



AİLE EĞİTİMİ

BÜLTENİ

● TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ● ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI ● HAZİRAN 2024



AİLE İÇİ İLETİŞİM





Aile içi iletişim denilince, eşler arası iletişim, ebeveyn-çocuk iletişimi, kardeşler arası iletişim, kuşaklar arası (yetişkin-yaşlı) iletişim akla gelmektedir. Bu bültenimizde ebeveyn-çocuk iletişimi üzerinde durulacaktır. Çocuğun toplumsal yaşantısının ilk adımı ailede atılmaktadır. Bu nedenle çocuklar aile içi iletişim örneklerini model alır ve iletişim örüntülerini daha çok bu ortamda oluşturur. Her gelişim alanında olduğu gibi iletişim için de bebeklik ve erken çocukluk dönemi, çocukların iletişim alışkanlıkları kazanmasında önemli bir yer tutmaktadır.

Bir Konuşmada Aile-Çocuk İletişimi Nasıl Olmalı?

Konuşma öncesinde;

Zihninizi meşgul eden diğer olayları bir süre için erteleyiniz. Eğer zihninizi meşgul eden bir olay varsa ve erteleyemiyorsanız bu durumu çocuğunuzla paylaşarak bir süre sonra kendisiyle konuşacağınızı söyleyebilirsiniz.

Konuşma sırasında;

- Çocuğunuzla konuşurken eğer mümkünse göz hizasına eğiliniz ve göz teması kurunuz. Örneğin ayaktaysanız diz üzerinde çökmek gibi.
- Çocuğunuzun söylediklerini jest ve mimiklerinizle destekleyerek çocuğunuzun dinlediğini ona hissettirin. Söylenenleri duyduğunuzu belirten bir tekrar yapınız, çocuğunuzun duygularını isimlendirmesine yardımcı olun. Örneğin, çocuğunuz okulda; arkadaşının kurduğu oyuna katılmak istediğini ama arkadaşının kendisini oyununa almadığını söylüyorsa ona "Boş ver." demek yerine "Bu durum seni üzmüş olmalı." demek çocuğunuzun yaşadıklarını anlatmak için teşvik eder.
- Çocuğunuzun sözünü kesmeyin ve anlatacaklarını bitirene kadar onu sabırla dinleyin.
- Onun duygularını paylaştığınızı küçük bedensel temaslara (ona dokunarak, sarılarak) ifade ediniz.
- Çocuğunuz anlatmak istediklerini tamamladığında; anlayabileceği bir dille siz de konu hakkındaki duygu ve düşüncelerinizi ona anlatınız.

AİLE İÇİ İLETİŞİMİNİZİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

• Çocuğunuzla vakit geçirmek için zaman ayırın

Çocuğunuzla birlikte vakit geçirmeniz aranızda iletişimin kurulması ve güçlenmesi için çok kıymetlidir. Çocuğa özel planlanmış zamanlar onun kendini değerli hissetmesini sağlayacaktır.

• Tüm dikkatinizi çocuğunuza verin

Çocuğunuzla zaman geçirirken televizyon ve telefonu kapatmanız, beden yönünüzü çocuğunuza doğru çevirmeniz, gözlerinin içine sevgiyle bakmanız, gülümsememiz dikkatinizi dağıtacak çevresel etkileri en düşük seviyeye indirmenizi ve birlikte keyifli vakit geçirmenizi sağlayacaktır. Çocuğunuz ona saygı duyduğunuzu düşünerek iletişimi sürdürmede sorun yaşamayacaktır.

• Çocuğunuzu dinleyin

Çocuğunuzun fikirlerini dinlemeniz onun özgüven gelişimi ve benlik saygısı kazanması için önemlidir. Fikri alınan ve dinlenen çocuk kabul edildiğini ve sevildiğini düşünecektir. Çocuğunuz adına karar vermeden önce onunla konuşmanız ortaya çıkacak olası tartışmalara engel olacaktır. Ebeveynleri tarafından dinlenen çocuklar duygularını daha rahat ifade edebilir, açık iletişim kurabilir ve duygu durumları daha dengeli bireyler olabilir.





