

ATATÜRK ORTAOKULU

# AİLE İÇİ İLETİŞİM

## VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



## AİLE İÇİ İLETİŞİM

### İLETİŞİMİN TANIMI, ÖNEMİ VE İLETİŞİM MODELİ

#### İletişimin Tanımı

İletişim sözcüğü son yıllarda çok sık kullanılan genel bir terimdir. Günümüzde bu terimin yaygın olarak kullanılması ve çeşitli disiplinlerin uğraşı alanına girmesi nedeni ile iletişimin tek bir tanımını vermek zordur. Yapılan tanımlardan bazılarına göz atılacak olursa;

- İletişim, insanlar arasında anlamları ortak kılma işlemidir (Oskay 1982; Okan 1983).
- İletişim, vericiden alıcıya gönderilen bilgi ya da haber sürecidir (Gökçe 1993).
- İletişim, dil kullanarak ya da kullanmaksızın insanlar arasındaki duygu, düşünce ve yaşantıların ifade edilme yöntemidir (Dönmez 1986).

Yukarıdaki tanımlardan hareketle iletişimin, iki birim arasında gerçekleşen iki yönlü bir mesaj alışverişi ve devam eden bir süreç olduğu söylenebilir.

#### İletişimin Önemi

İletişim, toplumsal bir varlık olan insan yaşantısının kaçınılmaz ve önemi bir boyutunu oluşturur. Belirli bir sosyal çevre içinde yaşayan insanlar, farkında olsun ya da olmasınlar, birbirleriyle iletişim içindedirler. İnsanlar günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarını çözmek için düşünce alışverişinde bulunurlar. Başka bir deyişle iletişim kurarlar.

Kişiler arası ve toplumsal sorunların çözümü, eğitimin yanı sıra iletişimi gerektirir. Sağlıklı iletişim becerilerinin geliştirilmediği toplumlarda, insanların sorunlarını çözmek için başlattıkları iletişim, çatışmaya dönüşebilir. Böylece mevcut olan sorun çözümlenemediği gibi, bu sorunlara yenileri de eklenebilir. Başkaları ile sağlıklı iletişim kuramayan insan, yalnız ve iç dünyasındaki gerilimleri ile baş başa yaşamak durumundadır. Bu nedenle çağdaş bir toplum olabilmek ve sorunlara demokratik çözümler getirebilmek için bireylerde sağlıklı iletişim becerileri geliştirilmelidir. Bu da toplumların eğitime verdikleri önemi iletişime de vermeleri ile mümkündür.

#### İletişim Modeli

Karşılıklı olarak konuşan iki kişiden biri kaynak, diğeri hedef birimi oluşturur. Bu iki birim arasında, mesajın gidip gelebileceği bir kanal vardır.

Mesaj, bir yaşantıya ait duygu ve düşüncelerin kodlanarak sözlü, sözsüz ya da yazılı bir anlatımla alıcı kişiye ulaşmasını sağlayan sembollerdir. Mesaj, kaynak birim tarafından tasarlanıp düzenlenerek hedef birimin çözümleyip, algılayacağı bir biçime dönüştürülerek, uygun bir kanalla hedef birime gönderilir. Hedef birim ise kendisine gelen mesajı alarak çözümler ve yorumlar. Hedef birim kaynak birim konumuna geçtiği zaman bu süreç tekrarlanır.



## İLETİŞİM ENGELLERİ VE ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

İletişim engelleri duygu, düşünce ve sorununu anlatmaya çalışan çocuğun susmasına, konuyu değiştirmesine ya da önemsenmediği duygusuna kapılarak kırılıp küsmesine neden olabileceği gibi savunucu bir tutum içine girmesine de neden olabilir. Anne-babaların çocukları ile iletişimlerinde kullandıkları iletişim engelleri 12 grupta toplanabilir. Bunlar:

### 1. Emir Vermek, Yönlendirmek

“Yapman gerekir..” “...yapacaksın.” “Yapmak zorundasın.”

#### Örnekler:

“Odanı sen toplayacaksın.” “Kardeşine sen bakacaksın.” “Gürültüyü kes.” “Arkadaşın Ali’den uzak duracaksın.” “Ödevlerini yapmak zorundasın.”

### 2. Uyararak Tehdit Etmek (Gözdağı Vermek)

“....yapamazsın.....olur.” “Ya yaparsın, yoksa...”

