

Kasım Bülteni

İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, en kısa tanımıyla iki kişi arasındaki mesaj alışverişidir. Bu klasik tanımın devamında iletişimin günlük hayatımızın tamamını oluşturan, insanlar arasındaki karşılıklı anlam alışverişini kapsayan bir süreç olduğunu görmekteyiz. Gerçekten de günlük hayatımızın neredeyse tamamı, doğru ya da yanlış oluşturduğumuz ilişkiler bütünüdür. Bu yüzden de iletişim sorunları ve iletişim becerileri konusunda ciddi çalışmalar yapıldığını görmekteyiz.

Bu çalışmalar kapsamında; "bilgi üretme -> aktarma-> anlamlandırma" süreci olan iletişimin pek çok etkinliği kapsadığı bir gerçektir.

ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?

• Çocuklarınızı dinleyin.

Meşgulseniz, başınız ağrıyorsa ya da aklınız başka bir şeyle meşgulse bunu çocuğunuza ifade edin; onu dinliyor gibi yapmayın. Ona; "Şimdi meşgulüm; ama biraz sonra seni dinleyeceğim" deyin. Dinlediğinizi göstermek için mutlaka göz teması kurun, baş sallayın, soru sorun ve fikrinizi belirtin.

• Sorunlarını kendi kendine çözmesi konusunda teşvik edin.

Çocuğunuzun bağımsız bir birey olabilmesi için, kendini eğlendirmesine, sakinleştirebilmesine, üzüntüyle baş etmesine, sıkıntısını gidermesine izin verin. Bütün bunları siz onun için yaparsanız, bu duygularla baş etmeyi öğrenemez ve ömür boyu başka insanlarla bağımlı kalır. Sorumluluğunu alması konusunda çocuğunuzu teşvik edin.

• Duygularını dinlemeyi, tanımayı öğretin.

Ona, duyguların zenginliğini anlatın. Duygularını tanımasına yardımcı olun. Öfke, kıskançlık, yetersizlik, hayal kırıklığı, özlem gibi duygular; heyecan, sevinç, sevgi, aşk, gurur gibi duygular yaşanabileceğini anlatın. Başkalarının duygularına değer vermesini öğretin. Hayattan ne istediğini bilen bir birey olması konusunda onu yetiştirin. Gerektiğinde ağlayabilsin ve çıkış yolunu o bulsun. Bu aşamada yanında olduğunuzu hissettirin.

• Olumlu disiplini kullanın.

Davranışlarını değiştirmek için ceza sisteminden çok ödül sistemini kullanın. Cezalandırılmış çocuklar, cesareti kırılmış; kendilerine güvenmeyen çocuklardır. Ceza verilmesi gereken durumlar da olabilir. Ama bunu, çocuğunuzun gururunu kırmadan yapın, başkalarının yanında eleştirmemeye özen gösterin, onun doğru ve güzel yaptığı davranışları gördüğünüzü ve beğendiğinizi anlatın.

• Olumlu davranışlarını görün.

Çocuğunuzun başarılarını, olumlu davranışlarını gördüğünüzü gösterin. Örneğin, bir çocuk ağladığında annesinden ilgi görüyorsa, bu yöntemi kullanmaya devam edebilir. Aynı şekilde, okuldan geldiğinde elini yıkadığı zaman annesi bu davranışını övüyorsa, ilgiyi sürdürmek için bu olumlu davranışa devam edecektir. Olumlu davranışlarını görürseniz, gördüğünüzü ona gösterir veya hissettirirseniz bu davranışları yeniden yapacaktır.

• Kurallarınızda ve ilişkilerinizde devamlılık gösterin.

Gerekli olduğuna inandığınız bir kısıtlamayı, çocuğunuzun 'yalvarmalarıyla' değiştirmeyin. Kuralların devamlılığı olmalıdır, yoksa çocuğunuz kurallarınızı hiç ciddiye almaz. Gerektiği durumlarda siz kendi koyduğunuz kuralları, çocuğunuzla konuşarak değiştirebilirsiniz; kendi koyduğunuz kuralların esiri olmayın. Gerektiğinde değiştirin. Bu durumun neden gerektiğini ona açıklayın.

• Yaşamını planlayın.

Çocuk gün içinde ne yapacağını bilsin. Çocuk ne zaman yemek yiyeceğini, ne kadar TV seyretmeye izinli olduğunu, ne zaman yatması gerektiğini bilsin. Ama bu programı birlikte hazırlamaya özen gösterin.

• Birlikte olduğunuz zamanı kaliteli hale getirin.

Çocuklarınızla zaman geçirin, onlarla oynayın, konuşun, spor yapın, yemek yiyin. Unutmayın, çocuklar sizinle zaman harcarken, sizi örnek alarak yeni ve doğru davranışlar öğreneceklerdir.

• Sorumluluk verin.

Yaşına uygun görevler verin, onların sorumlulukları olsun. Örneğin, 10 yaşındaki bir çocuk ödevlerini zamanında yapabilmeli, yatağını toplayabilmeli, sofranın toplanmasına yardım edebilmelidir. Dış fırçalamak, el yıkamak, çantasını hazırlamak ve son kontrollerini yapmak onun görevleridir.

• Ahlakî kuralları öğretin.