ETKİN DİNLEME

Etkin dinleme; çocukla kurulacak iletişim tekniklerinden en etkili olanıdır. Aile içinde çocuğun etkin dinlenilmesi, çocuğun anlaşıldığını hissettiği bir iletişim sürecidir. Çocuğu dinlerken yönünüzün ona dönük olması, vücut dilinizi kullanmanız ve dikkatinizin konuşmaya yoğunlaşması etkin dinlemenin gerçekleştirilmesini sağlayacaktır. Çocuğunuzun konuşmasını bölmemeniz, sözünü kesmemeniz, durakladığında anlattıkları ile ilgili sorular sormanız, anlattıklarına saygı duymanız, çocuğunuzun hevesini kaybetmemesi ve iletişimde kalmasında faydalı olacaktır. Sohbetiniz esnasında çevredeki gürültüleri, telefon gibi dikkat dağıtıcıları olabildiğince engellemeniz önemlidir. Çocuğunuzun sorularına cevap verirken dürüst ve açık sözlü olmanız, anlattığı konuyla ilgilendiğinizi belli etmeniz aranızdaki iletişimi güçlendirmede katkı sağlayacaktır. Etkin dinlenen çocuk; kendisinin değerli olduğunu, onaylandığını ve sevildiğini hissedecektir.

AİLE İÇİ İLETİŞİM ENGELLERİ

Çocuğa emir vermek

“Otur, kalk, ye, uyu !” gibi emirler çocuğunuzla iletişiminizin kesilmesine ve çocukta direnç yaratarak tersine davranışlar göstermesine, isyankâr davranmasına yol açabilmektedir. Çocuğunuzun kendisine verilen emirleri yapmasına değil kendisi için gerekeni düşünmesine yardımcı olmanız yararlı olacaktır.

Çocuğu uyarmak ve ona gözdağı vermek

Çocuğun bir davranışı sonlandırmasını koşula bağlayan “Yemeğini yemezsen hastalanırsın.”, “Oyuncaklarını toplamazsan tableti alamazsın.” gibi korku, boyun eğme ve kızgınlık yaratacak cümlelerin yerine, çocuğunuzun sorumluluğunun farkında olmasını sağlayacak tutum ve davranışlar göstermeniz faydalı olacaktır.

Çocuğu sürekli övmek

Övgü cümlelerinin yerinde kullanılması çocuğun desteklendiğini hissetmesinde faydalıdır fakat her durumda övülmek çocuğa samimi gelmeyerek kaygı uyandırmaktadır. Çocuklar ailelerinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu hissederek doğal davranışlarından uzaklaşabilmekte ya da her davranış sonunda övgü bekler hâle gelebilmektedir.

Çocuğu utandırmak, onunla alay etmek ve ona ad takmak

“Bebek gibi davranma.”, “Tembel çocuk”, “Sulu göz” gibi cümleler çocuğun kendisini değersiz hissetmesine sebep olur ve aranızdaki iletişimi olumsuz etkiler. Eğer çocuğunuz kendini sıklıkla ağlayarak ifade ediyorsa ona “Görüyorum ki üzgünsün, sen ağlayarak konuştuğunda ne anlatmak istediğini anlamıyorum. Ağlaman bittikten sonra seni dinlemek için burada bekliyorum olacağım.” denebilir.

Çocuğa sürekli soru sormak, onu incelemek ve araştırmak

Çocuğa kendisini güvensiz hissettirecek “Ne dedin?”, “Kim dedi?”, “Ne yaptın?” gibi sorular, çocuğun iletişimi keserek cevap vermekten kaçınmasına sebep olabilir. Çocuk sorgulanıyormuş gibi hissederek gerçek durumları gizleyebilir ve ebeveynleriyle iletişim kurmak istemeyebilir.