#### Örnekler:

“Televizyonun sesini kısma yoksa pişman olursun.” “Tabağındaki yemeği bitirmezsen tokadı yersin.” “Hemen susmazsan dışarı atarım.” “Dayak yemek istemiyorsan onu yapmazsın.”

### 3. Ahlak Dersi Vermek

“...yapmamalıydın.” “Senin sorumluluğun.” “...şöyle yapmak gerekir.”

#### Örnekler:

“Öğretmenine teşekkür etmeliydin.” “Olumsuz düşünmemelisin.” “Büyükler konuşurken sözü kesilmez.” “Sorumluluklarını yerine getirmelisin.”

### 4. Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek

“Ben olsam...” “Neden... yapmıyorsun?” “Sana şunu önereceğim.”

#### Örnekler:

“Ben olsam kardeşime öyle davranmazdım.” “Neden gidip arkadaşınla oynamıyorsun?” “Bence sen başka çocuklarla arkadaşlık et.” “Sana arkadaşına küsmememi öneririm.”

### 5. Mantık Yoluyla İnanırmak, Tartışmak

“İşte şu nedenle hatalısın...” “Evet ama...” “Gerçek şu ki...”

#### Örnekler:

“Kardeşinin elinden oyuncağını aldığı için sen hatalısın.” “Evet ama kardeşin henüz çok küçük.” “Gerçek şu ki arkadaşın çok haklı” “Kitaplar karalamak için değil okumak içindir.”

### 6. Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak

“Olgunca...” “Doğru...” “Senzaten tembelsin.”

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

### Örnekler:

“Doğru düşünmüyorsun.” “Bu çok çocukça bir düşünce” “Çok tembelsin.” “Çok kötü bir çocuk oldun.” “Sen zaten hep kolaya kaçarsın.”

### 7. Övmek, Aynı Düşüncede Olmak, Teşhis Koymak

“Çok güzel!...”/“Haklısın o arkadaşın yaramaz bir çocuğa...”/“Çok güzel...yapıyorsun.”

### Örnekler:

“Çok akıllısın.”/“Sen haklısın.”/“Bence harika şiir okuyorsun.”/“Sana katılıyorum.”/“Kardeşine çok iyi davranıyorsun.”

### 8. Ad Takmak, Alay Etmek, Utandırmak

“Koca bebek...”/“Geri zekalı.”

### Örnekler:

“Hey koca bebek, yaramazlık yapmaya utanmıyor musun?”/“Sivri zekalı oğlum buraya gel.”/“Hadi sen de sulu göz.”/“Sen şımarığın birisin.”/“Tembel çocuk.”

### 9. Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak

“Senin Derdin...”/“Galiba çok...”/“Sen öyle demek...”

### Örnekler:

“Senin derdin yine uyumak.”/“Aslında sen biraz arkadaşını kıskanıyorsun.”/“Yorgun olduğum zaman beni hep rahatsız etmek istiyorsun.”/“Aslında sen öyle söylemek istemiyorsun.”/“Sanırım çok öfkелisin.”

### 10. Güven Vermek, Desteklemek, Duygularını Paylaşmak

“Aldırma...”/“Hadi biraz...”/“Zamanla...”

### Örnekler:

“Aldırma, düzelir boşver.”/“Hadi biraz neşelen.”/“Zamanla kendini daha iyi hissedersin.”/“Benim için üzülme.”/“Ben de senin gibi düşünüyorum.”

### 11. İncelemek, Araştırmak, Soruşturmak

“Neden...?”/“Kim...?”/“Sen ne yaptın?”/“Nasıl...?”

### Örnekler:

“Neden okuldan nefret ediyorsun?”/“Kim yaptı?”/“Bunu sana kim söyledi?”/“Ne zaman böyle hissetmeye başladın?”/“Okula gitmeyeceksen ne yapacaksın?”

### 12. Konuyu Değiştirmek, İşi Alaya Vurmak, Şakacı Davranmak, Oyalamak

“Unut...”/“Daha güzel şeylerden...”

### Örnekler:

“Bu konuyu unut gitsin.”/“Daha güzel konulardan bahsedelim.”/“Bütün bunları biz de yaşadık.”/“TV.deki o saçma programı izleyeceğine resim yapsan daha iyi olmaz mı?”/“Okulları kapatalım gitsin.”

