ETKİLİ VE ETKİSİZ İLETİŞİM

İnsanlar arası iletişim; kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Bu sürecin başarısı, bireyin yaşamındaki mutluluğun temelini oluşturur. Anne, baba ve çocuk ilişkisinde her iki tarafın da birbirlerinin duygu ve düşüncelerini paylaşarak kabul etmeleri ile birçok soruna çözüm bulunabilir. Çocuklarla etkili iletişim nasıl olmalıdır? İsterseniz bu sorunun cevabını vermeden önce etkisiz iletişim yollarının neler olduğuna bir göz atalım.

ETKİSİZ İLETİŞİM YOLLARI

Emir Vermek, Yönlendirmek ""Hemen o yemeği bitir!"", ""Git odanı topla!"", ""Hayır öyle yapma böyle yap"" gibi cümleler çocuğun anne-baba duygu ve düşünceleriyle davranması gerektiği mesajını verir. Söylenenin tersini denemeye davet edebilir; isyankâr davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

Ahlak Dersi Vermek ""Bütün iyi çocuklar böyle yapar."" Çocuğa otoritenin gücünü ve zorunlulukları gösterir, sen akıl edemiyorsun, ben senin yerine akıl edebilirim mesajını verir. Aynı zamanda çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir.

Uyarmak, Göz Dağı Vermek ""Eğer evin içinde top oynamaya devam edersen, o topu keserim."" Bu tarz mesajlarla ise çocuk sindirilmiş olacaktır. Ayrıca gücenme, kızgınlık, isyankârlığa neden olabilir.

Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek ""Buna üzülmekle vakit geçireceğine git giysilerini topla!"" Çocuğa kendisinin kararlar alamayacağı ve dıştan denetimli olmaları gerektiği mesajını verir. Çocukta direnç ve isyan yaratabilir.

Öğretmek, Nutuk Çekmek, Mantıklı Düşünceler Önermek Bu mesajlar sorun yaşanmadığı durumlarda veya yeni bir şey yapmayı öğrenirken sorun yaratmayabilir. Fakat bir sorun anında bu mesajlar verilirse çocukta yetersizlik duygusu, küsme ve söylenenlere cevap vermeme gibi sonuçlar doğurabilir.

Yargılamak, Eleştirmek, Ad takmak ""Şapşal"", ""Bebek gibi ağlama"", ""Kötü çocuklar gibi davranma"" vb. olumsuz değerlendirmeler içeren bu mesajlar çocuğun kendisini değersiz hissetmesine neden olur, benlik imajlarını olumsuz etkiler, çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar.

Övmek, Aynı Düşüncede Olmak, Olumlu Değerlendirmeler Yapmak Çocuğun bir sorunu olmadığı zamanlarda kullanıldığında yararlı olabilir. Çocuğun beklenen, olumlu davranışlarını takdir etmek önemlidir. Fakat sürekli tekrarlanan ve moral verme amaçlı olan ""Sen akıllı çocuksun, yapabilirsin"" gibi mesajlar çocuklarda anlaşılmamış hissi uyandırabilir. Asıl soruna inmek için çaba gösterilmelidir.

Yorumlamak, Analiz Etmek, Teşhis Koymak ""Çaba göstermediğin için derslerin zayıf."", ""Aslında sen öyle demek istemiyorsun."" vb. Bu mesajlarla çocuğa ben seni senden daha iyi tanırım mesajı verilir ve çocuk yanlış anlaşıldığını hissedebilir.

Soru Sormak, Sınamak ""Ne yaptığının farkında mısın?"", ""Bunu sana kim öğretti?"", "" Neden? Kim? Sen ne dedin? Nasıl?"". Sorgulamak çocukta güvenilmediği hissi doğuracaktır. Ayrıca sorularla çocuk anne-babasının sorunu çözeceği ya da anne-babasının endişelendiği hissine kapılabilir. Sonuç olarak; Etkisiz iletişimin kullanıldığı ortamlarda çocuk aile içinde anlaşılmadığını ve kabul edilmediğini hissedecektir. Ayrıca dıştan denetimli olacaklardır ve otorite figürleri yanlarında yokken nasıl davranmaları gerektiğini bilemeyeceklerdir. Etkili iletişim yollarını kullanan ailelerde ise çocuklar kabul edildiklerini hissedecek, kendilerine ve ailelerine güven duyacaklardır. Ayrıca evde öğrendikleri iletişim becerilerini aile dışındaki ortamlarda kullanarak çevreyle daha sağlıklı iletişim kuracaklardır.

