



AİLE İÇİ İLETİŞİM VE ETKİLERİ

" Aile içi iletişimin olumlu olduğu ailelerde yetişen, karşısındaki insanın duygularına ve düşüncelerine saygı duyabilen, kendini onların yerine koyabilen çocuklar, yetişkin bir birey olduklarında da diğer insanlara karşı daha duyarlı ve sorumluluk sahibi bireyler olurlar."

Çocuklarla ilgili konuştuğumuz her konuda olduğu gibi çocuklarla iletişimde de aile en önemli rolü oynar. Anne - babanın çocuk üzerindeki etkileri yaşam boyu devam eder. Aile bireylerinin birbirleriyle duygularını paylaştığı, birbirlerini dinlediği, birbirlerine zaman ayırdığı, birbirlerini her durumda kabullendiği ve birbirlerine olan duygularını sevgi dolu ve destekleyici ifade ettikleri aile ortamında anne - baba- çocuk arasındaki iletişim etkili olur. Bazı dergi, gazete, kişisel gelişim kitapları veya televizyon programlarında bahsettikleri gibi Çocukla iletişim kurmanın "7 (8,9,10...vb) yolu " gibi ne yazık ki kılavuzu yok. Çocuk anne- baba arasındaki iletişimi rol alıp, kendisiyle kurulan iletişimle öğrenip başkalarıyla kurduğu iletişimi, kendisine güven, çevresine saygı ve kişilik gelişimini öğrendiği gibi şekillendirecektir.

Anne ve babalar genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler, oysa çocuk konuşurken uyarıda, öneride bulunma, fikir yürütme, çocuğun söylediklerini değerlendirme (saçma, sen daha çocuksun gibi) gibi müdahalelerde bulunup çocuğu aslında dinlemezler. Bir sorununu paylaşan ya da kendisiyle ilgili bir şeyler anlatmaya çalışan bir çocuğa yapılan uyarı, ikaz gibi müdahaleler çocuğun susmasına, kendisini duyulmamış veya önemsenmemiş hissederek küsmesine sebep olabilir. İletişimi engelleyen bu müdahalelerin yerine, çocuğa yardımcı olabilmek için; çocuk bir şey anlatırken sessiz kalarak onu dinlemek, onu anlatması için desteklemek, çocuklarının dediklerini özetleyerek onları "gerçekten" duyduğunuzu gösterebilecek tekrarda bulunmak, duygularına geribildirim yapmak, empati becerisini desteklemek önemlidir.

Çocuklarla iletişim kurmada belki kesin 7 yolumuz yok ama bazı dikkat etmemiz gereken noktalar var.

- *Çocukla konuşurken, göz teması kurmaya özen göstermeliyiz.
- *Çocukla iletişim kurarken ses tonumuzu ayarlamada ve sözcüklerimizi yetişkinle konuşur gibi seçmede özen göstermeliyiz. Onun küçük ve daha birçok konuda deneyimsiz olduğunu vurgulayıcı kelimeler ve ses tonu kendisini yetersiz hissetmesine sebep olacaktır.
- *Çocuğu başkalarının yanında eleştirmemeli, başkalarıyla kıyaslamamalıyız.
- *Çocuk konuşurken anlatmasını kesmeyip onu sonuna kadar dinlemeli onun kendini ifade edebilmesine fırsat vermeliyiz, anlattıklarına saygı duymalıyız.
- *Çocuğa kesin yargılar oluşturmamalıyız. Örneğin fikrini söylediğinde 'o öyle olmaz yerine, bu şekilde olsa nasıl olurdu sence?' diye sorup düşünmesini sağlamalı ve onun düşüncesine saygı duyduğumuzu göstermeliyiz.
- *Çocuğa kızdığımızda ona suçlayıcı sözler söylemek ve ceza vermekten kaçınmalıyız. Çatışma halinde sakinleşmeyi beklemeli ve daha sonrasında o anki duygularımızı ve nedenini anlatmalıyız.
- *Bir problemle karşılaştığında çocuk yerine problemi çözmemeliyiz. Problemi çözmek için olması gereken basamakları anlatmalı, onun çözümlemesine fırsat vermeliyiz.
- *Çocuğun bizimle paylaştığı ve başka kimsenin bilmesini istemediği bir konuyu kimseye anlatmamalı, onun güven duygusunu sarsmamalıyız.

Uzman Klinik Psikolog/Oyun Terapisti

Gizem Koyuncu