

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Veli Bülteni

1

Çocuklarla Etkili
İletişim



İletişim Nedir?

İletişim; en az iki insanın karşılıklı olarak **bilgi, duygu, düşünce ve yaşantılarını** belirli yollarla paylaştıkları **psiko-sosyal** bir süreç olarak tanımlanabilir.



İletişimin Önemi

Çocuklar, doğumdan itibaren bazen ağlayarak, bazen kollarını uzatarak, bazen yüz ifadelerini değiştirerek, daha sonra sözcükler aracılığı ile ve bunların dışında daha birçok yolu kullanarak iletişim kurmaya çalışırlar.

Gelişim dönemlerine bağlı olarak iletişim kurma biçimleri de farklılık gösterir.

Ruh sağlığı uzmanlarına göre iletişim, **kazanılmış** bir davranış ve becerinin ürünüdür.

Çocukların iletişim kurmaya yönelik **zihinsel şemalarının tohumları ailede** atılır, **okul ile filizlenmeye** başlar.



İletişimin Önemi

Psikoloji alanında yapılan araştırmalara göre iletişim becerileri gelişmiş çocukların, yaşlıları tarafından daha kolay kabul edildiği, sosyal mesafeyi daha kolay ayarlayabildikleri tespit edilmiştir. İletişim çocuğun **gelişimini, kişiliğini ve zekasını** etkileyen faktörlerden biridir.

Çocukların öz denetim sahibi olmaları, gelişim dönemlerine uygun sorumlulukları yerine getirebilmeleri ve olumlu davranışları içselleştirebilmeleri hem anne babaların hem de eğitimcilerin ortak hedeflerindedir.

İletişim, **çocuklarda psikolojik iyi oluşa, duygusal zekaya ve yaşam doyumuna giden kraliyet yoludur.** Bu kraliyet yolunun taşlarını ise yaşamın ilk yıllarında **anne babalar** döşer.



Etkili iletişim

Klinik Psikolog Thomas Gordon'un psikoloji alanına katkı sağladığı varsayımsal bir pencere olan "Kabul Penceresi" etkili iletişimin nasıl sağlanacağına dair ipucu verir.

Kabul Penceresi'ne göre, her insanın zihninde iletişimde bulunduğu kişi hakkında bir pencere bulunur.

Üç bölüme ayrılan dikdörtgen şeklindeki bu pencerede iletişimin sağlıklı sürmesi için kişilerin sorun yok alanında buluşmaları gerekir.



Etkili İletişim

Kabul Penceresi

Kabul Edilemeyen Davranışlar

Kabul Çizgisi

Kabul Edilebilir Davranışlar

Ben rahatsızım Sorunu ben yaşıyorum	Ne ben rahatsızım ne karşımdaki SORUN YOK ALANI	Karşımdaki rahatsız Sorunu karşı taraf yaşıyor
--	--	---

Doğru:
Kendini İfade Etmek
Ben Dili
Emir Cümleleri

Yanlış:
Sen Dili

Doğru:
Etkin Dinleme
Anla Yansıt İfadeleri
Konuşmaya Davet Edici Sorular

Yanlış:
İletişim Engelleri

Sorun Kimde?

Sorun yok” alanında buluşmanın odağında kabul edilebilir davranışlar ve kabul edilemez davranışlar vardır. Kabul edilebilir davranışlar varken sorun yoktur.

Peki kabul edilemez davranışlarla karşılaşıyorsa ne yapılmalıdır?

Etkili ilişkilerin en önemli engellerinden biri, sorunun kimin olduğunun anlaşılabilmesidir.

Örneğin; ormanda yanlış tutulan yolun bireyleri kaybolmaktan kurtarmaktan daha çok, bireyleri çıkmaza götüreceği gibi, sorunun ne olduğu ve kimden kaynaklandığı, bütünsel resim içerisinde görülemez ve objektif olarak tanımlanamazsa sorun daha da belirginleşecek ve çığ gibi büyüyecektir.



Sorun Kimde?

İlk adım sorunun kimde olduğunu keşfedip iletişim yollarını ona uygun seçmektir. Çünkü yetişkinlerin iletişim sırasında sorun kendisinde ya da çocuktayken davranışı değişik olmalıdır.

