



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

"ÇOCUKLA İLETİŞİM" (İLETİŞİM BECERİLERİ)



ÇOCUKLA İLETİŞİM (İLETİŞİM BECERİLERİ)

Çocuklar, gelişirken anne ve babalarının rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Dikkate alınıp önemsendiklerini hissetmek 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 şekilde ifade etmek önemlidir.

İLETİŞİM BECERİLERİ (ETKİN İLETİŞİM)

1-KABUL ETMEK	2-ETKİN DİNLEMEK	3-KENDİNİ UYGUN BİR ŞEKİLDE İFADE ETMEK
---------------	------------------	---

1-KABUL ETMEK:

İletişimde temel ilke, kabul etmedir. Çocuğu olduğu gibi kendi özellikleri ile kabul edip yargılamadan eleştirmeden dinlemek önemlidir. Bu, çocuğa değer verildiğinin göstergesidir. Kabul dili kullanıldığında çocuğun kendi problemini ve bu problem karşısında hissettiği duyguları açıkça dile getirmesi ve problemle yüzleşerek onun üstesinden gelmesi sağlanır. Kabul dili kullanıldığında çocuk, etkili iletişimin önemli bir parçasını oluşturan yapıcı konuşmayı öğrenir. Böyle bir iletişim, çocuğa kendini iyi hissettirir, duygularını ifade etmesini sağlar, benlik algısını güçlendirir.

2- ETKİN DİNLEME:

Anne ve babanın çocuğun söylediklerini sadece pasif bir şekilde dinlemeleri yeterli değildir. Çocuk bu durumda dinlendiğini bilir ama anlaşıldığından emin olamaz.

ETKİN DİNLEME' de

- Bedenen dinler duruma geçmek
- Çocukla aynı hizaya gelerek dinlemek.
- Göz teması kurmak.
- Dinlerken başka işlerle uğraşmamak.
- Konuşan çocuğun sözünü kesmemek.
- Dinlediğinizi jest ve mimiklerinizle desteklemek.
- Konuşanın duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilmesi için açık uçlu sorular sormak.
- Konuşan kişiye çocuğunuzun anlattığı konuyla ilgili duygu ve düşüncelerine ilişkin doğru geribildirimler vermek gerekir.

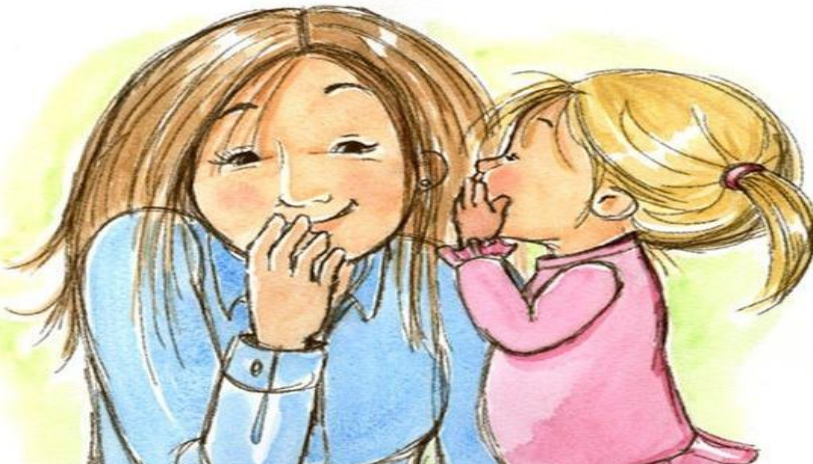
Çocuğun anlattığı konuyla ilgili duygu ve düşüncelerine ilişkin doğru geribildirim cümleleri nasıl olmalıdır?