## İletişim Engellerinin Çocuk Üzerindeki Etkileri

- ❖ Korku, kaygı ya da direnç oluşturabilir.
- ❖ İsyankâr davranışlara, söylenenlerin tersini yapmaya davet edebilir.
- ❖ Anne-babaya karşı düşmanca duygular beslemesine ve iletişimi kesmesine yol açabilir.
- ❖ Çocukta anlaşılma hissi, incinme, suçluluk, aşağılanma hissi duygularına yol açabilir.
- ❖ Kendisini savunmasına yol açabilir.
- ❖ Çocukta kendi sorunlarını çözmede yetersiz, aciz olduğu düşüncesine yol açabilir.
- ❖ Bağımlılık yaratabilir, sürekli övgüye ihtiyaç duyabilir.
- ❖ Anne-babasını eleştirmesine yol açabilir.
- ❖ Kendisinin kötü olduğunu, sevilmediğini ve değersiz olduğunu düşünebilir.
- ❖ Genellikle kaçamak cevaplar vermesine yol açabilir.
- ❖ Kendisine güvenilmediğini, saygı duyulmadığını düşünebilir.
- ❖ Sorunları ile mücadele etmek yerine onlardan kaçmak gerektiğini düşünebilir.

## ANNE-BABA-ÇOCUK İLETİŞİMİNİ KOLAYLAŞTIRAN ETMENLER

Ebeveyn bireyin yetişmesinde ilk ve önemli etken olmaktadır. Diğer bir deyişle eğitimin ilk basamağı ailede başlamaktadır. Dolayısıyla sağlıklı iletişim becerilerine sahip bireylerin yetişmesi yine sağlıklı iletişim becerilerine sahip ebeveynlerle gerçekleşebilir.

### KABUL

İnsanlar arasındaki iletişim sürecinde temel ilke “**kabul etmektir**”. Başkasını olduğu gibi kabul etmek, karşıdaki kişiye verilen değer bir göstergesidir. Özellikle anne-babalar, çocuklarını farklı bir birey olarak görmelidirler. Duygu, düşünce ve davranışlarında özgür olduklarını düşünerek onları oldukları gibi kabul etmelidirler. Kabul, çocuğun sevildiğini ve değer verildiğini hissederek kendisine olan güven duygusunun artmasına, daha üretken yaratıcı bir birey olmasına, sorunlarını çözmeyi öğrenmesine yardımcı olur.

Anne-babalar, çocuklarını kabul edebilirler. Ancak çocuklarının bazı davranışlarını bazı günler kabul ederken, bazı günler aynı ya da benzer davranışını kabul etmeyebilirler. Bunu bir davranış penceresinden göstermek mümkündür. Pencerenin yukarı bölümünde kalan davranışlar kabul edilebilir davranışlardır. Pencerenin aşağı bölümündeki davranışlar ise kabul edilmez davranışlardır. Pencereyi ikiye bölen çizgi ise kabul çizgisidir.

### DAVRANIŞ PENCERESİ

Kabul	A Kabul Edilebilir Davranışlar	Çizgisi
	B Kabul edilemez Davranışlar	

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

**A. Anne sağlıklı, neşeli ve birişle uğraşmazken çocuğun müziğın sesini çok yüksek seste açması.**

**B. Annenin başı ağrırken, çocuğun müziğın sesini çok yüksek seste açması.**

Anne-babaların, çocuğun davranışını kabul edip etmemeleri, o anda yaşadıkları duygulara bağlıdır. Anne-baba, çocuğun davranışı sırasında olumsuz duygular yaşıyor ise davranışı kabul etmezler. Olumsuz duygular yaşamıyorlar ise aynı davranışı görmezlikten gelebilirler. Bu nedenle kabul çizgisinin yeri değışkendir.