Sorunun kimde olduğunu anlamak için kabul penceresinden faydalanılır.



İletişim Engelleri

Kabul Penceresi'ndeki Sorun Yok Alanı'na geçişi zorlaştıran iletişim engelleri vardır. Bu 12 iletişim engeli kişilerarasındaki iletişimi zedeler ya da bütünüyle yok eder.

1. Emir vermek, Yönlendirmek: Çocuğun karşısındakinin istediğini yapma zorunluluğu hissettiği ifadelerdir. “Söylenme artık ödevini yap.”

2. Uyarmak, Gözdağı Vermek: Bu ifadelerin emir vermeden ayrılan tarafı çocuğun vereceği cevabın karşılığı olacak iletiler de içermesidir. “İyi notlar almak istiyorsan harekete geç.”

3. Ahlak Dersi Vermek: Çocuğa karşı otoritenin ve otoritenin dayatmış olduğu zorunlulukları içeren iletilerdir. “Ödevlerini zamanında yaparak sorumluluk sahibi olduğunu gösterirsin.”

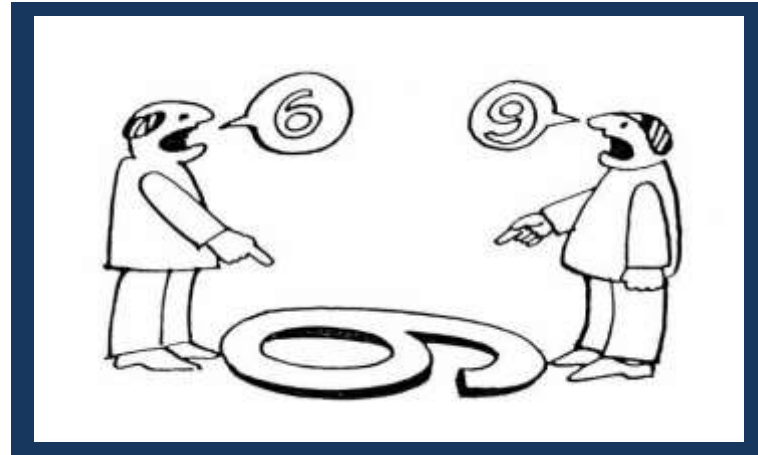


İletişim Engelleri

4. Öğüt Vermek, Çözüm Önerisi Getirmek: Çocuğun mevcut problemlerini çözmeye dair becerisinin olmadığını mesajını veren cümlelerdir. “Yarın sabah arkadaşından özür dileyerek aranızı düzelt.”

5. Öğretmek, Nutuk Çekmek, Mantıklı Düşünceler Önermek: Çocuğa mantıklı düşünceler önermek “sen bilmiyorsun” iletisini vererek çocuğun benlik saygısını düşürür. Yetersiz ve bilgisiz hissetmesine yol açar. “Sınavlarda yanına yedek kalemler al böylece kırılan kalemlerin uçlarını açmak zorunda kalıp zaman kaybetmezsin.”

6. Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmamak: Çocuğun benlik saygısını düşüren bu ifadeler çocuğun kendisini yetersiz ve değersiz hissetmesine sebep olur.” Tembel olursan böyle yüksek notlar alamazsın.”



İletişim Engelleri

7. Ad Takmak, Alay Etmek: Çocuğun benlik saygısını olumsuz etkiler. “Bebek gibisin hala yemeklerini ben yediriyorum.”

8. Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak: Kişinin zihin okuyarak çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmasına izin vermemesi halidir. “Bence arkadaşın sana kızdığı için ona yardım etmemişsin.”

9. Övmek, Olumlu Değerlendirme Yapmak: Övgünün iletişim engeli olabileceği çoğu zaman şaşkınlık yaratır. Ancak kişi yaptığı ile gurur duymayıp kendini övmüyorsa bir yetişkinin onu abartılı şekilde övmesi iletişimi tıkar. Yapılması gereken kişinin güçlü yanlarını kendisinin fark etmesini sağlamaktır. “Sen gerçekten çok yeteneklisin.”