- Çocuk:** "Ne zaman oyuncaklarımı çıkarsam, kardeşim de oynamak istiyor ve yaptığım her şeyi bozuyor."
Anne: "Kardeşinin yaptıklarını bozması, seni kızdırıyor. Oyuncaklarıyla oynarken rahatsız edilmek istemiyorsun. Ne oldu bana anlatmak ister misin?"
- Oğlunuz en sevdiği örümcek adam oyuncacı kırıldığı için ağlıyor ve size bu durumu anlatıyor.**
Baba: "Oğlum, o oyuncacı çok sevdiğini biliyorum. Kırıldığı için çok üzülün sanırım."
- Kızınız komşudan geldiğinde suratı asıktır. "Evcilik oynarken bebeği kucağıma almak istediğimde Gül bana vurdu." der.**
Anne: "Canın acımış olmalı. Sesinden anladığım kadarıyla da Gül'e çok kızgınsın."
- Çocuk:** "Arkadaşımda neden daha çok kalmadık. Senin işlerin yüzünden hiç oyun oynayamadık. Zaten hep senin istediklerin oluyor."
Anne: "Arkadaşınla daha uzun süre oynamak istiyordun ve ben gidelim dediğim için kızgınsın."

Dinlemenin çocuğun gelişimine faydaları:

- Dinlenen çocuk hırçın ve saldırgan olmaz, vurarak, ağlayarak annesinin dikkatini çekmeye çalışmak yerine kendini rahat bir şekilde ifade eder.
- Dinlenen çocuğun aynı zamanda kendini ifade ederken konuşma yeteneği artar. Kelime bilgisi artar, böyle sadece dinleyerek bile onun dil gelişimine katkıda bulunuruz.
- Bir sorun yaşadığında anne ve baba tarafından dinlenen ve sorununu çözmesi için desteklenen çocuğun sorun çözme yeteneği gelişir ve kendine güven duymaya başlar.
- Etkin bir şekilde dinlenen çocuğun anne ve babası arasındaki ilişki gelişir.
- Dinlenen çocuk, iyi bir dinleyici olur.

Mom...
my first friend



3-KENDİNİ UYGUN BİR ŞEKİLDE İFADE ETMEK :

Çocuklar özellikle yaşları küçükken pek çok şeyin kendileri yüzünden olduğunu düşünürler ve insanın aynı anda hem sevip hem de kızabileceğini anlayamazlar. **"HER ÇOCUK ÇOK İYİ BİRER GÖZLEMCİ AMA AYNI ZAMANDA ÇOK KÖTÜ BİRER YORUMCUDUR."** Çocuğun yaptığı olumlu ya da olumsuz bir davranışa ilişkin tepkilerimizi çocuğa ifade ederken kullanılan dil çok önemlidir. Anne ve babalar kendilerini doğru bir şekilde ifade ederlerse, çocukta görülen istenmeyen davranışlar azalır, olumlu davranışlar artar ve anne- baba- çocuk ilişkisi gelişir.

KENDİNİ UYGUN ŞEKİLDE İFADE ETME		
1.ÇOCUĞUN DAVRANIŞI	2.DAVRANIŞIN BANA ETKİSİ	3.HİSSETTİĞİM DUYGU
Çocuğunuzun yaptığı (beğendiğiniz yada beğenmediğiniz) davranışını çocuğa açıkça ifade etmek	Bu davranış beni nasıl etkiliyor? (Bana nasıl bir zararı/ yararı var?)	Bu davranışın sonunda ne hissediyorum? (üzüntü, sevinç, korku, utanç, acıma, endişe..vb.)

Örnek: Alışverişte kızınız sürekli kendisine beğendiği bir oyuncakçı almanız için yalvarıyor, sizi rahat bırakmıyor.

Anne: "Alışverişte sürekli bir şey almamı istediğinde (olay), sıkılıp utanıyorum (duygu) çünkü hem işlerimi çabuk bitiremiyorum hem de satıcılardan rahatsız oluyorum. (davranışın etkisi)"

Örnek: Birkaç kez ikaz etmenize rağmen oğlunuzun hala yemeği bitirmediğini gördünüz.

