

ŞEHİT CENNET YİĞİT ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ AYLIK BÜLTENİ ETKİLİ İLETİŞİM

HAZIRLAYAN
FIGEN G. KARATAŞ / OKUL REHBER ÖĞRT.

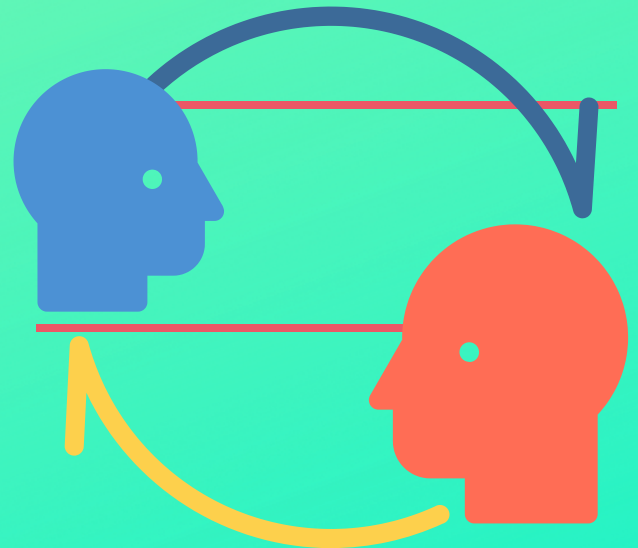


Etkili İletişim

Sağlıklı iletişim, çocuğun ruh sağlığı için çok önemlidir. Çocuğun iletişim becerileri geliştirmesinde anne ve babanın rolü büyüktür. Çocukla kurulan etkili iletişim, onun kendine güveni ve çevresine saygısının gelişimi için en önemli kaynaklardan biridir. Anne ve babalar çocuklarına da konuşma ve kendini ifade etme şansı sağlayarak önce kendini "birey" olarak algılamasına ve öz güvenini kazanmasına olanak tanınmalıdır. Çocukların sağlıklı iletişim kurmaları için iletişim anne babaların bilgi ve becerilerine sahip olmaları, çocuklarını kabul edici bir tutum sergilemeleri, onları dikkatle dinlemeleri gerekmektedir.

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN:

1. KABUL ETME (İLETİŞİM KURULAN KİŞİYİ OLDUĞU GİBİ KABUL ETMEK,
2. ETKİN DİNLEME,
3. EMPATİ, (DİĞER KİŞİNİN DUYGULARINI VE BAKIŞ AÇISINI ANLAMAK.)
4. BEN DİLİ KULLANIMI GEREKİR.



1-Kabul Etme

Kişilerarası iletişimde temel ilke kabul etmedir. Kişileri oldukları gibi kendi özellikleri ile kabul etmek, yargılamadan, eleştirmeden dinlemek önemlidir. Kabul, karşıdaki kişiye değer verildiğinin bir göstergesidir. Kabul dili kullanıldığında bireyin kendi problemini ve bu problem karşısında hissettiği duyguları açıkça dile getirmesi ve problemle yüzleşerek onun üstesinden gelmesi sağlanır. Bazı ebeveynler durumu tam olarak değerlendirmeden çocuklarına "Hayır" derler. ("Hayır, onu elleme!") gibi. Bunun yerine "Aldığın şey düşüp kırılırsa canın yanabilir" denilebilir. Kabul dili kullanıldığında çocuk, etkili iletişimin önemli bir parçasını oluşturan yapıcı konuşmayı öğrenir. Böyle bir iletişim, çocuğa kendini iyi hissettirir, duygularını ifade etmesini sağlar, benlik saygısını güçlendirir.

ÖRNEK: "Kabul Dili"

"Çocuk yemeğini yememekte ısrar etmektedir.

Anne: Yemeğini neden yemiyorsun?

Çocuk: Yemek istemiyorum.

Anne: Canın yemek istemiyor

Çocuk: Evet yemeyeceğim çünkü kızgıyım.

Anne: Bir şeye kızdın.

Çocuk: Evet çünkü bugün bana bağırdın.

Anne: Bugün aramızda geçenler seni üzmüş

Çocuk: Evet çok üzüldüm bana bağırmana, o yüzden canım yemek istemiyor.

