

Çocuklarla Etkili İletişim Kurmanın Püf Noktaları



Çocuk yetiştirirken en önemli sorunun onlarla sağlıklı iletişim kurmak olduğunu bilinçli ebeveynlerin hemen hepsi bilir. Yapılan araştırmalara göre; onlarla duyguları hakkında konuşan ebeveynlere sahip çocukların, duygusal zekâları gelişiyor ve büyüdüklerinde başkalarının ne hissettiğini daha etkili şekilde anlıyorlar.

Çocuk yetiştirirken en önemli sorunun onlarla sağlıklı iletişim kurmak olduğunu bilinçli ebeveynlerin hemen hepsi bilir. Biz çocuklarla iletişim kurarken doğru bildiğimiz pek çok hatalarımız oluyor.

Çocuklarla yaşa göre iletişim kurmanın onların sosyal, akademik ve duygusal gelişimi için çok büyük önemi var. Çünkü çocuklar da aynı yetişkinler gibi anlaşılacak, sevilme, saygı görmek, dikkat çekmek isterler.

Yapılan araştırmalara göre; onlarla duyguları hakkında konuşan ebeveynlere sahip çocukların duygusal zekâları gelişiyor ve büyüdüklerinde kendi duygularını ve başkalarının ne hissettiğini daha etkili şekilde anlıyorlar. Uzmanlar, " ocuğunuz sizinle işbirliğine girmiyorsa, çoğunlukla "ben de bir bireyim ve isteklerim var, siz de beni anlayın" diyor.

Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza ne demek istiyorsanız net bir şekilde onu söyleyin.  ocuklarınızın sosyal gelişimi ve onlarla iletişim kurarken dikkat edilmesi gereken en önemli noktaları daha önce Hurriyetaile.com'da yer alan bir söyleşide Psikolog Eda Gökduman bakın şöyle özetlemiş:

1- Öncelikle çocuğunuzu iyi dinlemeyi öğrenmelisiniz. Onu dinliyormuş gibi yapmayın, bunu hemen hisseder. Eğer bir işiniz varsa biraz beklemesini ve birazdan onu dinleyeceğinizi ifade edin.

2- Onunla konuşurken göz göze gelmelisiniz. Bu onun kendisini önemli hissetmesine neden olur. Konuşma başlamadan önce onu kucağınıza alabilir ya da onun mesafesinde oturabilirsiniz. Yukarıdan konuşmanız onun karşısında bir g   olduğunuz imajını yaratabilir. Söylediklerini anladığınızı belli etmek için onay işaretleri verin (başınızı sallamak, "hıı... hıı..., evet, seni anlıyorum" demek gibi).

3- Görüşlerini saygı ile dinleyin. Haksız olduğu bir konu söz konusu olsa bile dinlenme hakkı vardır. Kendi duygularını, düşüncelerini tanımalı ve  zg r bir ortamda bunu her zaman söyleme hakkı olduğunu bilmelidir. Kendisini rahatlıkla ifade edebilen bir  ocuk kendisine daha çok güvenir.

4- Sorunlarını  ozmek için kendisi çaba göstermelidir. Zorlandığı anlarda çözümsel davranmayın sadece ona yol gösterin.   z m  kendisi bulabildiğini görebilsin.

5- Yanlış bir davranış yapmış olsa bile ondan bahsederken öncelikle olumlu olan yönlerini vurgulayın. Bu davranışı ile ona olan sevginizden bir şey eksilmediğini hissettirmelisiniz. Olumlulardan

sonra olumsuz davranışlar, nedenleri ile vurgulanmalı ve çözüm için birlikte yeni kararlar alınmalıdır.

6- Almış olduğunuz her yeni karar ya da koymuş olduğunuz her kural, kararlı ve sürekli bir biçimde uygulanmaya devam etmelidir. Sağladığınız tutarlılık doğru davranışın yerleşmesini sağlayacaktır.

7- Ona gün içerisinde yaşına uygun sorumluluklar verin. Yapmış olduğu her sorumluluk için dönem dönem ona teşekkür etmeyi unutmayın.

8- Gün içerisindeki yapacağı her şey yaşına uygun bir şekilde planlanmalıdır. Ne kadar süre televizyon izleyecek, saat kaçta uyuyacak, oyuncaklarını ne zaman toplayacak gibi. Bunun bilincinde olan bir çocuk kendi sınırlarının ve birey olduğunun daha çok farkındadır.

9- Anne ve baba olarak her akşam onunla özel rutin aktiviteler planlayın. Bir çocuk için annenin yeri ayrı, babanın yeri ayrıdır. Bu nedenle birbirinizin rollerini almak için çaba göstermeyin. Her akşam sizinle en az bir şey yapacağını bilmesi onu mutlu eder, rahatlatır ve ilişkinizi güçlendirir.

10- Onu sevdiğinizi dile getirmelisiniz. Sevgiyle büyüyen bir çocuk hayata karşı çok daha güçlü durur.

11- Söz verdiğiniz şeylerde kesinlikle geri çekilmeyin. Bu onun size olan güvenini zedeler.

12- Ona ait olan sınırları aştığında uyarıda bulunun. Bu uyarılar çocuğu azarlayacak ya da rencide edecek biçimde olmamalıdır. Açıklayıcı bir uyarı ile istenmeyen davranışın ortadan kalkması ve beklediğiniz davranışın gerçekleşmesine yönelik bir sonuç alabilirsiniz.

13- Bir çocuk yetiştirirken sabırlı olmak ve karşınızdakinin bir çocuk olduğunun farkında olmak çok önemlidir. Sabırlı olabilmeniz için kendinize de zaman ayırmalı, yaşamdaki yerinizin ve

beklentilerinizin daha fazla farkında olmalısınız. Unutmayın; mutlu anne-babalar daha mutlu çocuklar yetiştirebilecektir.