tam o sırada gelip bir şey anlatmak istiyor, onu nasıl dinleyeyim?” haklısınız, böyle

durumlarda çocuğa o anda müsait olmadığınızı, işinizin önemli olduğunu, ama daha sonra onu dinleyebileceğinizi söyleyebilirsiniz. Tabii daha sonra mutlaka sözünüzde durmalısınız.

Dinlerken Çocuğun Duygularının Farkında Olmak ve İsimlendirmek

Çocuğunuzu sessiz, tepki vermeden dinlediğinizde bir süre sonra sıkılabilir/rahatsız olabilir. Böyle zamanlarda çocuğun duygusunu ve vermek istediği mesajı anlamaya çalışmak ve onun söylediklerinden çıkardığınız mesajı kendi kelimelerinizle ona aktarmak etkilidir. Önemli olan hiç bir yorum katmadan, eleştiri yapmadan, öğüt vermeden sadece onun konuşmalarından anladığınızı ona aktarmaktır. Onun duygularını/anlattıklarını ona doğru aktarırsanız, çocuğunuz duygularının farkına varabilecek, anlaşıldığını hissedecek ve rahatlayacaktır.

Örneğin; Oğlunuz Yiğit en sevdiği örümcek adam oyuncacı kırıldığı için ağlıyor.

Siz: “Yiğit, o oyuncacı çok sevdiğini biliyorum. Kırıldığı için çok üzöldün sanırım.” şeklinde tepki verebilirsiniz.

Bazen çocuğunuz size de kızmış olabilir. Onu dinlemeye, kendinizi onun yerine koyarak ne hissettiğini anlamaya çalışın. Ancak size hakaret etmesine veya sizi tehdit etmesine izin vermeyin. Bu davranışına devam ederse o ortamdan uzaklaşın. Çocuğunuzun saldırıya uğramadan ve uygun şekilde kendisini ifade etmeyi öğrenmesi gerekmektedir.

Dinlerken Çocuk Kabul Edilmeyen Bir Şey Söylediğinde Annenin Tutumu

Çocuğunuz sizin onaylamadığınız, hoşlanmadığınız şeyler söylerse ne yapacaksınız?

Örneğin: Çocuğunuz “Bıktım kardeşimin oyuncaklarını izinsiz almasından. Ondan nefret ediyorum. Keşke kardeşim hiç doğmasaydı....”

“Ne kadar ayıp! Bir daha böyle şeyler söylediğini duymayayım.” şeklinde tepki verdiğinizde, çocuğunuz “Bu düşündüklerim, hissettiklerim doğru değil, ama bunları düşünüp hissetmeye devam edersem de anneme söylememeliyim. Annem oyuncaklarımın izinsiz alınmasından rahatsız olduğumu anlamıyor, aksine beni suçluyor.” Böyle düşündüğünde de artık sizinle konuşmak istemeyecektir.

Çocuğunuzun duygularını anladığınızı göstermek için “Biliyorum, kardeşin küçük ve bazen seni kızdıracak şeyler yapıyor. Ne oldu, bana anlatır mısın?” diyebilirsiniz.

Çocuklar hem olumsuz duygularını hem de hoşlanmadıkları durumu abartırlar. Sizinle konuşurken anlattıklarına ve duygularına dikkat edin. Duygularını ve olayı netleştirmesine yardımcı olun. Kendinizi çocuğunuzun yerine koymaya, olaya onun gözleriyle bakmaya çalışın.

Dinlemenin Çocuğun Gelişimine Yararları

- ✚ Dinlenen çocuk hırçın ve saldırgan olmaz, vurarak, ağlayarak annesinin dikkatini çekmeye çalışmak yerine, kendini rahat bir şekilde ifade eder. Duygusal olarak sağlıklı bir gelişim göstermesine fırsat verilmiş olur.
- ✚ Konuşma yeteneği artar, kendini daha iyi ifade etmeyi öğrenir. Kelime bilgisi artar. Dinleyerek dil gelişimlerine katkıda bulunmuş oluruz.
- ✚ Bir sorunla nasıl baş edebileceğini öğrenir ve kendine güven duymaya başlar.
- ✚ Can kulağıyla dinlenen çocuk ve anne babası arasında yakınlık doğar, ilişkileri gelişir, birbirlerine güven duyarlar. Sorunun cevabını dışarda aramak yerine anne babası ile paylaşır.
- ✚ Dinlenen çocuk dinlemeyi de öğrenir. Anne babalar çocuklarına konuşan kişilerin nasıl dinlenmesi gerektiğini göstererek örnek olmalı, bunu da en iyi onu dinleyerek yapabilirler.
- ✚ Çocuğu gerçekten anlamaya çalışarak dinlemek, gerçek sorunun ne olduğunu birlikte bulmanızı, onun başarma duygusunu, sizinle işbirliğini, saygıyı ve sevgiyi öğrenmesini sağlayacaktır.

Kaynak: “3-6 Yaş Aile Eğitim Programı (AEP 0-18 Yaş)”. Ankara, 2013.