2-Etkin Dinleme

İletişim denilince çoğu insanın aklına konuşmak gelir. Oysa konuşmaktan daha önemli olan dinlemektir. Etkin dinleme çocukla kurulacak iletişim tekniklerinden en etkili olanıdır. Anne babanın çocuğun söylediklerini sadece pasif bir şekilde dinlemeleri yeterli değildir. Çocuk bu durumda dinlendiğini bilir ama anlaşıldığını emin olamaz. Erken çocukluk çağında etkin dinleme için çocuğun söyledikleri, jest ve mimiklerle, baş hareketleri ile onaylanmalıdır. Çocuğun seviyesine inilerek çocukla göz teması kurulmalıdır. Etkin dinleme kullanıldığında çocuk iç dünyasını ve duygularını serbestçe ifade edebilecek, kendisinin değerli olduğunu hissedecektir. Etkin dinleme, çocuğun sorunları üzerinde yoğunlaşmasına ve kendisinin çözümlemesine imkân sağlar. Çocuğun duyguları, ebeveynler çok farklı olsa da sabırla dinlemeli ve çocuk yargılamamalıdır. Anne ve babası tarafından dinlendiğini gören çocuk, kendisine değer verildiğini, onaylandığını ve sevildiğini düşünür. Çocuk, duygularını ifade etme olanağı bulduğundan anlaşıldığını hisseder. Böyle bir durumda da benlik saygısı ve öz güveni artar. Etkin dinleme tekniğinin sadece çocukla iletişimde değil, tüm iletişim ortamlarında kullanılacak etkili bir teknik olduğu unutulmamalıdır.

Etkin dinleme için Konuşulan kişiye tüm dikkatini vermek Beden dili ile dinlediğini göstermek. (Örneğin, dinlenen kişi ile göz teması kurarak, ona doğru eğilerek, beden dili ile onayladığını belirtmek konuşan kişiye dinlendiğini ifade eder.) Konuşan kişinin sözünü kesmemek Konuşanın düşüncelerini ve duygularını daha iyi ifade edebilmesi için açık uçlu sorular sormak (Örneğin, "Bu oyunu seviyor musun? demek yerine "Hangi oyunları seviyorsun?" ya da "Bugün anneannene gidelim mi?" yerine "Bugün ne yapmak istiyorsun?" demek gibi) Konuşan kişiye doğru geri bildirim vermek (Örneğin, oyuncağını kaybeden çocuğa "Yani oyuncağını kaybetmiş olmanın seni üzdüğünü söylüyorsun" demek gibi).

3-Empati

İletişimde bir diğer önemli nokta empati kurabilmektir. Empati, bireyin kendini karşısındakinin yerine koyabilmesidir. Empati kurmanın bir koşulu anne babanın çocuğun duygu ve düşüncelerini doğru anlamasıdır. Empati kurulabilmesi için anne babanın empatik anlayışını çocuğa iletmesi önemlidir. Empatinin çocuğa hissettirebilmesi için birtakım empatik tepkiler verilmelidir. Jestler, mimikler ve sözel mesajlar kullanılarak empati çocuğa aktarılabilir. Empatik anlayışın kişilerarası ilişkileri düzenleme, karşıdaki duyguları anlama ve paylaşma, yardım etme gibi davranışları destekleme konusunda yararları vardır. Kişinin kendine odaklanmadan diğer bireyleri gözlemleme duygu ve düşüncelerini anlama çabası içinde olması bu yaklaşımın başarılı bir şekilde kullanılmasını sağlar. Empati, çocukların diğer bireylerle daha rahat iletişimde bulunması ve ilişkilerinin daha sıcak olması açısından rahatlık sağlar. Kendisine odaklanan, kendini merkeze alan kişiler yerine başkalarının gereksinimlerine duyarlı kişiler empati gösterebilirler.

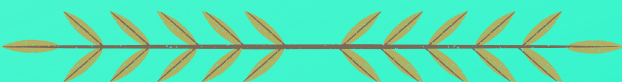
4-Ben İletileri

Anne ve babaların çocukları ile sağlıklı iletişim kurabilmeleri için sen dili yerine ben dilini kullanmaları gereklidir. Sen dili karşımızdaki kişiye kızgınlığın nedenini açıklamayan mesajlar iletir. Suçlama içerdiği için karşıdaki kişiyi savunmaya yöneltir ve sorun büyür. Sen iletleri iletişimi engeller ve genellikle kızgınlık ifadeleri için kullanılır. Ebeveynler, onaylanmayan davranışlar karşısında çocuğa zaman zaman, öznesi "Sen" olan "Yapma", "Böyle davranırsan", "Neden böyle yaptın?", "Bıktım senden", "Beni kızdırıyorsun", "Ne laf anlamaz çocuksun" gibi iletler gönderirler. Sen dili ile yapılan çocuğu küçük düşürücü ifadeler çocuk tarafından kendisinin sevilmediği ve kabul edilmediği şeklinde algılanır.

Sen dili iletişimi zorlaştırırken ben dili ile konuşmak iletişimi kolaylaştırır. Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. Ben mesajlarında kişi karşıdaki kişi hakkında yaptığı değerlendirmeleri paylaşmak üzere sorumluluk yüklenir. İletişimde sorunlar anlatılırken "ben dili" kullanıldığında diğer birey incitilmeden mesajlar verilmiş olur. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde problem her zaman çocuktan kaynaklanmaz. Ana-baba da yorgun, üzgün, uykusuz, sıkıntılı, kızgın, endişeli olabilir. "Yorgunum", "Dinlenmek istiyorum" gibi açık bir anlatımla gerçek duygunun ortaya konması "ben-iletisi"dir. Baba, gürültü yapan çocuklara "Kaybolun gözümün önünden" demek yerine "İş yerinde bugün çok yorulduğum, gürültü yaptığınız zaman kendimi çok kötü hissediyorum" derse ben-iletisini kullanmış olur. Sen iletisi, çocuğu inatlaşmaya ve isyana yöneltirken ben-iletisi karşısındakinin anlamasına yardımcı olur. Ben iletisinde karşımızdakinin davranışının bizim üzerimizdeki etkisi tanımlanır. Aşağıda ben iletilerine örnek bazı cümleler verilmiştir.

