

ÇOCUKLARLA SAĞLIKLI İLETİŞİM

Çocukla iletişim anne karnında başlar. Bebek hem anne rahminde hem de doğduktan sonra kokuya, sese, görüntüye, dokunmaya ve sesin tınısına duyarlıdır ve bunları ayırt eder. Çocuğunuz da gördüğünüz olumlu ve olumsuz özellikler sizin onunla kurduğunuz iletişim ve ilişkiyle paraleldir. Çocuğunuz ruhsal ve fiziksel anlamda sağlıklı bir yetişkin olsun istiyorsanız, henüz çocukken ebeveyn olarak onunla sağlıklı iletişim kurmanızdan geçer.

Çocuğu olduğu gibi kabul edin.

Hoşgörülü ortam sağlanırsa çocuk zamanla sağlıklı davranmaya başlar.



Çocuğu aktif şekilde dinleyin.

Etkin dinlemede onu doğru anladığını gösteren geri bildirimler yararlıdır. Ebeveyn etkin dinlerken geri bildirimlerle ilişkiyi aktif tutar.

Empati yapın.

Empati, kendisini onun yerine koyabilmek, onun bakış açısı ve onun duygusu ile bakabilmektir. Örneğin, arkadaşlarının oyuna almadığı bir çocuğa “boş ver bir başka zaman alırlar” yerine “onlar seni oyuna almayınca yalnız hissetmişsin” daha uygun ve empatik bir geribildirim olabilir.



Çocuğa zarar verecek eylemlerden kaçının.

Fiziksel istismar, şiddet, dövme, bir yere kapatma, itip kakma gibi çocuğa fiziksel olarak zarar veren eylemlerdir.

Ruhsal istismar, çocuğu sözle ya da psikolojik yolla yaralama, bağırma, alay etme, suçlama, küsme, utandırma, tehdit etme, korkutmadır. Çocuğun ruhunda telafisi zor yaralar açar.

Birey olmasına izin verin.

Beni temsil eden varlık dediğinizde birey olmasına izin vermemiş olursunuz, çünkü o ayrı bir insan değil, sizin bir uzantınız gibi olur. “Çemberini küçük tutarsam benden uzaklaşamaz, benden ayrışamaz” düşüncesi çocuğun fiziksel, duygusal ve psikolojik gelişimine ket vurur.

Eğer çocuğunuzun birey olmasını istiyorsanız; koşullu sevmeyin, terk etmeyin, değersizlik yüklemeyin, korkutmayın, tehdit etmeyin, birey olarak ona ve farklılıklarına saygı duyun.

Çocuğunuzla iletişimde ben dili kullanmak önemlidir. Ben dili, karşı tarafı suçlamadan aynı zamanda yalvarmadan durumu anlatmaktır.

Çocuğunuza seçenek sunmak; son kararı ona bırakmak, sorumluluğu ona vermek açısından önemlidir.

Bir problemle karşılaştığında yardım istiyorsa çözüme birlikte gitmek, yardım istemiyorsa ona bırakmak onun problem çözme potansiyelini geliştirir.

Çocuğun tutarlı olması için, ebeveynler kendi aralarında ve kişi kendi içinde tutarlı olmalıdır.

“Sana önem veriyorum, duygularına saygı gösteriyorum, alabileceğin sorumlulukları vermek istiyorum, izin verdiğin kadar seninle iletişim kurmak istiyorum, seni önemsiyorum başarı veya başarısızlığınla ilgilenmiyorum” mesajını ona söylemeli ve hissettirmelisiniz. Konuşurken ihtiyaç varsa ona dokunmak, sarılmak çocuğu iyi hissettirir. İhtiyaç varsa mimiklerle, beden hareketleriyle aktif dinleme iletişim kalitesini artırır.