Kabul çizgisinin değışkenliğı anne-babaya, çocuğa ya da çevreye bağlı nedenlerden kaynaklanabilir;

Bazı anne-babaların çocuklarının davranışlarına karşı kabulleri daha fazladır. Böyle anne-babalar tüm insanlara karşı kabulkar bir tutum içerisindedirler. Kabul onların bir kişilik özelliğidir. Böyle anne-babalarla birlikte olmak çocuğu rahatlatır, rahatça konuşmasını ve kendini ifade etmesini sağlar. Öte yandan bazı anne-babaların çocuklarının davranışlarına karşı kabulleri çok azdır. Çocuklarının kabul edilebilecek olumlu davranışlarını bile kabul etmezler. Örneğın; süpermarkette alışveriş yaparken anne, sessizce kendisi ile dolaşan çocuğunu sürekli olarak “Yanımdan ayrılma”, “Yiyeceklere dokunma”, “Kenara çekil”, “Yavaş konuş”, “Elini arabadan çek” diyerek uyarır. Böyle anne-babaların sadece çocuklarına karşı değıl, başkalarına karşı da kabulleri oldukça azdır. Bu onların bir kişilik özelliğidir.

Anne-babanın çocuğun davranışlarını kabul etmemeleri, çocuğun yaşına, cinsiyetine ve kendilerine benzerliğine bağlı olabilmektedir. Örneğın 2 yaşındaki bir çocuğun biberondan süt içmesi normal karşılanırken, 6 yaşındaki çocuğun biberondan süt içmesi normal karşılanmaz. Bazı anne-babalar kendilerine benzeyen çocuklarının davranışlarına daha çok kabul edici tepkiler gösterirler. Bazı anne-babalar ise kendilerinden farklı, ancak kendi beğenilerine uygun olan davranışları gösteren çocuklarına karşı daha hoşgörölü ve kabul edici tepkiler gösterirler. Yine aile bireylerinden sevilen birine benzetilen çocukların davranışlarına anne-babalar daha çok kabul tepkisi gösterebilirler. Bazı anne-babaların istemedikleri cinsiyette dünyaya gelen, fiziksel çekiciliğı olmayan, huysuz, yaramaz, sürekli ağlayan ya da engelli olan çocuklarının davranışlarına karşı kabulleri de daha az olabilmektedir.

Anne-babaların, çocuklarının davranışlarını kabul edip etmemelerinin temelinde yatan nedenlerden biri de çevreye verdikleri önemdir. Örneğın; anne-baba çocuğun evde yemek yerken özensiz yemek yemesine hoşgörü gösterebilir. Ancak aynı anne-baba, çocuğun aynı davranışını misafirlerin yanında ya da restoranda yemek yerken kabul etmeyebilir.

Anne-babanın kabulü çocuğa ulaşmadıkça, açıkça gösterilmedikçe çocuk üzerinde hiçbir etkisi olmaz. Örneğın; anne-babanın kumsalda kule yapan çocuklarına karışmayarak onun kendi düşündüklerini yapmasına izin vermeleri, çocuklarına gönderdikleri sözsüz bir kabul iletisidir. Çünkü bu durumda çocuk “Annem-babam yaptığımı beğendi” diyerek kabul edildiğini düşünür. Ancak bazı anne-babalar, çocuklarının yaptıklarına karışarak, yardım etmeye çalışarak ona kabul edilmediğı duygusunu yaşatırlar. Çocuğa kabul edildiğini iletmenin bir başka yolu da onu

dinlemektir.

### DİNLEME

#### Edilgin Dinleme

İletişim denince akla genellikle konuşmak gelir. Oysa iletişim dinleme ile başlar. Anne-babaların çocukları ile etkili bir iletişim kurabilmeleri, konuşmaya olduğu kadar dinlemeye de önem vermeleri ile mümkündür. Çocukla iletişimde ve onun sorularını çözmede önemli olan çocuğa konuşması için uygun ortamı hazırlamak ve onu dinlemektir.

Dinleme çocuğa; “Sen varsın”, “Sen değerlisin”, “Sen güçlüsün”, “Seni seviyorum” gibi mesajlar iletir. Bu tür mesajlar çocuğun olumlu bir benlik saygısı geliştirmesine, kendisine güvenmesine, kendisine değer verildiğini hissetmesine ve sorunlarını kendi kendine çözümlenebilmesine yardımcı olur. Anne-baba dinleyerek çocuğu var eder. Dinlenmeyen çocuk sevildiğini bilmez ve konuşmak istemez.

