

ÇOCUKLARIMIZI DİNLİYOR MUYUZ?

Anne-babalar genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler, oysa çocuk konuşurken sürekli ikaz, hatırlatma, önerilerde bulunma, fikir yürütme gibi müdahalelerle çocuğu aslında dinlemezler. Sorunu olan ve kendinden bir şey anlatmaya çalışan bir kimseye uyarı ikaz yargılama gibi müdahaleler, konuşan kişinin susmasına veya kendini duyulamamış hissederek küsmesine, içine kapanmasına neden olur. Bu gibi müdahaleler çocuk ve ebeveyn arasına iletişim engeli koyar.

İLETİŞİM ENGELLERİ

EMRETME YÖNTEMİ

“Yapman gerekir...” “Yapacaksın...” “Yapmak zorundasın”

- ❖ Korku yâda aktif direnç yaratabilir.
- ❖ Söylenenlerin tersini denemeye devam edebilir.
- ❖ İsyankâr davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

UYARMA, TEHDİT ETME

“... yapmazsan ... olur” “Ya yaparsın, yoksa...”

- ❖ Korku boyun eğme yaratabilir.
- ❖ Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini denemeye yol açar.
- ❖ Gücenme, kızgınlık, isyankârlığa neden olabilir.

ÖGÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME, FİKİR VERME

“Ben olsam ...” “Neden... yapmıyorsun?” “... şöyle yapmak gerekir” “Bence ...” “Sana şunu önereyim ...”

- ❖ Çocuğun kendi sorunlarını çözmekte aciz olduğunu ima eder.
- ❖ Çocuğun sorunu bütünü ile düşünüp, değişik çözümler getirip seçenekler denenmesine engel olur.
- ❖ Bağımlılık veya direnme yaratabilir.

YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA

“ Olgunca düşünmüyorsun”, “Sen zaten tembelsin...”

- ❖ Yetersizlik, aptallık, yanlış değerlendirme, anlamı taşır.
- ❖ Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusu ile iletişimi kesmesine neden olur.
- ❖ Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar. (ben kötüyüm, vs.) ya da karşılık verir (“sizde daha mükemmel değilsiniz zaten”)

AD TAKMA, GÜLÜNÇ DURUMA DÜŞÜRME

“Koca bebek ...” “Hadi bakalım süpermen...” “Geri zekalı...” “Hadi sen de sulu göz...”

- ❖ Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir.
- ❖ Çocuğu kendini algılayış biçimine çok olumsuz etki yapar.
- ❖ Genellikle karşılık vermeye iteler.

GÜVEN VERME, TESKİN, TESELLİ ETME

“Aldırma...boş ver düzelir” “Hadi biraz neşelen...” “Zamanla kendini daha iyi hissedersin”

- ❖ Çocuğun kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur.
- ❖ Kızgınlık duyguları uyandırır. (size göre kolay tabi)
- ❖ Çocuk genellikle mesajı “kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar.

İNCELEMELER ARAŞTIRMAK, SORUŞTURMAK

“Neden...” “Kim...” “Sen ne yaptın...” “Nasıl ..?”

- ❖ Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden, çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçamağa yönelir veya yalan söyler.
- ❖ Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir.
- ❖ Ailenin endişesinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi, sorununu gözden kaçırabilir.

KONU DEĞİŞTİRME, İŞİ ALAYA VURMA, ŞAKA YOLU, KENDİNİ ÇEKME

“Daha güzel şeylerden konuşalım” “ Sen neden dünyayı yönetmiyorsun”

- ❖ Yaşamın güçlükleri ile savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerekli, mesajını ima edebilir.
- ❖ Çocuğa sorunlarının önemsiz, saçma sapan ve geçersiz olduğu anlamını verebilir.
- ❖ Çocuk bir güçle karşılaştığında açık davranmaktan çekinebilir.

ÇOCUĞA YARDIMCI DAVRANIŞLAR

a) Sessizlik: Sadece sessiz durarak, göz kontağı kurarak kişiye, çocuğa konuşma alanı bıraktığınız için, çocuk konuşmaya yönelebilir.

b) Empati: Kendini karşıdakinin yerine koyarak olaylara onun gözü ile bakmaya çalışmaktır. Çocuklarla konuşurken diz çökerek onları anlamaya çalışmak veya kaldırıp kucağınıza almak, çocuğu anlamaya çalışmak daha açık bir davranış şeklidir.

c) Kabul: Çocuğu sorunu ile birlikte yargılamadan kabul etmek. Çocuğun hata yapabileceğini, yaşı gereği doğru yargılayamayacağını düşünerek, çocuğu o an doğru ve yanlışları ile kabul ederek onu anlamaya çalışmak. Olduğu gibi kabul etmek. Ebeveyn olarak size çok basit ve önemsiz gelen bir sorun çocuğunuz için son derece kıymetli olabilir.

d) Dürüst olmak: Derdini anlatmaya çalışan bir çocuğa mutlaka yetişkin görüşü ve rolüyle yaklaşmak yerine insan olarak yaklaşmaya çalışmak ve onun duygularını anne- baba bakışı ile değil dolayısıyla gereken cevapları vermek yerine, dürüst cevaplar vermeye çalışmak çocuğun daha rahatlmasına yardımcı olur. Yalnızca dinleyerek çocuğu daha iyi anlayabiliriz ve rahatlatırız.

e) Duygu Yansıtması: Çocuğunuzun o anda hissettiği duyguları vurgulamaya özen gösterin. “Bu durum seni sinirlendirdi.” “Arkadaşın oyuncağını seninle paylaştığı için mutlu oldun.” gibi.

f) İçerik Yansıtması: Tıpkı duygularda olduğu gibi olayı çocuğunuza tekrar etmeniz. “Arkadaşın senden izin almadan arabayı aldı.” “Bugün öğretmen yaptığı resmi çok beğendi.” gibi.

g) Etkin Dinleme: Beden dilinizle çocuğunuza dinlendiğinizi göstermek. Çocuğunuzla konuşurken mutlaka ona doğru dönün ve mümkünse göz kontağı kurun onunla aynı hizaya gelin.

Etkin Şekilde Dinlenen Çocuk

- ❖ Kendini sakince ifade etmeyi öğrenir.
- ❖ Konuşma becerisi artar.
- ❖ Kendi sorunlarını çözmek için düşünce becerisi artar.
- ❖ Anne-baba ilişkisi olumlu yönde gelişir.
- ❖ Dinlenen çocuk dinlemeyi de öğrenir.