Çocuğu sürekli eleştirmek ve suçlamak

Çocuğun kendisini değersiz, yetersiz ve işe yaramaz hissedeceği “Yine mi geç kaldın?”, “Yapsan şaşardım!”, “Sen zaten hep böylesin.” gibi cümleler sizinle iletişimi kesmesine ve zamanla kendisine olan saygısını kaybetmesine sebep olacaktır.

Çocuğa sürekli öğüt verme, fikir verme, çözüm getirme

“Şöyle yap, böyle yapma.”, “Kavga edeceğinize güzel güzel oynayın.”, “Senin yerinde olsam başka arkadaş bulurum.”, “Ben böyle yapmazdım.” gibi cümleler çocuğun çözüm üretmesini engeller ve ebeveynlerine bağımlı yetişmesine sebep olabilir. Çocuğunuzun kendi çözüm yollarını üretmesine destek olmanız kişilik gelişimine katkı sağlayacaktır.

Çocukla konuşurken konuyu değiştirmek ve onu oyalamak

Çocukla iletişim hâlindeyken konuyu değiştirecek “Gel boş ver şurada oturalım.”, “Neyse tamam şimdi şuna bakalım.” gibi cümleler çocuğun kendisini önemsiz hissetmesine ve sizinle konuşmakta zorlanmasına sebebiyet verebilir.

Aile içi iletişiminizi güçlendirmek için çocuklarınızın gelişim düzeyine uygun oyunlar ve etkinlik örnekleri;

Çocuğunuzla ilgisini çeken etkinlikler planlayın

Çocuğunuzla yapboz yapmanız, masa oyunları oynamanız, resim çizmeniz hem çocuğunuz ile olan iletişiminizi destekleyecek hem de onun dil becerilerini geliştirecektir.

Birlikte oyun oynayın

Çocuğunuzla oyunlar oynamanız (geleneksel çocuk oyunları, kutu oyunları vb.) onun farklı yönlerini keşfetmenizi sağlayacak ve birlikte eğlenerek güzel zaman geçirmenizi destekleyecektir.

"Geleneksel Çocuk Oyunları" için aşağıdaki linke tıklayınız.
<https://tegm.meb.gov.tr/dosya/100cocukoyunu.pdf>

Çocuğunuzla hikâye ve masal zamanları yapın

Çocuğunuzla birlikte kitap okuyabilir ona masal anlatabilirsiniz. Çocuğunuzla birkaç kelime belirleyerek hikaye oluşturabilir, oluşturduğunuz bu hikayeyi anlatmasını ondan isteyebilirsiniz. Bu süreç çocuğunuzun yakından tanımanızı sağlayacaktır.

Çocuğunuzla ritim çalışmaları yapın

Mutfak eşyaları ile bir ritim orkestrası oluşturabilir, orkestradaki her bir sesin onun hangi duygusuna benzediğini bulmasına yardımcı olabilirsiniz. Bu çalışma çocuğunuzun duyguları tanımasına yardımcı olacağı gibi iletişim kurduğu kişinin duygusunu fark etmesine de ortam sağlayacaktır.

Birlikte yürüyüşe çıkın

Çocuğunuz ile doğa yürüyüşleri yapabilirsiniz. Bu yürüyüşler sırasında doğa hakkında konuşabilir, çocuğunuzun bitki ve hayvanları tanımasına yardımcı olabilirsiniz. Oluşturduğunuz bu ortam çocuğunuzun sizinle samimi konuşmalar yapmasına fırsat tanıyacaktır.

Düzenli olarak bu tür etkinlikler yapmak; çocukların hem gelişimine katkıda bulunacak hem de aile bağlarınızı kuvvetlendirecektir.

GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller <https://tr.123rf.com/> adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.