Sessizlik, çocuğu konuşmaya başladıktan sonra devam etmesi için yüreklendiren güçlü bir etkidir. Sessizlik çocuğa, “Seni kabul ediyorum”, “Duygularını duymak istiyorum” gibi mesajlar iletir. Onu konuşmaya güdüleyerek, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmesine imkan sağlar. Böylece sorulmak istenen bir çok sorunun cevabının alınmasına yardımcı olur. Özellikle sorunu olan çocuğun, sorununu anlatmak için sessizliğe daha çok ihtiyacı vardır.

Sessizlik sık tekrarlandığı zaman çocukta mesajın kabul edilmediği izlenimi uyandırabilir. Bu nedenle anne-babalar, dikkatle dinlediklerini belirtmek için bazı tepkiler vermelidirler. Bunlara “Onay tepkileri” ya da “Kabul tepkileri” denir. Bu tepkiler: başı öne eğme, aşağı-yukarı sallama, gülümseme şeklinde sözsüz olabileceği gibi, **“Hımm”, “Evet dinliyorum”, “Hi, hi, anlıyorum”** gibi sözel de olabilir. Kabul tepkileri çocuğun rahat konuşmasına imkân sağlar.

Çocuklar konuşurken bazı sorunlarını ya da duygularını açıklamakta zorlanabilirler. Bu yüzden konuşmak için yüreklendirmeye ihtiyaç duyarlar.

Böyle durumlarda kapı aralayıcıları;

**“Anlıyorum”, “Öyle mi?”, “İlginç”, “Doğru mu?”, “Yaa”**

Ya da konuşmaya davet cümlelerini kullanmak gerekir.

“Bu konuda konuşmak ister misin?”

“Bana ondan söz et.”

“Duygularını merak ediyorum.”

“Senin görüşlerin ilgimi çekiyor.”

“Anlatacaklarını dinlemek istiyorum.”

“Bu konu senin için önemli gibi görünüyor.”vb.

Kapı aralayıcı ve konuşmaya davet cümleleri genellikle açık uçlu olduğundan çocuğa konuşması için kapıyı aralar. Duygularını paylaşıp paylaşmama konusunda onu özgür bırakır. Çocuğa;

“Duygularını açıklamaya hakkın var.”

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

“Senin düşüncelerini gerçekten öğrenmek istiyorum.”

“Seni daha iyi tanımak istiyorum.”

“Düşüncelerin dinlemeye değer.” gibi mesajlar iletir. Böylece çocuk kabul edildiğini ve kendisine saygı duyulduğunu hissedebilir.

### ETKİN DİNLEME

#### Etkin Fiziki Dinleme

Anne-baba çocuğu dinlerken bedensel olarak da dinler duruma geçmelidir. Dinlerken bacağını sallamak, kalemlerle oynamak, sık sık saate bakmak, başka bir işle ilgilenmek, parmakları masaya vurmak, pencereden dışarıya bakmak gibi çocuğun dikkatini dağıtacak ve onu rahatsız edecek davranışlardan kaçınılmalıdır. Çünkü bu tür davranışlar; çocuğa önemsenmediği, değer verilmediği, dinlenmek istenmediği mesajını iletir.

Dinlerken anne-babanın, çocuğun elini tutması, omzuna dokunması, başını okşamaması, kucaklaması aralarında yakınlık ve sıcaklığın oluşmasını sağlar. Anne-babanın çocuğun başını şefkatle okşamaması, saatlerce yapacakları açıklamadan daha etkili olabilmektedir. Dokunmak ya da sarılmak, özellikle çocuğun sorunu olduğu zaman, kendisini güven içerisinde hissetmesini sağlar.

Anne-baba-çocuk arasında sağlıklı bir iletişimin oluşmasında göz kontağı kurma da önemli bir etkidir. Anne-baba çocuğu ile iletişim kurarken onun yüzüne bakarak gözle iletişim kurmaya çalışmalıdır. Böylece çocuğun yüz ifadesinden, söylediklerinin ötesinde başka mesajların da olabileceği gözlemlenebilir. Örneğin; konuşurken çocuğun yüzünün kızarması, gözlerini kaçırmaya çalışması, dudaklarının titremesi, kaşlarının çatılması, vb. ifadeler, çocuğun söylediği sözlerin içeriğine zenginlik kattığı gibi, sözlerin içeriği ile söylemek istediği mesaj arasında bir çelişkinin olup olmadığını da anlaşılmasını sağlar. Örneğin; bardağındaki sütü içmeyip lavaboya döken çocuğun “sütümü içtim” derken gözlerini kaçırmaya çalışması ya da yüzünün kızarması vb. davranışları doğruyu söyleyip söylemediği hakkında bazı ip uçları verir. Çocuk konuşurken, göz kontağı kurmadan “Tamam sen anlat ben seni dinliyorum” deyip gazetesini okuyan babasına ya da “Seni dinliyorum” deyip mutfakta yemek yapmak için koşuşturan annesine anlatma isteği duymaz. Bu anne-baba-çocuk arasında etkili bir iletişimin gelişmesini engeller.

