



GELECEĞE
DOKUNAN
ANNELER



ETKİLİ
İLETİŞİM

gelecedokunananneler.com



[gelecedokunananneler](https://www.instagram.com/gelecedokunananneler)

ÇOCUĞUMLA NASIL İLETİŞİM KURMALIYIM? İLETİŞİM NEDİR? NEDEN ÖNEMLİDİR?

İletişim insanlar arasındaki en önemli sosyal araçtır. Gün içerisinde kullandığımız bütün kelimeler, beden dili ve yüz ifadesi iletişimin parçasıdır. Birbirimizi anlamak ve kendimizi anlatabilmek doğru iletişim yöntemleriyle mümkün olabilir.

İletişim tüm insani ilişkiler açısından çok önem taşır ama özellikle çocuklar söz konusu olduğunda çok daha önemlidir. Çünkü çocukların etkileşimde buldukları kişilerle olan deneyimleri çocukların kendilerini nasıl gördüklerini etkiler. Bunun sonucunda da diğer insanlarla etkileşimleri belirlenir.

Çocuğunuzla etkili iletişim kurmak için dikkat etmeniz gereken bazı temel ilkeler vardır.



GÖZ TEMASI KUR

Elinizdeki işinizi bir süreliğine bırakın. Çocuğunuzla konuşurken onun göz seviyesine inin, yüz yüze, göz göze gelin. Onu dinleyin ve dinlediğınızı belli edin.



SIRANI BEKLE

İletişim karşılıklıdır. Bu nedenle konuşmayı veya oyunu sadece biriniz yönlendirmeyin. Sıra ile herkes katkıda bulunsun. Sabırsızlık göstermeyin.

Çocuğunuzun söyleyeceğini tamamlaması için yeterli zaman tanıyın. Sonra sıra size geldiğinde kendi sıranızı kullanın. Sıranızı, çocuğunuzun sıkılacağı veya sabredemeyeceği kadar uzun tutmayın.



SORU SOR

Sohbet sırasında ilgi ve merakınızı canlı tutun. Çocuğunuza sorular sorun. "Sence", "sonra ne olmuştur acaba", "sence neden böyle yaptı", "başka ne yapılabilir"... gibi sorular sorun. Bu tip sorular çocuğunuzun farklı şekillerde düşünmesini, problemlere yeni çözümler üretmesini, daha yaratıcı olmasını sağlar.



TAKİP ET ve GÖZLE

Çocuğunuzla etkili bir iletişim için onu dikkatle gözlemleyin. Bu sırada, çocuğunuzun çıkardığı sesleri, kullandığı kelimeleri, yaptığı hareketleri farketmeye çalışın. Oyun sırasında ne yaptığını, nelere ilgi duyduğunu, ne yapmak istediğini anlamanız ve buna uygun tepki vermeniz önemlidir.



SOHBET ET

Her yaştaki çocuğunuzla sohbet edin, bundan keyif alın. Bu sırada çocuğunuzun yaşına uygun, anlayabileceği bir dil kullanın. Onun bir sohbet başlatmasına fırsat yaratın. Çocuğunuzun başlattığı sohbet konusu hakkında keyifle sohbet edin. Çocuğunuzla keyifli sohbetler edebilmek için onun ilgi duyduğu konularla sizin de ilgilenmeniz gerekir. İzlediği çizgi filmleri izleyin, oyuncaklarıyla oynayın, arkadaşlarını tanıyın. En önemlisi çocuğunuz dinleyin.

İLETİŞİMDE NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

Birlikte vakit geçirmek yalnızca aynı ortamda bulunmak değil, onun dünyasına dahil olmak, duygu ve düşüncelerini paylaşmaktır. Çocuğunuzla iletişimde en önemli nokta çocuğunuzu tanımak, gelişim özelliklerini bilmek, içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini ve her çocuğın birbirinden farklı olduğu gerçeğini kabul etmektir.

Bazı anneler, özellikle de çalışan anneler çocuğı ile çok zaman geçirememekten yakınmaktadırlar. Önemli olan zaman diliminin uzunluğundan çok geçirilen zamanın kalitesidir. Bu zaman içerisinde paylaşılanlar iletişimi güçlendirecektir.

Çocuğunuzu, yaşamınızın bir parçası yaparsanız onunla daha çok zaman geçirebilirsiniz. Bu zaman diliminde;

Çocuğunuzu dinleyin; onu gerçekten dinleyin. Yan yana durduğunuz veya aynı odada vakit geçirdiğiniz halde çocuğunuzu dinlemiyor olabilirsiniz. İletişimin en önemli çıkış noktası dinlemektir. Çocuğunuz bir şey söylediğinde onu gerçekten isteyerek, dikkatle, sabırla dinleyin ve dinlediğinizi belli edin. Sıcak ve ilgili bir yüz ifadesi iletişiminizi güçlendirecektir.