İletişim Engelleri

10. Ayakları Yere Basmayan Teşvikler Yapmak, Avutmak : Ebeveynler, çocuklarının ifadelerini tam anlamadığında *yaşanılan durumdur. Çocuğun yaşamış olduğu sorun yok sayılarak avutulur.* “Böyle hisseden tek kişi sen değilsin, Üzülme bak yarın her şey geçecek.”

11. Soru Sormak, Sınamak, Sorguya Çekmek: Yetişkin tarafından soru yağmuruna tutulan çocuk, sorgulanıyor hissine kapılarak kuşku ve güvensizlik durumlarına çekilir. “Bugün arkadaşlarınla neler yaptın? Hangisiyle oynadın? O sana ne dedi? Sen ne dedin? Oyunu kim bozdu?”

12. Sözünden Dönmek, Oyalamak, Alay Etmek, Şakacı Davranmak, Konuyu Saptırmak:

Bu iletiler çocukta ebeveynlerin onunla ilgilenmediğini, düşüncelerine ve duygularına saygı göstermediği hissine yol açar. “Arkadaşınla tartıştın mı? Deneme sınavı sonuçları nasıldı onun? Senin matematik dersinde başarın artacak mı bakalım bu dönem?”



Etkili İletişim

Bu bağlamda anne babaların çocuklarla etkili bir iletişim kurup Sorun Yok Alanı'na geçebilmesi için dikkat etmesi gerekenler vardır. Bunlar;

- 1 Saygı Duyma
- 2 Etkin Dinleme
- 3 Empatik Anlayışla Yaklaşabilme
- 4 Ben Dili'ni Kullanma
- 5 Tutarlı Olun ve Verdiğiniz Sözleri Tutma
- 6 Rol Model Olma

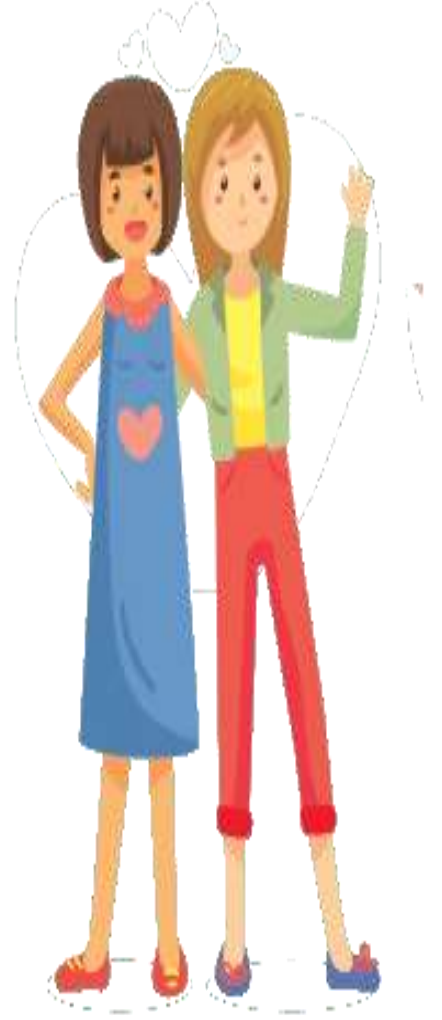
1-Saygı Duyun

Mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmek için karşılıklı saygı ön koşuldur.

Çocuğunuzun bir birey olduğunu atlamadan ona saygı duyun. “Buna mı üzüldün”, “hala bebek gibi ağlıyorsun”, “yanlış yaptın” gibi cümlelerin kullanılması bireyin kendini değersiz veya önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini kaybetmesine neden olur.

Çocuğunuzla olan iletişiminizin olumlu sürmesi için onun duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını koşulsuz kabul etmeniz gerekir.

Çocuklar, saygı ve koşulsuz yargısız kabul ile kendilerini daha fazla açarlar ve sorunlarıyla başa çıkabilmek için çaba gösterirler.



2-Etkin Dinleme



Mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmek için karşılıklı saygı ön koşuldur. Çocuğunuzun bir birey olduğunu atlamadan ona saygı duyun. “Buna mı üzüldün”, “hala bebek gibi ağlıyorsun”, “yanlış yaptın” gibi cümlelerin kullanılması bireyin kendini değersiz veya önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini kaybetmesine neden olur.

