

## ÇOCUKLA İLETİŞİMDE KULLANILAN DİL

### İLETİŞİM NEDİR?

Duygu, düşünce ve bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasıdır. Başarılı bir iletişimin temeli sevgi, saygı ilkesine dayanır.

İletişimin iki boyutu vardır. Konuşmak ve dinlemek. Biz bu iki boyutta daha çok konuşmayı tercih ederiz bu da çocuklarımızın bizden uzaklaşmasına sebep olur. Önemli olan burada dengeyi yakalamak ve ihtiyaçları olduğunda çocuklarımızı dinleyebilmektir.

İyi iletişim kurmak için çocukla yalnızca konuşmak yetmez; aynı zamanda, ona hareketlerle duyguların da hissettirilmesi, yani vücut dilinin de kullanılması gerekir.



### İyi bir iletişimin koşulu:

Dinlemesini bilmek. Çocukla iyi bir iletişim kurabilmek için ondan gerekli mesajların alınması gerekir. Bu da ancak dinlemekle sağlanır. Anne-baba iyi bir dinleyici olabilirse çocuk için de iyi bir model olacaktır. Aktif dinleme, iletişimin önemli bir parçası olup, iletişim kanallarının açık tutulmasıdır. Bir başka deyişle, anne-babanın çocuğun duygu ve düşüncelerini söyleme isteğini fark etmesi ve onu dinlemeye hazır olduğunu belirtmesi anlamındadır.

### Aktif bir dinleyici olmak için şunlara dikkat edilmelidir:

\* Dinlemeye yeterince zaman ayrılmalıdır. Çevrede dikkati dağıtacak etmen olmamalıdır. Akşam yemeği sırasında ya da yatmadan önce genellikle konuşma için en uygun zamanlardır.

\* Anne-baba konuşma sırasında kendi düşüncelerini bir kenara bırakıp çocuktan gerekli mesajları almaya çaba göstermelidir. Bunun için tüm dikkatlerini ona vermeli, kendilerini bir an için onun yerine koyarak onun hissettiklerini anlamaya çalışmalı ve onun düşüncelerine değer verdiklerini hissettirmelidirler.

\* Çocuğu dikkatle dinleyip onu anladıktan sonra, biraz daha yumuşak bir söylemlle aynı şeylerin çocuğa yinelenmesine yansıtılmalı dinleme yöntemi denir. Fakat, bu çocuğun söylediklerini papağan gibi yinelenmek biçiminde olmamalıdır. Çocuğun söylediği şeylerin her zaman tam ve doğru mesajlar olmayabileceği ve bunların altında yatan değişik korku ve endişelerin olabileceği akılda tutulmalıdır. Bu duyguları sözcüklerle belirtmek için konuşma arasına girilerek "sanki bana biraz korkmuşsun... üzgünsün... kızgınsın ... gibi geldi" gibi cümlelerle altta yatan duygular öğrenilebilir.

\* Çocukla konuşurken göz teması çok önemlidir. Onun söylediklerine ilgi gösterildiğini belirtmek için arada bir baş sallayarak onaylamak ya da "evet.. anlıyorum... yaaa" gibi karşılıklar vermek çocuğun konuşmasını sürdürmesini destekleyecektir.

\* Anne-babalar kendi beklentileri ya da düşüncelerine uymasa bile çocuğun konuşmasını kesmeden, sabırla ve eleştirmeden dinlemelidir.

\* Çocuğun karşılaştığı sorunları kendisinin çözmesi için ona fırsat tanınmalı, bu yönde yüreklendirmeli, ancak uygun biçimde ona yol da göstermelidir.

### Çocuklarla konuşma yöntemleri:

Anne-baba çocukla konuşurken ona karşı yargılayıcı ve suçlayıcı olmamalı, olumlu bir diyalog kurmaya çalışmalıdır. Bu diyalog, çocuğun herhangi olumsuz bir davranışını düzeltirken "sen" mesajı yerine "ben" mesajı kullanılarak sağlanabilir. Aşağıda bir kaç "ben" mesajı örneği verilmiştir:

- \* Okurken daha çok sessizliğe gereksinimim var.
- \* Masamı en son kullanan toplamadığı için aradığım şeyleri bulamıyorum.
- \* Çok yorgunum, mutfağın toplanması için yardıma gereksinimim var.

"Ben" mesajları, aslında "sen" mesajları ile aynı şeyleri söylemesine karşın, tehdit içermediğinden, çocuk tarafından daha kolay kabul edilecektir. Böylece, örneğin babasına "sesimin seni rahatsız ettiğini fark etmedim" ya da annesine "yorgun olduğumu söylemen iyi oldu, sana yardım edeyim" gibi yanıtlar verecektir.

"Sen" mesajlarına örnek:

- \* Bir daha bunu sakın yapma.
- \* Beni çok kızdırıyorsun.
- \* Neden dikkat etmiyorsun?

Bu mesajlar bir çocuğa yönelik olduklarından, çocuk kendini savunmak zorunda hissedecek, o da benzer karşılıklar verecek ve böylece de etkili bir iletişim olanağı ortadan kalkacaktır.

Bundan daha da kötüsü çocuğu küçük düşürücü konuşma biçimidir. Eğer çocuğa sürekli olarak onun kötü, aptal ve düşüncesiz olduğu biçiminde mesajlar verilirse, yalnız çocukluk döneminde değil, belleğinde o biçimde yer ettiği için sonra ki yıllarda bile birey kendini o biçimde algılayabilir ve toplumla olan ilişkilerinde zorluklar yaşayabilir.

Doğal olarak, her çocuk "ben" mesajlarını başlangıçta algılamayabilir ve bu yöntem yararlı olmayabilir. Bu durumda bile, belki başka bir biçimde ya da daha değişik bir ses tonuyla, "ben" mesajları verilmesi sürdürülmelidir. Çocuğa bu mesajları algılaması için biraz zaman tanınmalıdır. Konuşurken ses tonunun verilmek istenen mesaja uygunluk göstermesi de çok önemlidir.

Eğer anne ya da baba kendi sorunlarını konuşmaya yansıtırlarsa verilmek istenen mesaj tam algılanmayabilir. Anne-baba, çocukların huylarına göre bazı ufak tefek değişiklikler olsa bile, bütün çocuklarına eşit davranmalı ve ayırım gözetmemelidir.



### Değerli Veliler,

Çocuk, iletişimi genellikle anne-babadan öğrenir. Anne-baba belirli aralıklarla çocuklarıyla kurdukları iletişimi değerlendirmeli ve özeleştiri yapmalıdır. Kendi anne-babalarının olumlu ve olumsuz yönlerini anımsamalı ve bunların kendileri üzerindeki yansımaları bulmaya çalışmalıdır. Böylelikle karşısındakini dinlememe ve yapıcı değil kırıcı tarzda eleştirme gibi kötü huylarını daha kolaylıkla bırakabilir. Eğer bu yapılabılırsa anne-babalar çocuklarıyla daha iyi bir iletişim kurmakla kalmaz, aynı zamanda onlara iyi bir örnek de olurlar.