

İLETİŞİM

Çocuk yetiştirmenin temel taşı, sağlıklı bir iletişim kurmaktır. Sağlıklı iletişim kurma, temelde anne-babanın tutumlarına bağlıdır. Mesleğini severek yapan biri, işinde nasıl başarılı oluyorsa, çocuk yetiştirmede de başarılı olmak için, öncelikle takınılan ebeveyn rolünden haz alan, görev ve sorumluluklarını yeterince yerine getirdiğine inanan kişiler olmak gerekiyor. Bu özgüveni sağladıktan sonra sırada çocuğu olduğu gibi kabul etmek var.. Sanırım yetişkinlerin en zorlandığı konulardan biridir bu. Çocuk yetiştirmek demek, çocuğun üzerinde kopyamızı çıkarmak demek değildir. Onun oluşturmaya çalıştığı bir kişiliği, özgün ilgi ve becerileri olduğunu biden farklı yönlerinin olabileceğini, kısacası 'küçük anne' ya da 'küçük baba' olmadığını kendimize kabul ettirmemiz gerekiyor. Sağlıklı iletişim, bu iki temel taş yerine oturduktan sonra kurulabilir.

Çocuklarımızla sağlıklı iletişim kurmak için şu noktalara dikkat etmeliyiz:

1. KONUŞMADA VE DİNLEMEDE:

❖ Çocuklarımız konuşurken tüm dikkatimizi onlara verelim. Başka bir işle meşgulken onunla konuşmayalım. Ona, sadece kendisine ayrılmış zamanımız olduğunu hissettirelim. Örneğin ilgiyle televizyon izlerken, sizinle konuşmak isteyen çocuğunuza yarı dinler bir tavır takındığınızda, çocuk ciddiye alınmadığını hissedecektir. Böyle bir durumda ya sırtınızı televizyona dönüp tamamen çocuğunuzla ilgilenin; ya da çocuğunuzdan süre isteyip, dikkatinizi ona verebileceğiniz bir anda konuşmayı yeğleyin.

❖ Etkin dinleme yöntemini seçin, etkin dinleme, dinlenen kişinin yargılanmadığını, eleştirilmediğini, öğüt almadığını, sadece ve sadece dinlendiğini hissettiği dinlemedir. (etkin dinleme konusu başka bir bültende ayrıntılı şekilde işlenecektir.)

❖ Duyguyu reddetmek yerine duyguyu isimlendirelim. Anne ve babalar çoğu kez yaşanan bir duyguya isim verildiğinde çocuğun kötü etkileneceğinde korktukları için çocuğu olumsuz duygusundan uzaklaştırmaya çalışırlar. Oysa doğru olan bunun tam tersidir. Çocuk hissettiklerini, yaşadıklarını başkasının ağzından duyduğunda rahatlar. Çünkü bir başkası onun iç dünyasını anlayabilmiş ve dile getirmiştir.

Örnek olarak:

Çocuk : "Anne çok korkuyorum" dediğinde

Anne : "Sen abla oldun, korkmazsın"

yerine

"Evet canım, korkuyorsun. Seni anlıyorum."

derse, çocuk anlaşıldığını hissederek anneye yaklaşır ve korkusunun nedenlerini anlatmaya başlar.

❖ Sorular ve öğütler yerine, çocuğun içinde bulunduğu ruhsal durumu tek bir sözcük ya da cümleyle onaylayalım.

Örnek olarak:

Çocuk : "Kızdım !" dediğinde

Anne : "Neden kızıyormuşsun? Kızmamalısın !" demek yerine

“ Hımmm, anlıyorum çok kızgınsın.”

demek bile bazen çok etkilidir.

Çünkü çocuk, sorgulandığı, suçlandığı veya öğüt verildiği zaman yapıcı ve olumlu düşünemez, kötü duyguları pekişir. Biz yetişkinlerde de durum böyle olmuyor mu?.

❖ Çocuklarımızın duygularını dile getirdiğimiz gibi kendi duygularımızı da açıklamalıyız. Çocuklar bir durum karşısında anne- babalarının ne hissettiklerini ve ne düşündüklerini bildiklerinde çok etkilenirler. Sözle saldırmadan, onu suçlamadan, duygu sömürsü yapmadan rahatsızlığımızı dile getirerek çocuklarımızla anlaşabiliriz. Bu noktada ‘sen dili’ yerine ‘ben dili’ kullanmak çok önemlidir.

Örnek olarak:

Baba : “ Sen hep böyle yapıyorsun, çok yaramazsın” yerine,

(sen dili) (sen dili)

“ Bu beni çok rahatsız ediyor, üzülüyorum. Bir yerinin incinmesinden korkuyorum”
(ben dili)
(ben dili)

diyerek, içten ve kırıcı olmayan bir yol izleyebiliriz. Hem böylece kendimizi de ifade edebilmiş oluruz ve çocuğumuz davranışını neden onaylamadığımızı anlar.

2. TUTUMLARIMIZDA :

❖ Çocuğumuza karşı tutumlarımızda tutarlı olalım. Anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması çocuğun doğruyu bulmasını zorlaştırır.

Örnek olarak:

Anne : “ Yemeğini bitirmeni istiyorum”

Baba : “ Bırak çocuğu, zorlama”

❖ Çocuk anne ve babası tarafından önemsenmek, kabul görmek ister. Onun başka çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller ve kıyaslandığı kişiye karşı düşmanca duygular beslemesine neden olur. Olumlu bir örnekle karşılaştırıp daha iyi davranışlar göstermesini hedefleyen anne-baba, farkında olmadan çocuğun kimlik gelişimini baltalar. Kaş yaparken göz çıkarmak gibi bir şey.

❖ Çocuğun doğru ve istedik davranışlarını görelim ve gördüğümüzü ona belli edelim. Çocuklara olumlu davranışlarda buldukları zaman aferin demek, teşekkür etmek, dokunmak, okşamak, gülümsemek gibi sosyal ödüller verelim. Böylece çocuğun dikkatini olumlu davranışa çekmiş oluruz ve bu davranışın görülme sıklığı artar. Çünkü çocuk, takdir edilmenin devamını sağlamak isteyecektir. Ödül her zaman cezadan daha etkilidir.

Aşırı hoşgörölü ya da katı disiplinli yaklaşımlar yerine işbirliğine ve karşılıklı saygıya dayanan yöntemleri tercih edelim.

Ebeveyn – Çocuk İlişisini Zedeleyici Birkaç Tutum :

TUTUM	ETKİ	TEPKİ
SUÇLAMA	“Çöpleri hep yere atıyorsun!”	Kendini suçlu hisseder

EMİR	“Hemen dışarı çık!”	<i>Sert tepki verir.</i>
TEHDİT	“Babana söylerim !”	<i>Karşı çıkar</i>
ELEŞTİRİ	“Hiç güzel olmamış..”	<i>Kendini yetersiz hisseder</i>
UTANDIRMA	“Pis çocuk !”	<i>Sevilmediğini düşünür</i>
YARGILAMA	“Kitap,karalamak için değil;okumak içindir.”	<i>Anne-babanın adil olmadığını düşünür.</i>

Özetle, kendini ve çocuğu kabul etmek, dinlemek, açıklamak, ben diliyle konuşmak, olumlu davranışları pekiştirmek sorunu çözmede yardımcı olur.

Yararlı olması dileklerle.....

Okul Öncesi Öğretmeni

.....