

MEHMET AKİF ERSOY İMAM HATİP ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



“AİLE İÇİ İLETİŞİM” BÜLTENİ

En derin ihtiyacımız, ait olma, ilişki içinde olma, ruhsal ve duygusal bir yuva sahibi olma ihtiyacıdır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki; ailedeki sağlıklı iletişim, çocukların psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta ve maruz kaldığı zorluklarla yara almadan baş edebilmesinde en önemli katkıyı oluşturmaktadır.

Çocuklarımızla Sağlıklı İletişim Kurabilmenin İlk Adımı;

- Çocuğumuzu yaşının ona getirdiği sınırlamalar ve yetersizlikleriyle kabul etmek
- İleride olmasını düşlediğimiz yetişkinin veya kendimizin küçük bir kopyası olmadığından dolayı ona kızmamaktır.

Etkili İletişim; çocuğu dinlemekle başlar.

ETKİLİ DİNLEMESİNGELLER

1)Suçlama: “Sen zaten her zaman ağlıyorsun.”

Bu yaklaşım çocuğun özgüvenini zedeler ve çocuk her yapı- tığından suçluluk duyar.

2)Emir verme, yönetme: “Hemen git ve yatağına yat.”

Bu yaklaşım çocuğunuzda direnç oluşturur; söylediğinin tersini yapabilir ve isyankar davranışlar geliştirebilir.

3)Tehdit Etme: “Eğer bir daha böyle davranır- san...”

Bu yaklaşım çocuğunuzu yalan söylemeye teşvik eder. Çocuk tehdit edilmemek için ya yaptıklarını inkar eder ya da başka yalanlar uydurur. Korkabilir.

4)Eleştirme: “Arkadaşlarınla oyuncaklarını paylaşmayı bir türlü öğrenemiyorsun, çok zayıfsın..”

Bu yaklaşım çocuğunuzu pasifleştirebilir. Özgüvenini yitirir.

5)Uyarı, Gözdağı Verme: “Sana bir daha bunu yapmamamı, yaparsan neler olacağını söylemiştim.”

Bu yaklaşım çocuğunuzu korkutabilir, onun zamanla her şeye boyun eğmesine sebep olabilir.

6)Fikir Verme: “Sen bunu başarırısın”, “Bence şöyle yaparsan”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendi sorunlarına çözümler geliştirmesini engeller. Sizin fikirlerinizi bağımlılık duyabilir.

7)Utandırma: “Ne kadar arsızsın”, “Ne kadar çok hata yapıyorsun”

Bu yaklaşım çocuğunuzun kendisini yetersiz ve değersiz hissetmesine yol açar. Çocuğunuz, yaşlılarının yanında bile mahcup olma korkusu yaşayabilir.

8)Yargılama: “Vaktini hep boşa geçiriyorsun”

Bu yaklaşım çocuğunuzda sevilme, takdir edilmeme duyguları oluşturur.

9)Aşağılama: “Komik olduğumu mu sanıyorsun”

Bu yaklaşım çocuğunuzun mahcup ve önemsiz hissetmesine neden olabilir.

10) Alay Etme: “Bu kadar utangaç olunur mu”

Bu yaklaşım çocuğunuzda karşılık verme davranışlarını arttırabilir. Kendine olan saygısını zedeleyebilir.

11)İnceleme, Araştırma ve Soruşturma: “Neden, kim, sen ne yaptın, kiminle..”

12)Konu Değiştirme: “Başka şeyler konuşalım”

Bu yaklaşım çocuğunuzda şöyle bir düşünce tarzı geliştirir: Yaşamın zorluklarını yenmek yerine onlardan kaçılmalı.

İLETİŞİMİ KOLAYLAŞTIRAN FAKTÖRLER

1)SESSİZLİK: Sessizlik kadar kişiye konuşma olanağı tanıyan güçlü bir etken yoktur. Sadece sessiz kalarak, çocuğa konuşma alanı bıraktığımız için çocuk konuşmaya yönelebilir.

2)EMPATİ: Olaylara onun dünyasından, onun gözüyle bakmaya çalışın. Empati kurmanın ilk basamağı onun boy hizasına gelmektir.