Çocuğunuzla olan iletişiminizin olumlu sürmesi için onun duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını koşulsuz kabul etmeniz gerekir. Çocuklar, saygı ve koşulsuz yargısız kabulle kendilerini daha fazla açarlar ve sorunlarıyla başa çıkabilmek için çaba gösterirler.

3-Empatik Anlayışla Yaklaşmak

Mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmek için karşılıklı saygı ön koşuldur. Çocuğunuzun bir birey olduğunu atlamadan ona saygı duyun. “Buna mı üzıldün”, “hala bebek gibi ağlıyorsun”, “yanlış yaptın” gibi cümlelerin kullanılması bireyin kendini değersiz veya önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini kaybetmesine neden olur.

Çocuğunuzla olan iletişiminizin olumlu sürmesi için onun duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını koşulsuz kabul etmeniz gerekir. Çocuklar, saygı ve koşulsuz yargısız kabul ile kendilerini daha fazla açarlar ve sorunlarıyla başa çıkabilmek için çaba gösterirler.



4-Ben Dili

Ben Dili, bireyin karşısındaki **kişiyi suçlamadan, küçültmeden**, bir konuya ilişkin, duygu ve düşüncelerini iletmesidir. Kişilerarası iletişimde ben dili önemli bir yer alır.

Peki Ben Dili nasıl kullanılır?

Ben Dili'ni kullanan kişi olumsuz duygularını, mesajı alana onu küçültmeksizin iletir.

Sen Dili, itham edici ve suçlayıcıdır.

Sonucunda mesajı alan kişide, düşük bir benlik saygısı oluşturur.

Ben Dili ise kişiliğe yönelik değil davranışa yönelik geribildirim verilmesini sağlar.



4-Ben Dili

Aşağıda Sen Dili ve Ben Dili kullanımına yönelik örnekler verilmiştir;

Sen Dili: “Hiç sözümü dinlemiyorsun, beni çok yoruyorsun.”

Ben Dili: “Bana bağırdığın zaman üzülüyorum. Çünkü beni sevmediğini ve değer vermediğini düşünüyorum.”



4-Ben Dili

Ben Dili'nin kullanılması duyguların paylaşılmasında istekli olduğunu çocuğa gösterir.

Eksiksiz bir Ben Dili'nin **üç** ögesi vardır:

Kabul Edilemeyen Davranış	Duygu	Somut Etki
Kardeşini hızla gezdirdiğini görünce	korkuyorum	çünkü düşüp yaralanabilir.

5.Tutarlı Olun ve Verdiğiniz Sözleri Tutun

Çocuğunuzla iletişim kurarken yaptıklarınızla söyledikleriniz uyuşmalıdır. Örneğin; bir gün bağırarak kendine ifade etmenin doğru olmadığını söylerken diğer gün ona ya da başka birisine bağıırırsanız çocuk üzerindeki inandırıcılığınızı yitirebilirsiniz.



6.Rol Model Olun

Çocuklar anne babalarının davranışlarını gözlemlemekte ustadırlar.

Çocuğunuzla olan iletişiminiz onun dışındaki kişilerle kurmuş olduğunuz iletişimden de etkilenir.

Öğretmeninden akrabanıza yürürken yanlışıyla çaptıştığınız birinden servis şoförüne kadar günlük hayatta diyalog halinde bulunduğunuz kişilerle iletişim kurma biçiminizi çocuğunuz örnek alacaktır.





**Çocukla iletişimin
anahtarı
sevgidir.**



***Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Birimi***

Okul Psikolojik Danışmanı

Zehra DİNÇ

zehra.dinc@yesilyurtacikoleji.k12.tr

Kaynakça

1. Balcı, S., & Yılmaz, M. (2016). Çocukları anaokuluna devam eden annelere verilen iletişim becerileri eğitiminin ailenin işlevlerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(14).
2. Kaya, A. (2017). Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-343.
3. Tezel, A. (2004). Aile içi iletişim. *Journal of Human Sciences*, 1(1).