Dürüstlük, saygı, nezaket gibi kavramları aile ortamında kullanarak örnekler vererek hikâyeler anlatarak öğretin. Bu kavramları, tutarlılık ve devamlılıkla pekiştirin. Örneğin, yalan söylemenin yanlış olduğunu öğretmek istiyorsanız, onların yanında yalan söylemeyin. Unutmayın, ahlaklı insan olmanın tohumları önce aile ortamında atılır. Onun yanında yalan söylemek zorunda kaldıysanız bu durumun ne anlama geldiğini ona açıklayın.

• İlgî ve sevgi göstermekten kaçınmayın.

Sevginizi söylemekten ve göstermekten kaçınmayın. Araştırmalara göre, her gün sevgi gören çocuklar daha az stres hormonu salgılıyor ve huzursuz olduklarında stres reaksiyonları ile daha kolay baş edebiliyorlar.

• Güven verin.

Size güvenebileceğini bilsin. Sözlerinizi tutun, tutamayacağınız sözler vermeyin. Onu koşulsuz sevdiğinizi anlatın, çaresiz kaldığında, hata yaptığında, kendisini yalnız hissettiğinde güveneceği kişinin anne-babası olduğunu anlatın, sizin de ona güvendiğinizi gösterin. Tatsız durumları da size anlatmaktan kaçınmamasını sağlayın, hoşgörü gösterin, espri yapın. Hoşgörüyü ve espriyi ilişkilerinizde kullanın.

• Meraklı olmasını teşvik edin.

Okumanın, merakın onun için ne kadar faydalı olduğunu tahmin edemezsiniz. Birlikte kaliteli zaman geçirmeye özen gösterin, fıkralar anlatın, şiir yazın, yarışmalar yapın, oyunlar oynayın.

• Kendinize değer verin.

İyi anne-baba olabilmek için sizin de huzurlu ve mutlu olmanız şarttır. Mutlu yetişkinler çocuklarına, iyi örnek olurlar. Hobilerinize zaman ayırın, birbirinize değer verdiğinizi gösterin, sevgi ve saygı gördüklerinde onlar da mutlu olacak ve sizi taklit edeceklerdir.

ÇOCUKLAR NE İSTER?

1-Sevgi ister: Çocuklar sevildiklerini bilmek isterler. Sevildiklerini onlara her fırsatta söyleyin ve anlatın. Çocuklar yakın çevrelerinin ve ebeveynlerinin uyum içinde olmalarını isterler. Siz yetişkin kişiler olarak eşinizle anlaşamayabilirsiniz. Çocuklar ailede uyum olmazsa yaşamlarını devam ettiremeyeceklerini, aç kalacaklarını düşünürler. Çocuklar hiçbir durumda ailelerinin uyumsuzluk yaşamamasını istemezler, böyle bir duruma katlanamazlar.

Aileler çocuklarının yanında birbirlerini incitecek şekilde tartışmamalıdır. Uyum problemlerini öncelikle kendileri çözmelidirler. Bu tür problemleri çözmek, onların sorumluluğundadır.

2-Eşitlik isterler: Çocuklar ailedeki herkesin eşit hakları olmasını ve söz hakkı isterler. Kardeşler arasında eşitlik isterler. Kız ve erkek çocukları arasında değer farklılıkları olmasını isterler. Her çocuğun yetenekleri farklıdır. Çocuktan her şeyi en iyi yapması beklenmemelidir.

3-Cevap ister: Sordukları soruları atlamayın, vereceğiniz her bir cevap onlar için çok önemlidir.

4-Kabul görmek ister: Çocuklar annelerinden ve babalarından onların var olmalarından dolayı mutlu olduklarını görmek isterler. Değerli olduklarının hissettirilmesini isterler.

5- Çocuklar anlayış ister: Anne-babaları onları anlamayı çalışmalı, bir hata yaptıklarında mutlaka önce yaptıklarının nedenlerini düşünmelidirler. Öncelikle onları dinlemelidirler.

6- Çocuklar arkadaşlık ister: Gerektiği zaman anne-babasıyla arkadaş olmak ister. Anne-baba sadece çocuklarıyla değil; onların arkadaşlarıyla da ilişki içinde olmalıdırlar, onları tanımalı ve yakın olabilmelidirler.

7- Çocuklar yakınlık ister: Sıkıntılarını sizlerle paylaşmaları, yanlışlarını bile sizlerle konuşabilmeleri, tamamen sizin onlara göstereceğiniz yakınlık sonucu mümkün olur.

9- Çocuklar ciddiye alınmak ister: Özellikle başkalarının yanında onu susturmayın, anlattıklarını dinleyin.

10- Çocuklar önemsenmek ister: Başkalarının yanında onu "**TAKDİR**" edin, beğendiğiniz davranışlarını fark ettiğinizi, beğendiğinizi anlatın.

11- Çocuklar destek ister: Sizlerden yaptıkları olumsuz şeylerin şikâyetini değil, olumlu davranışlarının övülmesini isterler.

12- Çocuklar tutarlılık ister: Onların ruh hali sık sık değişen, neye ne tepki göstereceği belli olmayan değil, tavırları ve doğruları belli olan anne-babalara ihtiyaçları vardır.