Anne: "Yemeğini iyi yemediğin zaman (olay), endişeleniyorum ve üzülüyorum (duygu), çünkü iyi beslenemeyeceğini ve hastalanacağını düşünüyorum. (davranışın etkisi)"

Örnek: Siz telefonda önemli bir konu konuşurken çocuğunuz devam eteceğinizi çekiştirip "anne baksana" diyor.

Anne: "Ben telefonla konuştuğumda beni çağırdığında (olay), kızıyorum (duygu),çünkü telefondaki arkadaşımın anlattıklarını anlayamıyorum. (davranışın etkisi)"

Örnek: Çocuğunuz evi toplarken size yardımcı oldu.

Anne: " Evi toplamama yardımcı olman çok hoşuma gitti. (olay-duygu) Bugün daha az yoruldum. (davranışın etkisi)"



İLETİŞİM ENGELLERİ

Bütün iyi niyetlere rağmen çocukla iletişim kurarken kullanılan bazı yaklaşımlar, çocukla anne ve baba arasındaki iletişime engel olabilir.

1. **EMİR VERMEK, YÖNETMEK:**

ÖRNEK: "Benimle böyle konuşma. Sana ne diyorsam onu yapacaksın."
"Şikayet etmeyi bırak."

2. **TEHDİT ETMEK GÖZ DAĞI VERMEK:**

ÖRNEK: "Eğer yatağa gitmezsen dayağı yiyeceksin."

3. **YARGILAMAK, ELEŞTİRMEK, SUÇLAMAK:**

ÖRNEK: "Her zamanki gibi yine hatalısın."
"Sen çok pis bir çocuksun."

4. **AD TAKMAK, ALAY ETMEK, UTANDIRMAK:**

ÖRNEK: "Korkak sen de."
"Kocaman çocuk oldun hala bebek gibi ağlıyorsun."

5. **KARŞILAŞTIRMAK, KIYASLAMAK:**

ÖRNEK: "Ayşe senden daha güzel boyuyor, sen çok kötü boyuyorsun."

6. **VAAZ VERMEK, AHLAK DERSİ VERMEK:**

ÖRNEK: "Ablana cevap vermemeliydin. Susup özür dilemen gerekirdi."
"Biri bir şey okurken rahatsız edilmez."

7. **ÖĞÜT VERMEK, ÇÖZÜM ÖNERİSİ GETİRMEK:**

ÖRNEK: "Ben olsam onunla oyuncağımı paylaşırdım."
"O seninle oynamıyorsa sen de mahalledeki diğer çocuklarla oyna."

8. **ÖĞRETMEK, NUTUK ÇEKMEK, MANTIKLI DÜŞÜNCELER ÖNERMEK:**

ÖRNEK: "Ben senin yaşındayken annemi hiç üzmezdim, hep onun sözünü dinlerdim."

9. **ÖVMEK, İLTİFAT ETMEK, POHPOHLAMAK:**

ÖRNEK: "Sen dünyanın en güzel kızsın."
"Sen kardeşlerinin içinde en akıllısın."

10. **YORUMLAMAK, ANALİZ ETMEK, TANI KOYMAK:**

ÖRNEK: "Sen bunu sırf ilgi çekmek için yapıyorsun."
"Aslında senin derdin ne biliyorum. Sen onu çok kıskanıyorsun."

11. **AVUTMAK, TESELLİ ETMEK:**

ÖRNEK: "Boş ver, sen diğer tüm arkadaşlarınla iyi geçiniyorsun nasılsa."

12. **SORU SORMAK, SINAMAK, ÇAPRAZ SORGULAMAK:**

ÖRNEK: "O zaman sen ne yaptın? Ne söyledin? Bunu kafana kim soktu senin?"

13. **OYALAMAK, KONUYU DAĞITMAK, ŞAKACI DAVRANMAK:**

ÖRNEK: "Haydi, güzel şeyler konuşalım."
"Bunları masa başında konuşmayalım."