



"Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz."

NURGÜL YILMAZ KLİNİK PSİKOLOG

SEVGİ DOLU BİR YUVA İÇİN İLETİŞİM ÖNERİLERİ

"Hayattan ne isteriz?" sorusuna çok çeşitli cevaplar verilebilir; ancak 'mutlu bir aileye sahip olmak' cevabı belki de en sık karşılaşılandır. Mutlu bir aileye sahip olabilmeyen önemli bir boyutu da ebeveyn çocuk ilişkisidir.



ÇOCUĞUN GELECEĞİ BAŞARI ÜZERİNE Mİ KURGULANMALI?

Her aile sağlıklı ve başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Sağlıklı çocuklar yetiştirme bilinci ilerleyen teknolojiyle olumlu yönde gelişirken ne yazık ki başarı beklentisi giderek artmakta çocuk adeta erken büyümek, yaşından büyük sorumluluklar almak durumunda kalmaktadır. Çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamaya çalışan anne-baba onları iyi okullarda okutmak için tüm özverisi ile varını yoğunu ortaya koyar. Ancak çocuğun sağlıklı bir kişiliği nasıl geliştireceği üzerinde fazlaca düşünülmeden bir konudur. Aslında hayatta her şey başarı değildir. Önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi sağlıklı yaşayabilmesi ve sağlıklı bir kimlik oluşturabilmesidir.

FARKLI YAŞLAR FARKLI DAVRANIŞLAR...

Çocuğun yaşadığı dönemlerin özellikleri dolayısıyla ihtiyaçları birbirinden oldukça farklıdır. Çocukluk döneminde anne-babayla uykuyla dalmak isteyen çocuk ergenlik döneminde böyle bir isteği talep etmeyecektir. Yine anne-babasıyla gezen çocuk, ergenlikte değil anne-babasıyla gezmek arkadaşlarıyla birlikte iken ebeveynleriyle karşılaşmayı dahi istemeyecektir.

Ergenlik dönemi başlı başına bir değişim gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında giyim-kuşam, yeme alışkanlıkları, arkadaş tercihleri, ders çalışma alışkanlıklarında da farklılıklar gözlemlenebilir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE "UZAKTAN DENETİM"

Çocukla iletişimde çocuğun yaşı, cinsiyeti ve kişilik özellikleri oldukça önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde olası tehlikelere karşı

AİLENİN 7 TEMEL GEREKSİNİMİ

- 1. Değerli olma duygusu:** Aile içindeki etkileşim çocukları "ben değerliyim" ya da "değersizim" duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk başka yollarla bu duyguyu elde etmeye çalışır.
- 2. Güven ortamı:** Aile içindeki bireyler kendilerinin aile içinde emniyette olduğunu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusunu yaşamak ister. Kendisini güven içinde bulmayan çocuk ailenin dışında bir yere yönelerek aile ile olan bağlarını koparabilir.
- 3. Yakınlık ve dayanışma duygusu:** Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz.
- 4. Sorumluluk duygusu:** Sorumluluk duygusu aile sistemi içindeki gelişmeye başlar. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi yaşamını biçimlendirmekte zorlanan sürekli başkalarının yönetiminde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler.
- 5. Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme:** Çocuğa her şey hazır verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimi ile ilgili anlatılan zorluklarla mücadele etme ile ilgilidir.
- 6. Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı:** Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye kadar anlatılan gereksinimlerin karşılanması mutlu olmayı getirir.
- 7. Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı:** Katı kurallar altında yetiştirilmiş çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar. Kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirerek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfedeceği yerde körü körüne itaatli, kendi düşüncesi ve duygularından utanmayı öğrenir. Sağlıklı manevi yaşam ailenin çocuğuna verebileceği en önemli süreçtir. Sağlıklı bir manevi temeli olan insanlar kendisi ile barışık, insan ilişkileri olumlu ve kuvvetli saygılı bireyler olarak yetişirler.

ÇOCUKLARIMIZA SÖYLEDİĞİMİZ TEHLİKELİ CÜMLELER

Çocuklarla ebeveynlerin kurmuş oldukları iletişim bazen sağlıklı iletişimi zorlayan engellerle dolu olabilmektedir. Etkisini düşünmeden söylediğimiz küçük bir cümle bile çocuklarımız üzerine büyük bir etki oluşturur. Bazı örnekler verecek olursak;

Sıklıkla emir cümleleri kurmak;

"Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyükleriyle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle..." gibi uzayan emir sözcükleri.

Gözdağı vererek konuşma biçimi;

"Okulunu bitirmezsen sana para mara yok", "Ödevini bitiremezsen televizyonu unut", "Sütünü içmezsen çüce kalırsın", "Teriksiz dolaşırsan hastalanırsın"...

Sürekli öğüt verme, çözüm önerileri getirme;

"Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım", "Sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak", "Bak sana bir öneri vereyim" gibi istenmeden verilen öğütler anne-babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir.

Sıklıkla yargılamak, eleştirmek;

"Sen zaten tembelin tekisin", "Zaten başarısızdın şaşardım", "Yine mi bitiremedin" gibi cümleler çocuklarda yetersizlik hissi uyandırabilir, benlik saygısını düşürebilir.

Çocuğu sürekli övmek;

"Çok güzel", "Bence harika bir iş yapıyorsun" gibi aşırı takdir cümleleri çocukta ailesine karşı kaygı hissi uyandırabilir. Ya da ailesinin değerlendirmesini geçkeçki bulmaz.

Ad takmak, alay etmek;

"Koca bebek", "Hadî bakalım Süpermen", "Geri zekalı", "Hadî sen de sulu göz", gibi cümleler sevilmemiş hissine yol açabilir.