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN İSE; DİNLEMEK

Yetişmekte olan çocuklarla sağlıklı iletişim kurabilmenin ilk şartı dinlemektir. Anlamak için dinlemek gerekir. İyi şeyler söyleyebilmek için de iyi dinlemiş olmamız gerekir. Çoğu zaman büyükler çocukların ilk cümlelerinden ne diyeceklerini tahmin ederler. Fakat onların adına, düşündüklerini, hissettiklerini bildiğimiz şeyler olarak kabul etmek onları daha iyi tanımamıza engel olacaktır. Her zaman tahmin ettiğimiz şeyi söylemeyebilirler. Sık soru sormadan ve yorum yapmadan dinlemek fakat kendini ifade etmekte zorlandığı yerlerde sorularla konuşmaya, daha iyi ifade etmeye teşvik etmek, göz teması kurmak iyi dinlemek için bir yöntem olabilir. Burada üç kritik A’dan bahsedebiliriz: Anlamak-Anlatmak-Anlaşmak. Dinleyerek anlayacağız, anladıktan sonra anlatacağız ve anladığımız ile anlattığımız uyuşuyorsa anlaşmış olacağız. Burada önemli olan çocuğa ulaşmak, duygu ve düşüncelerini ifade etmesini teşvik etmek, anlaşıldığını ona hissettirmektir.

BEN DİLİ-SEN DİLİ

Birçok anne-babada şu düşünceler olabilir: ""Ne söylesem, ne yapsam çocuğum anlamıyor."" ""Bu çocuk yüzünden artık çileden çıkıyorum"" Anne-babalar anlaşamadıkları ya da kendileri için sorun olarak gördükleri, ancak çocuk için sorun olmayan durumlarda ne yapmalıdırlar? Burada etkili iletişim yolu ben-iletileridir. Ben iletileri var olan sorunu çözmek için değil, anne-babanın duygu ve düşüncelerini iletmek için kullanılabilecek bir yöntemdir. Böylece çocuk ortada bir sorun olduğunu ve bu durumun anne-babasını rahatsız ettiğini anlayacaktır. Ben dili ile konuşmak kişinin sadece kendinden konuşması veya kendini övmesi, öne sürmesi demek değildir. "Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. "Ben" mesajını duyan kişi, karşısındakine ne hissettirdiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi isteğiyle davranışını değiştirir ya da değiştirmez. "Sen" mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşımızdaki kişidir. Sen Dili Şu odanın haline bak, bir de utanmadan benimle oynamak istiyorsun. Yemeğini yeme, büyüme de gör. Bir daha geç yatarsan seni uyandırmayacağım, okula da gidemezsin

Ben Dili Odan dağınık olunca odanı ben toplamak zorunda kalıyorum ve sana vakit ayıramıyorum. Yemek yemediğin zaman sağlığın konusunda endişeleniyorum. Geç yattığın zaman seni uyandırmakta güçlük çekiyorum ve uykusuz kalacağın için üzülüyorum.

EMPATİ

Çocuğu anlamanın iyi bir yolu çocuğun duygularını algılayarak hissedebilmek ve olayları onun gözleriyle onun durduğu yerden görebilmek, yani empati kurabilmektir. Çocukların da birey olduğu ve birey olarak farklı düşüncelere, duygulara sahip olabilecekleri unutulmamalıdır.