#### Katılımlı Dinleme

Katılımlı dinleme, gönderdiği mesaja ayna tutup geri ileten sözlü bir tepkidir. Dinleyen kişi duyduğunu tekrar eder; ancak dinleyen kişi gelen mesajın anlamını değiştirmeden, yalnızca kendi sözcükleri ile ifade etmelidir.

Edilgin dinleme ve etkin fiziki dinleme çocuğun bir sorunu olduğu zaman ona yardımcı olur. Ancak çocuk, bazı sorunlarını çok yoğun duygularla birlikte yaşar ve bu duygularını dile getirmekte zorlanabilir. Böyle durumlarda çocuğa yardımcı olabilmek için onu iyice anlamaya çalışıp söylediklerini:



## AİLE İÇİ İLETİŞİM

### 1. Kısaca tekrar edebiliriz ya da kendi kelimelerimizle özümleyebiliriz.

Örneğin: Çocuk: "Kardeşim bebeğimi aldı vermiyor."

Anne: "Kardeşinle oyuncakları paylaşmayı öğrenemedin." Yerine:

Anne: "Demek kardeşin bebeğini aldı vermiyor." (Sözleri özümleme, duyduğunu tekrar etme)

### 2. Çocuğun duygularını dile getirebiliriz.

Örneğin: Çocuk: "Kardeşim bebeğimi aldı vermiyor."

(Çocuk ne hissediyor? Kızgınlık, öfke)

Anne: "Bu da seni çok kızdırıyor."

Katılımlı dinleme konuşan kişi ile aynı düşüncüyü paylaşmayı gerektirmez. Kişinin tüm dikkatini, konuşan kişiye vermesi esasına dayanır.

### Katılımlı Dinleme Örnekleri

1. Çocuk: "Kardeşim kitabımı aldı vermiyor."

Anne : "Kardeşinin kitabını alması hoşuna gitmiyor."

Çocuk: "Evet hoşlanmıyorum."

2. Çocuk: "Anneciğim bugün okulda ne oldu biliyor musun?Müzik öğretmeni beni koroya seçti."

Anne: "Buda seni çok mutlu etti."

Çocuk: "Evet çok mutluyum."

3. Çocuk: "Anneciğim babam neden gecikti?"

Anne: "Baban geç kaldığı için merak ediyorsun."

Çocuk: "Evet merak ediyorum."

4. Çocuk: "Bugün okula gitmek istemiyorum. Keşke Ali okula gelmese"

Anne: "Ali'ye kızgınsın,"

Çocuk: "Evet sürekli kavga ediyor."

5. Çocuk: "Matematik dersini hiç anlamıyorum."

Anne: "Matematik dersi sana zor geliyor."

Çocuk: "Evet, başaramayacağım diye kaygılanıyorum."

### Katılımlı Dinlemenin Koşulları

- Çocuğun duyguları anne-babanın duygularından ne kadar farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmek gerekir.
- Çocuk sorununu anne-babasına anlatmak istediğinde kullanılmalıdır. Çocuğun duygularını paylaşmak istemediği, onlarla yalnız kalmak istediği zamanlar olabilir. Böyle durumlarda duygularına saygı duyulmalı ve konuşmaya zorlanmamalıdır.
  - Anne-babanın eğer zamanı yoksa, o anda kendilerinin de sorunları varsa katılımlı dinlemeyi kullanmamalıdır. Bu iletişimi zedeleyebilir.
  - Anne-baba katılımlı dinlemeyi, istediği bir çözümü çocuğa zorla kabul ettirmek amacı ile kullanmamalıdır. Çocuk anne-babasının niyetini anlayıp iletişimi kesebilir. Katılımlı dinleme

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

çocuğun kendi sorunlarını kendisinin çözebilmesine yardımcı olmak amacıyla kullanılır.

- Çocuğun sorununa çözüm önerisi getirmek yerine, önce onun sorununa kendisinin çözüm yolları bulmasına fırsat verilmelidir. Bu konuda çocuğa güven duyulmalıdır.
- Anne-babalar duyguların geçici olduğunu kabul etmelidirler. Duygular değişebilir. Örneğin; nefret sevgiye dönüşebilir, hayal kırıklığı yerini umuda bırakabilir. Duygular hiçbir zaman çocuğun içinde yerleşip kalmaz. Bu nedenle duyguların dile getirilmesinden korkmamak gerekir.
- Katılımlı dinleme, çocuğun sözle iletişim kurmaya hazır olduğu 2 yaş civarında başlatılmalıdır.

Bazı anne-babalar, çocuklarının sorunlarından dolayı duydukları rahatsızlıktan kurtulmak için, hemen sorundan kurtulmak isterler. Çocuğu dinlemek için gereken zamanı harcamazlar. Çocuğa sorununu çözmek için öğüt vermeyi, çözüm önerileri getirmeyi tercih ederler. Bu nedenle iletişim engellerini kullanırlar.

Bazı anne-babalar da çocuklarının, sorunlarından dolayı üzülmelerine dayanamazlar. Çocuklarını, yaşamakta oldukları olumsuz duygulardan kurtarmak için acele ederler. Sorunu kısa sürede çözümleyebilmek için de iletişim engellerini kullanırlar.

Anne-babaların, iletişim engellerinin çocukları ile iletişimlerini nasıl engellediğini ve çocuğun davranışlarını değiştirmede etkili olmadığını anlamaları için kendilerini çocuklarının yerlerine koymalıdır. Böylece iletişim engellerinin, kendilerinin ne tür olumsuz duygular yaşamalarına ve tepkiler vermelerine yol açtığını anlamaya çalışmalıdırlar.

### ÇOCUKLA İLETİŞİMDE KULLANILAN DİL

#### Sen Dili

Çocuğun olumsuz davranışları ya da sözleri anne-babaların korku, kaygı, öfke gibi olumsuz duygular yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu duygular karşısında tepkilerini; “Ne laf anlamaz çocuksun”, “Neden böyle yapıyorsun?”, “Neden dikkat etmiyorsun?”, “Çocuk gibi davranıyorsun”, “Sen adam olmazsın”, “Salak, geri zekalı, aptalın birisin”, “Böyle davranmamalısın” gibi cümlelerle ifade edebilmektedirler. **Dikkat edilirse kullanılan ifade tarzı çocuğa yönelik sen-mesajı, sen kelimesi yani sen dilidir.** Örneğin; anne kitap okurken TV'nin sesini çok yüksek kaçan çocuğuna “Ne laf anlamaz çocuksun”, “Başımın belası çocuk”, “Saygısızın tekisin”, “Kes şunun sesini”, şeklinde ifadede bulunursa, annenin çocuğu ile iletişimde kullandığı dil **sen dilidir.**

Sen dili çocuğun, olumsuz davranışlarını değiştirmesinde etkili olmaz; çünkü kabul edilmeyen olumsuz davranışın açık tanımı yoktur. Bu nedenle çocuk hangi davranışına kızıldığını ya da düzeltmesi gereken davranışın hangisi olduğunu bilemez. Ayrıca olumsuz davranışın karşı tarafta nasıl bir etki yarattığı ve bu etkinin sonucunda oluşan duygu belirtilmediğinden, çocuk davranışının karşındaki kişiyi nasıl etkilediğini bilemez. Oysa çocuklar davranışlarını değiştirmek için güçlü bir neden duymak isterler.

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

### Sen Dili ile Konuşmanın Çocuk Üzerindeki Olumsuz Etkileri

1. Sen dili ile gönderilen “Ne laf anlamaz çocuksun”, “Başımın belasisin”, “Şımarığın birisin”, “Geri zekalı”, “Aptal” gibi kızgınlık ifadeleri çocuğun davranışına değil, kişiliğine yönelik açık saldırı niteliğindedir. Bu çocuğu sarsar, üzer, gücendirir, kızdırır. Onuru kırıldığı için direnmesine ve karşılık vermesine yol açar. Çünkü bu tür ifadeler “Seni kabul etmiyorum”, “Seni önemsemiyorum”, “Sen iyi değilsin”, “Sen değersizsin” gibi mesajlar iletir. Zamanla çocuk anne-babası ile iletişimini keser ve içine kapanır. Gençlerde ayrıca ev dışına yönelmelere de neden olabilir.