3)DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ KABUL ETMEK: Çocuğu sorunu ile yargılamadan kabul etmek, hata yapmaya hakkı olduğunu düşünerek onu anlamaya çalışmak iletişimi kolaylaştıranlar arasındadır.

SEVGİ DİLİ NEDİR?

- Çocuğunuza verdiğiniz değeri ona hissettirmeniz, kendi ile barışık, özüne güvenen, hak ettiği değeri dışarılarda aramayan bir birey olmasının temellerini oluşturur.
- Sevgiye kaliteli doyum, çocuğun olası duygusal sorunlarının (alt ıslatma, tırnak yeme, kekemelik gibi) da önünü kapatmış olur.
- Beş sevgi dili vardır: Fiziksel temas, onay sözleri, nitelikli beraberlik, armağan alma, hizmet davranışlarıdır.

Birinci Sevgi Dili; Fiziksel Temastır

Fiziksel temas, özellikle çocuğun dünyaya gelmesi ile başlar. Yapılan araştırmalar ilk on sekiz ayda özellikle anne çocuk ilişkisi ile duygusal sağlığın temellerinin atıldığını belirtir. Yetişkinlerin dahi her gün yaşamak için 4, iyileşmek için 8, büyümek için 12 kez kucaklanmaya ihtiyacı olduğunu bildirmektedirler. Fiziksel temasın ifade şekli kucaklama ile sınırlı kalmaz. Örneğin çocuğunuzu sırtınızda gezdirmeniz, güreş yapmanız, saçını okşamamız, hepsi fiziksel sevgi ifadeleridir.

İkinci Sevgi Dili; Onay Sözcükleridir

Çocuklarımıza kullandığımız kelimeleri özenle seçmemiz gerekir. Çünkü ağızımızdan çıkan her kelime çocuğumuzun kişiliğini yapılandırır. Sevgi dili onay sözcükleri olan çocuklarımız için; sevgi, şefkat ifade eden; seni çok seviyorum, çok tatlısın, seni takdir ediyorum, şu alanlardaki başarılarını görüyorum” gibi kelimeler cömertçe her zaman söylenmelidir.

Çocuklarımızın çaba gösterdikleri alanlarda takdirinizi esirgemezseniz farklı sahalarda da başarılarının temelini atmış olursunuz.

Üçüncü Sevgi Dili; Nitelikli Beraberliktir

Nitelikli beraberlik; sadece çocuğa odaklanılarak, göz temasının kurulduğu, seviyesine eğilerek yaşanan birlikteliktir. Çocuğunuz eğer sizinle kendisinin ilgi odağı olduğu nitelikli beraberlikler yaşamıyorsa, sevgi ihtiyacını karşılamak için her türlü dikkat çekme maksatlı yaramazlıklarına da hazırlıklı olmalısınız. Nitelikli zaman değerlendirmelerinin süresi kısa da olsa içeriğinin yoğunluğu çok önemlidir.

Dördüncü Sevgi Dili; Armağan Alınmasıdır

Sevgi dili armağan alma olan çocuklara armağan sunulurken koşula bağlamadan verilmelidir. Bu armağanların pahalı oyuncaklar olmasına hiç gerek yoktur. Zaten hiç bir oyuncağın anne baba ile birlikteliğin yerini tutamayacağı unutulmamalıdır. Ama onu düşünüp bıraktığınız bir not bile çok önemli bir armağandır.

Beşinci Sevgi Dili; Hizmet Davranışları

Anne babaların çocukların her türlü ihtiyacını karşılamaları hizmet davranışdır. Tüm yapılan fedakarlıkların ardından kesinlikle “Sana bu kadar hizmet ediyorum. Yemedim yedirdim... karşılığı bu muydu?” gibi sözler sarf edilmemelidir.

****Çocuğun sevgi dilini keşfetmek, çocuğun sevgi deposunu dolduracağından sizinle işbirliğine daha kolay giren ve sevildiğini doyarsa anla-yan, tatminkar çocuklar yetiştirme kolaylığı sağlar.***

“En uzak mesafe

Ne Afrika’dır, ne Çin, ne Hindistan

Ne seyyareler, ne de geceleri ışıldayan yıldızlar,

En uzak mesafe;

İki kafa arasındaki mesafedir, birbirini anlamayan.”

Gülay AKDAĞ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen