

EBEVEYNLER

ARASINDAKİ İLETİŞİMİN ÇOCUKLARA ETKİSİ



Anne ve babaların çocuklarıyla açık ve etkili iletişim kurabilmeleri çok önem taşımaktadır. Fakat kendi aralarında kurdukları iletişim ile çocuklarına örnek teşkil edebilmeleri çok daha önemlidir. Bunun en önemli sebebi çocuklar davranışları en çok izleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Açık ve etkili iletişim kurabilmek sadece çocuklar için değil aile üyelerinin tamamı için gereklidir.

Çocuklar küçük yaşlarda ebeveynlerini izleyerek hayatı keşfederler ve öğrenirler. İletişim kurmayı ebeveynleri ile ilişkilerinde deneyimleyerek öğrenirler. Ebeveynlerinin kendi aralarında ve onlarla nasıl iletişim kurduklarına bağlı olarak kendileri ve çevreleri hakkında fikirler ve inançlar oluşturmaya başlarlar. Bu yüzden ebeveynler açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilirlerse, çocukların da sağlıklı iletişim kurabilmeyi öğrenme olasılığı yüksektir.



Etkili iletişimin en temel kuralı kendimizin ve karşıımızdaki kişinin beden dilini ve sözel ifadelerini anlayabilmektir. Beden dilimiz ve sözel ifadeler ilk olarak duygularımızın yansımalarıdır. Duygularımızın farkında olmadığımız zaman olumlu iletişim kurmayı güçleştirebilecek engellerle karşılaşabiliriz. Öfkeli, üzgün ya da kırgın hissettiğimizde duyguları anlamlandırıp tanımlayabilmek daha da önem kazanır. Bizi öfkeliendiren ya da üzen şeylerin farkına varmalıyız.

Öfkeli olduğunuzda bağırarak, zarar verici davranışlar ve tutumlar sergilemek işlevsiz baş etme tepkileridir. Bunlar yerine öfkelenmenize neden olan konu ile ilgili farkındalık kazanarak işlevsel baş etme tepkileriyle iletişim kurmalıyız. **İşlevsel baş etme tepkileri kişinin öfkeli olduğu anları fark ederek kendisine ve çevresine zarar vermeden durumu yönetebilme ve çözüm odaklı ilerleyebilme becerisini içermektedir.** Bu becerileri çocuklar, ebeveynlerinin birbirleriyle ve kendileriyle olan iletişiminden, problem çözme ve çatışma yönetme becerilerinden deneyimleyerek öğrenirler.

1 Nasıl Hissettiğinize Odaklanın

Etkili iletişimin en temel kuralı kendimizin ve karşıımızdaki kişinin beden dilini ve sözel ifadelerini anlayabilmektir. Beden dilimiz ve sözel ifadeler ilk olarak duygularımızın yansımalarıdır. Duygularımızın farkında olmadığımız zaman olumlu iletişim kurmayı güçleştirebilecek engellerle karşılaşabiliriz.

Öfkeli, üzgün ya da kırgın hissettiğimizde duyguları anlamlandırıp tanımlayabilmek daha da önem kazanır. Bizi öfkeliendiren ya da üzen şeylerin farkına varmalıyız. Öfkeli olduğunuzda bağırarak, zarar verici davranışlar ve tutumlar sergilemek işlevsiz baş etme tepkileridir. Bunlar yerine öfkelenmenize neden olan konu ile ilgili farkındalık kazanarak işlevsel baş etme tepkileriyle iletişim kurmalıyız. İşlevsel baş etme tepkileri kişinin öfkeli olduğu anları fark ederek kendisine ve çevresine zarar vermeden durumu yönetebilme ve çözüm odaklı ilerleyebilme becerisini içermektedir. Bu becerileri çocuklar, ebeveynlerinin birbirleriyle ve kendileriyle olan iletişiminden, problem çözme ve çatışma yönetme becerilerinden deneyimleyerek öğrenirler.

2 Etkili Dinlemeyi Öğrenin

Dinlemek, tıpkı diğer yaşam becerileri gibi öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Etkili bir iletişimin en önemli parçasıdır. Karşınızdaki kişiyi önemseyişinizi ve ona değer verdiğinizi gösterir. Ebeveynler birbirlerini koşullar ne olursa olsun etkin bir şekilde dinleyebildiğinde çocuk da sağlıklı iletişimin en temel kurallarından birisinin, karşınızdaki kişiyi etkili bir şekilde dinleyebilmek olduğunu öğrenecektir. Etkili dinleyebilmek için dikkat etmeniz gereken en temel kurallar şunlardır:

- Göz teması kurun
- Dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırın
- Karşınızdaki kişi konuşmasını bitirene kadar sessizliğinizi koruyun
- Karşınızdaki kişiyi dinlediğinizi belli edin (mimikler ve jestler yardımı ile)
- Karşınızdaki kişiyi dinledikten sonra konuşmanın kısa bir özetini yapıp onu anlayıp anlamadığınızdan emin olun

Etkili bir iletişim için sadece iyi bir dinleyici olmak yeterli değildir. Ayrıca kendi düşüncelerinizi ve duygularınızı da uygun ve açık bir şekilde paylaşabilmelisiniz. Bunu, karşınızdaki kişiyi suçlamadan ve yargılamadan yapmalısınız. Çünkü karşı tarafı suçlamak ve yargılamak genellikle olumsuz sonuçlanır. Karşınızdaki kişi konuştuğunuz konu hakkında bir çözüme ulaşmak yerine sadece kendisini savunmaya odaklanır. Çocuklar anne ve babalarının duygu ve düşünceleriyle ilgili açıklamalarını dinlerken ahlaki, etik değerler, insanların duygu dünyası ve başka pek çok konu hakkında birçok şey öğrenirler.

L DÜZENLİ OLARAK AİLE TOPLANTILARI PLANLAYIN

Bu küçük toplantılar bir gelenek haline geldiğinde aileniz için ne kadar etkin ve faydalı olduğuna şaşıracaksınız. En azından haftada bir yapacağınız bu toplantılarda, hepinizin gündeminde olan önemli konuları, sorunlarınızı ya da uyku ve yemek saatleri gibi gündelik yaşamla ilgili meseleleri konuşabilir ve tartışabilirsiniz. Ayrıca şikâyetlerinizi ve değişmesi gerektiğini düşündüğünüz durumlar hakkında da konuşabilmek için en uygun zamandır. Bu toplantıların resmi bir şekilde ve belirli saatlerde gerçekleşmesi gerekmez.

Örneğin akşam yemeklerini, hafta sonu kahvaltılarını değerlendirebilirsiniz. Çocuklar bizzat içlerinde bulunduğu yaşam alanı ile ilgili yaşadıkları hakkında konuşma ve sağlıklı tartışma imkânı bulacaktır. Bu toplantılar, doğru ve etkili iletişim kurallarını öğrenebilmesi için en güzel fırsatlardan biri haline gelecektir.

5

ÇATIŞMALARI YÖNETEBİLMEK

Tüm ailelerin zaman zaman çatışmaları olur. Bu tür çatışmalar kimi zaman üzücü olsa da çok yıkıcı olmaları gerekmez. Çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözmek ve aynı zamanda birbiriniz arasındaki iletişim hatlarını açık tutabilmek için ebeveynler olarak yapabileceğiniz birçok şey vardır.

Bir Seferde Tek Bir Sorun Üzerine Odaklanın

Çatışmalar sırasında her seferinde bir sorunu çözmek en iyisidir. Aynı anda birçok farklı konuyu gündeme getirmek sizleri sadece daha karmaşık ve kaotik bir ortama sürükler. Hem ebeveynler hem de çocuklar için yıpratıcı ve kafa karıştırıcı olur. Ayrıca böyle durumlarda gerçekten çözümlenmesi gereken önemli sorunlar gözden kaçabilir.

Sorunları Çözmenin Yaratıcı Yollarını Arayın

Sorunları çözmeye çalışırken, birden fazla çıkış yolu olduğunu aklınızda bulundurun. Hem siz ve eşiniz hem de çocuklarınız tarafından kabul görebilecek çözümler bulmak için birlikte düşünmeli ve hareket etmelisiniz. Bir çözüm işe yaramazsa, ebeveynler alternatif çözüm yollarını deneyecek kadar esnek olabilmelidir. Problemleri çözerken esnek olmayı öğrenmek, çocuklarınızın da edinmesi gereken harika bir beceridir.

Saygılı Olun

Ebeveynler sadece aile içinde olmanın verdiği rahatlıkla saygı kurallarına uymayı kesinlikle ihmal etmemelidir. Çatışmalar sırasında da anne babalar birbirlerine ve çocuklarına karşı başkalarına gösterebildikleri saygının aynısını gösterebilmelidir. Çocuklarınızın da bir birey olduğunu ve saygıyı herkes kadar hak ettiklerini unutmamalısınız. Bazen bir tartışma anında hararetle söylenen olumsuz sözcükler ve hakaretler, etkisi uzun sürecek izler bırakabilir. Üstelik çocuklarınıza olumsuz örnek olursunuz.

Kaçınmanız gereken diğer davranışlar ve tutumlar

- Mızızlanmak
- Ders verir gibi konuşmak
- Birisi konuşurken araya girmek
- Eleştirel olmak
- Geçmişteki hatalardan bahsetmek
- Suçluluk duygusunu kullanarak karşısındakini kontrol altına almaya çalışmak
- Sarkastik (alaycı/iğneleyici) ifadeler kullanmak
- Yalan söylemek
- Karşısındaki kişiye neyi nasıl yapacağını söylemek, emretmek



Sağlıklı iletişim becerileri edinmek, çocuğun tüm hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı önemli sosyal becerilerden biridir.

Çocuklarınızın nasıl iletişim becerilerine sahip olmalarını istiyorsanız sizler de anne baba olarak kendi aranızda benzer iletişim şeklini benimsemelisiniz.