Okul Öncesi Dönemde Arkadaşlık İlişkileri Arkadaşlık, çocuğun aile ortamından çıkıp kendi yaşıtları ile iletişim kurmaya başlamasıdır. Özelikle arkadaşlıkların başladığı 3-6 yaş dönemi çocuğun kendini ifade etmesi açısından büyük önem taşır. Oyun çağındaki çocukların arkadaş edinmesi çok doğal bir durumdur. Önemli olan çocuğun kaynaşabileceği ortamı bulabilmesidir. Bu doğallığı sağlayan ise oyun ortamının olmasıdır. Özellikle dışarıdan bir engel yoksa arkadaşlıklar başladığı gibi devam eder. Ancak zaman zaman çocuklar birbirleri ile kavga ederler ve küserler. Daha sonrasında ise hiç bir şey olmamış gibi birbirleri ile oynamaya devam ettikleri gözlenir. Arkadaş ilişkileri çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi açısından kesinlikle evde karşılanamaz. Değişik kişilerle arkadaşlık kurabilmek ruhsal olgunluğu gerektirdiğinden, hiç arkadaşı olmayan bir çocuğun duygusal problemler yaşayabileceğini düşünebiliriz. Özellikle içe dönük çocuklarda buna benzer durumlar sıklıkla görülmektedir. Bazı anne ve babaların ise çocuklarının yaşıtları ile oynamasını bilerek engelledikleri görülür. Çocuk ile evdeki ilişkisinin çocuk için yeterli olacağını düşünür, birçok oyuncak alarak çocuğunu evde oyalamak için gereksiz çaba sarf eder. Çocuğun evde olmasının daha uygun olacağını, okula başladığında arkadaş edinebileceğini düşünür. Bu anne babalar ya kendi ihtiyaçlarından ya da çocuklarını kendilerine aşırı bağımlı yetiştirdiklerinden dolayı böyle davranırlar. Çünkü çocuklarının dış ortamda hasta olacaklarından ya da kötü arkadaşlar edineceklerinden korkarlar. Ya da çocuğunun arkadaşlarını kendileri seçip, sürekli öğütler vererek çocuk üzerinde baskı kurabilirler. Eğer bir çocuk anne ve babası tarafından sürekli kısıtlanıp kollanmışsa arkadaşlık kurmakta güçlük çeker. İlişkilerinde pasif kalıp, hep başkalarının dediğini yapmak zorunda kalır. Bu çocukların zaman zaman yeni arkadaşlar edinebilmek için arkadaşlarına hediye satın aldıkları da görülür. Yaşıtlarıyla uygun ilişkiler geliştiremezse, kendinden küçükler ile oynamayı tercih edebilir. Bazen kendi dediklerini yaptırabildiği arkadaşına sıkı sıkı sarılır. Onu bırakmak istemez. Ya da hiç kimseyle oynamayıp kendi başına olmayı tercih eder. Kimi çocuk ise saldırgan davranarak kendi istediklerini diğer arkadaşlarına yaptırmaya çalışır. Bu yüzden sürekli arkadaş değiştirmek zorunda kalır. Arkadaşları tarafından sürekli reddedildikçe daha çok hırçınlaşabilir. Ailede yaşanan sıcak ilişkiler ve aile içindeki iletişim, çocuğun arkadaş çevresinden öğrenebileceği olumsuz davranışları engelleyecektir. Çocukların arkadaş ilişkilerinde yaşadığı problemleri ele alırken aile yapısını, aile içi iletişimi ve ilişkileri de incelemek gerekir. Anne ve baba çocuğu yeni arkadaşlar edinmesi, yaşanacak problemlerin üstesinden gelebilmesi, kendisine uygun arkadaşı seçebilmesi için cesaretlendirmelidir. Anne baba ve çocuk arasındaki paylaşımlar, sohbetler de aile içi iletişimi güçlendirecektir. Çocukların arkadaşlarına verdikleri önem, anne ve babaların düşündüklerinden çok daha büyüktür. Çünkü gruba kabul edilmeyen çocuk mutsuzdur. Arkadaşları tarafından aranılıp beğenilmek onun için derslerinde başarılı olmaktan çok daha önemlidir. Ayrıca çocuklar tarafından en çok tercih edilenlerin dışa dönük çocuklar olduğu görülmektedir. Arkadaşlık çocuğa sorumluluk, işbirliği, kendine güven kazandırır. Çocuk başkalarına bakarak kendini tanır. Beğenip beğenmediği yönlerini daha iyi ortaya çıkarıp değerlendirebilir. Çocuğunuzun gelişim düzeyine göre arkadaşlıklarının nasıl değiştiğini aşağıdaki tabloda görebiliriz.

ARKADAŞLIK

Okul öncesi yıllar ( 3-5 yaş) Hem olumlu hem de olumsuz etkileşimler vardır. Arkadaşlık oyun oynama aracıdır. Tek başına olmak tercih sebebi olabilir. 5 yaş Grup arkadaşlığı önem kazanmaya başlar. Yaşıtları ile ilişkileri artmaya başlar. Çocuğunuzun arkadaş edinebilmesi ve arkadaşlıklarını devam ettirebilmesi için neler önem taşır?

• Arkadaşlarına karşı atılgan davranışlar gösterebilme, devam eden bir oyuna katılabilme, kendini yeni insanlara tanıtabilme

• Başkalarının duygularını anlayabilme ve kendi duygularını onlarla paylaşabilme

• Arkadaşları ile ilgili sorumluluk duyma, onlarla belli kurallar doğrultusunda iletişim kurabilme

• Oyun oynarken paylaşım ve yardımlaşmada bulunabilme

• Kendini kontrol edebilme gücüne sahip olabilme, öfkelendiğinde şiddete başvurmadan çözüme ulaşabilme

• Uygun fiziksel koşullar (temizlik ve giyim alışkanlıkları)

Eğer çocuğunuz;

• Okula gitmek istemiyorsa

• Sürekli yalnızsa

• Kendinden küçükler ya da büyükler ile fazla vakit harcıyorsa

• Herkesin kendisiyle alay ettiğini söylüyorsa

• Oyuncaklarını ve değerli eşyalarını arkadaş edinmek için başkalarına veriyorsa

• Sürekli yapılan şakalardan şikâyet ediyorsa

• Birdenbire arkadaşlık ilişkilerini gözle görülür şekilde kopardıysa çocuğunuzun yardıma ihtiyacı var demektir.

OKUL REHBERLİK SERVİSİ