Uygun olmayan sevgi sözcükleri

"Aşkım, Sevgilim" gibi sevgiliye söylenecek sözlerin sarfedilmesi anne ya da babayla ilişkisinin sınırlarını belirlemesinde, cinsel normlarının oluşumunda sıkıntılar yaşamasına neden olabilir.



açık tavır koyabilen ebeveynler ergenlik dönemiyle birlikte çocuğu üzerindeki denetimi uzaktan yapabilmelidir. Arkadaş seçiminde kontrollü ama baskıcı davranmamalıdır. Unutmayalım özgürlük sınırsızlık demek değildir.

ÇOCUK DEYİP GEÇMEYİN, DİNLEYİN

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocuk da iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer. Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulunduğundan 'anlaşıldım' duygusunu yaşar ve rahatlar.

"Ben değerliyim" duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymayacaktır.

Bu durum, hem benlik saygısının artmasına, hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağını güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.

Etkin dinlemede ebeveyn çocuğun kendi başına düşünmesine yardım eden kişi rolündedir. Sorumluluk çocuğa bırakılmıştır. Ebeveyn sadece çözüm bulma konusunda ona yardım eder.

ÇOCUKLAR CİDDİYE ALINMAK İSTER

Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdır. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine kapabilirler.

Israrlarına rağmen annesinin kendisini dinlememesi üzerine ellerini ısran çocuk örneği vardır. Çocuklar çoğunlukla dinlenmemesi nedeniyle çalma, saldırganlık, kendine zarar verme davranışlarıyla "Lütfen beni dinle. Duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver" mesajını iletmektedirler.



ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

- Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
- Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.
- Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
- Dinlediğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
- Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk 'kişiliğine saygı duyulduğunu' düşünerek iletişimini sürdürür.
- Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle 'anlaşıldım' duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
- Çocuğunuzla karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbirleriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu 'doğruyu bulma' konusunda zorlar.



ÇOCUKLARLA SAĞLIKLI İLİŞKİNİN ALTIN KURALLARI

CİNSİYET AYRIMI YAPMAYIN, BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN, SORUMLULUK VERİN, SANATÇI YÖNÜNÜ DESTEKLEYİN...

Çocuklarınız arasında cinsiyet ayrımı yapmayın

Erkek çocuklarına tanınan ayrıcalık sebebiyle kız çocukları istenmediklerini düşünerek büyüyorlar. Bu algıyı yıkmak için eşit davranmayı öğrenmeliyiz. Aksi takdirde nesiller arası aktarım devam edecektir. Çocuklarınızı birbirleriyle ve başka çocuklarla kıyaslamayın! Her biri farklı özelliklere sahip birer birey olan çocuklarımızı kardeşleri ile ve sosyal çevrelerindeki diğer çocuklarla karşılaştırmak, birini diğerinden üstün

tutmak ruhlarını yaralar. Yetişkin bireyler olduklarında bile unutamayacakları travmalara neden olabilirsiniz.

Onlarla bireysel vakit geçirin

Her biri için ayrı zaman dilimleri yaratın. Nasıl işinizde görüşmelerinizi randevu ile yapıyorsanız çocuklarınıza da bu imkânı tanıyın. Bu süreyi onların keyif aldığı etkinliklerle zenginleştirin. Sizin yanınızda güvende ve özel hissetmelerini sağlayın. Onların seviyesine inin,

Göz teması kurarken eğilin ya da çömelin. Gözleriniz onlarınkiyle aynı hizada olsun. Bu daha kolay iletişim kurmanızı sağlayacaktır. Genellikle dostum, arkadaşım gibi hitap biçimleri kafalarının karışmasına neden olacağı için oğlum ya da kızım demeyi tercih edin. Oyun oynarken öğretin ve tamamen onlarla olun. Cep telefonunuzu, tabletinizi kapatıp bir kenara koyun. Kendinizi tamamen çocuğunuza verin. Oynadığınız oyunlarla paylaşmayı, ekip olmayı, birlikte üretmenin hazasını öğretin,



Hata yapmalarına izin verin

Önemli olanının sonuç değil süreç olduğunu ve bir amaç için harekete geçmenin önemini anlamalarını sağlayın. Yaptıkları hatalar için eleştirmek yerine onlarla konuşun. Çabaları için takdir etmeyi ihmal etmeyin.

Düştüklerinde kaldırmayın ve yapabilecekleri işleri siz üstlenmeyin

Aksi takdirde her şeyi başkalarından beklemenin doğal olduğuna inanırlar. Yapabilecekleri işleri kendileri başardıkça ve düştükleri yerden kendileri kalkmayı öğrendikçe özgüvenleri artacaktır.

Sorumluluk verin

Evcil hayvanınızın ya da çiçeklerinizin bakımı konusunda küçük sorumluluklar verin. Yerine getirdikçe övgü dolu sözlerle ödüllendirin, ihmal ederse eleştirmeyin, tavrı almayın. Yapması için yöreklendirin.

Sanatçı yönünü destekleyin

Yaptığı her resmi beğenin. Öğrendiği şarkıları söylemesi için destekleyin. Birlikte söyleyin. O yaratıcı yönünü kullanırken izleyin. Çocuklar bir şeyler yaparken ebeveynleri tarafından izlenmekten çok hoşlanırlar.

Sözlerinizi değil davranışlarınızı örnek aldıklarını bilin

Tutarlı olmak çocuk yetiştirmenin en önemli kuralıdır. Sözünüzle eyleminiz uyuşmuyorsa çocuğunuza size olan güvenini yitirir. Davranışlarınız onlara kılavuzluk edecektir. En önemli rol modeller olduğunuzu unutmayın ve her davranışınızın taklit edildiğini bilin.