Çocuğunuzu kabul edin; onun kendi özellikleri olduğunu ve tıpkı sizin gibi veya ablası-ağabeyi gibi olması gerekmediğini unutmayın. Çocuğunuz sizden daha yavaş veya daha hızlı, daha hareketli olabilir. Farklı merakları, korkuları, istekleri, heyecanları olabilir, Örneğin yolda gördüğü bir ağacı incelemek isterse “Aman ne var, bir ağaç işte. Sen de durmak için bahane arıyorsun” gibi bir cümle çocuğunuza onu duymadığınız, anlamadığınız, saygı duymadığınız duygusunu yaratır. Ve belki de geleceğin en değerli botanikçisi daha çocukken meslekten uzaklaştırılmış olur!

Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışın; çocuğunuzun sizin onun duygularını ve gereksinimlerini anladığınızı bilmeye ihtiyacı vardır. Bir arkadaşı ile kavga edip ağlayan çocuğunuza “Ne var ağlayacak?”, “Bu kaçınıcı kavganız?” gibi cümleler yerine “Haklısın zor bir durum”, “Ne hissettin?” diyebilirsiniz. Bir süre sonra siz de bir anlaşmazlıkla karşılaştığınızda çocuğunuz aynı şekilde davranacaktır, unutmayın!

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM

Çocuğunuzla huzurlu bir ilişki ve çatışma yönetimi için Şiddetsiz İletişim yaklaşımından faydalanabilirsiniz. Uyuyan kardeşini oyun oynarken gürültü yapıp uyandıran 4 yaşında bir çocuk düşünelim.

Şiddetsiz İletişim'in Dört Adımı

1. Tespit/Objektif Gözlem

Örnek: "Kardeşin gürültüye uyanmış"

2. Duyguları tanımlamak

"Kardeşin erken uyanınca ben endişeleniyorum canım"

3. İhtiyaçlar- Karşılanan veya karşılanamayan ihtiyaçlar

"Çünkü kardeşinin uyumaya ihtiyacı var."

4. Somut Aksiyon Ricası- Ne rica edebilirim?

Örnek: "Bir dahakine, kardeşin uyurken sen benim yanımda oynar mısın? Hem işim bitince beraber oynarız, ne dersin?"

ÇOCUĞUNUZLA ARANIZA DUVAR ÖRMEYİN, KÖPRÜ KURUN!

İletişim kurarken bazen bilerek, çoğunlukla bilmeyerek hatalar yapabiliriz. Bu hatalar çocuğumuzla iletişimimizi bozar. Eğer çocuğumuzla etkili, iyi bir iletişim kurmak istiyorsak davranışlarımıza ve sözlerimize dikkat etmeliyiz. Çocuğumuzla aramızda iletişim engelleri varsa yerine ne koyabileceğimizi düşünelim!

İLETİŞİM ENGELLERİ

Emir vermek

“Gürültüyü çabuk kes”, “Yapmak zorundasın”...

Gözdağı vermek

“Dediğimi yapmazsan pişman olursun”, “Ağlamayı kes yoksa gerçekten ağlamak neymiş görürsün”...

Sürekli ahlak dersi vermek

“Böyle yapmalıydın”, “Büyüklerin sözü kesilmez”...

Sürekli öğüt vermek

“Bence...”, “Ben olsam....”

Yargılamak, uygunsuz bir dille eleştirmek, suçlamak

“Sen zaten sakarsın”, “Kötü bir çocuk oldun”...

Her durumda, gerçeğe uymadığı halde sürekli aynı fikirde olmak

Gerçeğe uymadığı halde “Çok akıllısın”, “Sen haklısın”...

Alay etmek, isim takmak

“Sulu göz”, “Koca bebek”...

Sıklıkla sorgulamak

“Kim önce vurdu?”, “Bunu kimden duydu?”...

Oyalamak, sözünden dönmek, konuyu saptırmak

“Boşver, bu konuyu kapatalım”, “Başka şeylerden konuşalım”...



PROJEMİZHAYAT

Projemiz Hayat ekibi olarak bireysel sorgulamalarımızla temellenen ve geniş kitleler için sosyal fayda yaratmayı hedeflediğimiz, hayata dair projelerimizin ilki olan “Geleceğe Dokunan Anneler” ile “erken çocukluk döneminde duygusal ihmal” konusuna dikkat çekmek, farkındalık yaratmak ve çözüm üretmek için çalışmaktayız.

Kitabımız, seminerlerimiz, ücretsiz eğitimlerimiz, web sitemiz, gönüllülerimiz ve etkinliklerimizle her zaman yanınızdayız.



Detaylı bilgi için: Kitabımız “Geleceğe Dokunan Anneler: Çocuklukta Duygusal İhmal Tanıma, Fark Etme ve Önleme” (Epsilon Yayınevi, 2020) inceleyebilirsiniz.

www.gelecegedokunananneler.com   gelecegedokunananneler

Projemize destek vermek için: phocagoods.com