ÖRNEK BEN DİLİ CÜMLELERİ

- Dışarıda elimi bırakıp koşmaya başladığında aniden bir araba çıkıp sana zarar verecek diye korkuyorum.
- Yemeğini bitirmediğin zaman sağlığın bozulacak diye üzüldüyüm.
- Kapının açık kalması beni rahatsız ediyor.



İLETİŞİMDE KARŞILAŞILAN ENGELLER

Anne babalar çocuklarını dinlediklerinde ve çocukları kendilerine bir sorunla geldiklerinde genellikle müdahale ederek soruna doğrudan çözüm yolları getirirler. Anne babanın kullandıkları bu müdahaleler iletişimin 12 engeli olarak karşımıza çıkmaktadır.

- 1- Emir Vermek, Yönlendirmek: "Yemeğini ye, koşma, uyu" gibi nedeni açıklanmayan emirler, iletişimi keser. Çocukta korku, direnç yaratabilir ve tersine davranmaya, isyankar davranışa yol açabilir.
- 2- Uyarmak, Gözdağı Vermek: "Eğer ağlamaya devam edersen pişman olursun!" şeklinde bir gözdağı çocukta kızgınlık yaratmaya, korku ve boyun eğmeye, isyankârlığa, ve davranışı deneyerek sonucuna denemeye yol açabilir.
- 3- Ahlak Dersi Vermek: "yapmalıydın." şeklinde cümleler kullanılması çocukta zorunluluk ve suçluluk duyguları yaratabilir. Çocuğun durumunu savunmasına yol açabilir.
- 4- Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak: "Sen zaten çok yaramazsın", "Kötü çocuk oldun" gibi ifadeler çocuğun kendisini yetersiz, değersiz ve işe yaramaz hissetmeye başlamasına yol açabilir. Bu tür cümleler kullanmak çocuğun benlik saygısını zedeleyebilir.
- 5-Ad Takmak, Alay Etmek, Utandırmak: "Yine tuvaletini bezine yaptın değil mi?", "Sen bebek olmuşsun!" gibi sözler çocuğun benlik değerinin zedelenmesine yol açar ve iletişimin kesilmesine neden olur.
- 6- Öğüt Verme, Çözüm Getirme, Fikir Verme: "Ben olsam bu şekilde davranmazdım." "Neden odanı toplamıyorsun?" gibi ifadeler çocuğun kendi başına çözümler üretmesini engeller, bağımlılık veya direnme yaratabilir.
- 7- İncelemek, Araştırmak, Soruşturmak:Çocuğa sürekli olarak "Neden...?" "Kim....?" gibi soruların sorulması çocuğun hayır demesine, çocuğun kendisine güvenilmediğini hissetmesine, korku ve kaygı hissetmesine, gerçek sorununu gözden kaçırmasına neden olabilir.
- 8- Mantık Yoluyla İnandırmak, Tartışmak: "İşte bu nedenle hatalısın", "Evet ama..." gibi ifadeler çocuğun iletişimi kesmesine, karşı koymasına, çocuğun kendisini yetersiz hissetmesine yol açabilir.
- 9- Yorumlamak, Analiz Etmek, Teşhis Koymak: "Senin derdin nedir biliyor musun?" ve "Aslında sen şunu demek istiyorsun" gibi ifadeler tehdit edici olarak algılanabilir. Çocuk kendini korumasız olarak hisseder ve endişesinden dolayı iletişimi kesebilir.
- 10- Güven Vermek, Desteklemek, Duygularını Paylaşmak: "Aldırma düzelir" "Zamanla iyi hissedeceğin" gibi ifadeler çocuğun yetişkin tarafından anlaşılmadığını ya da kendini kötü hissetmesinin uygun olmayacağı mesajını verebilir.
- 11- Övme, Aynı Düşünce Olmak: "Çok haklısın" ve "Senin gibi düşünüyorum" gibi ifadeler çocuğa içtenlikten uzak olarak gelebilir ve ailenin beklentilerinin yüksek olduğunu düşündürtebilir.
- 12- Konuyu Değiştirmek, İşi Alaya Vurmak, Şakacı Davranmak, Oyalamak: "Aman boş ver " "Hadi gel televizyon seyredelim" gibi ifadeler çocuğun sorunlarının önemsiz olduğu, savaşmak yerine vazgeçme mesajını verebilir. Çocuk sorunlarını ifade etmekten kaçabilir.