2. Sen dilinde kullanılan “geri zekalı”, “aptal”, “sersem”, “dağınık”, “pis pasaklı”, “şişko” gibi lakaplar çocuklar tarafından ciddiye alınabilir. Çocuk bu lakapların kendisine uygun olduğu için söylendiğini düşünür ve buna uygun davranışlarda geliştirmeye başlar. Bu tür sözlerle küçümsenen, aşağılanan çocuğa önemsiz, değersiz olduğu vurgulanmıştır. Çocuk sevilmediğini, beceriksiz olduğunu, kabul edilmediğini düşünmeye başlar. Bu da düşük benlik saygısının oluşmasına neden olur.

3. Anne-baba tarafından suçlayıcı ve yargılayıcı sen mesajları alan çocuk, zamanla kendisini savunmaya ve anne-babasını yargılayarak karşılık vermeye başlar, onları örnek alır. O da duygularını sen mesajı ile göndermeye başlar. Örneğin; “Sen de zaman zaman hata yapıyorsun”, “Sen de yapma”, “Sen çok mu iyi bir annesin?”, “Çok dırdırcısın” gibi mesajlar gönderir. Anne-baba bu tür mesajlar karşısında daha fazla sinirlenir, çocuğa daha çok ceza vermesine ya da baskı yapmasına yolaçar. Ceza ve suçlamalar çocukta ve gençte başkaldırma ve isyan duygularını artırır.

4. Anne-babaların, sürekli çocuğun olumsuz davranışlarından söz etmeleri, çocuğun bu özellikleri ile tanınmasına neden olur. Çocuk, arkadaşları ve yakın çevresi tarafından o şekilde algılanmaya başlar. Bu da çocuğun kabul edilmeyen davranışlarını değiştirmek için çabalamasını engeller.

### Ben Dili

Ben dili ile konuşmak, kişinin kendisinden söz etmesi ya da kendisini övmesi demek değildir. Ben dili, kabul edilmeyen davranışın tanımlandığı, davranışın karşıdaki kişiyi nasıl etkilediğinin ve ne tür duygular uyandırdığının açıklandığı dürüst ve sorumlu bir kızgınlık ifadesidir. Örneğin; baba işten yorgun gelmiştir, ancak çocuk oyun oynamak istemektedir. Baba bu durumda “Başımın belasisin” şeklinde bir sen dili mesajı göndermek yerine; “Çok yorgunum”, “Canım oynamak istemiyor”, “Dinlenmek istiyorum” şeklinde ben dili mesajları gönderdiğinde çocuk, babasının yaşadığı duyguları anlayacaktır. Sen dili mesajları duyguları iletmede yetersiz kalır.

**Ben dili ile sen dili arasındaki en önemli fark; ben dilinin anne-babanın, o anda kendilerinde oluşan gerçek duygularını ifade etmeleridir. Duyguların ifade edilmesinde suçlama ve yargılamanın olmayışıdır. Sen dilinde ise suçlama ve yargılama vardır.**

Etkili bir ben dili üç ögeyi içermelidir. Bunlar:

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

1. Kabul edilmeyen ya da hatalı olan davranışın yargılamadan ve suçlamadan tanımlanması.

“Oyuncaklarla oynadıktan sonra onları toplamadığın zaman.....”

“Ben konuşurken sen sözümü kesince.....”

“Televizyonun sesini çok yüksek açınca.....”

“Salonda top oynayınca.....”

“Yemek yerken üzerini kirletince.....”

2. Kabul edilmeyen ya da hatalı olan davranışın anne-baba üzerindeki somut, gerçek ve kesin etkisinin söylenmesi.

“Başım ağrıyor.”

“Yoruluyorum.”

“Okuduğumu anlamıyorum.”

“Kapının çalındığını duyamıyorum.”

“İşime engel oluyor.”

“Tekrar yıkamak zorunda kalıyorum.”

3. Kabul edilmeyen ya da hatalı olan davranışın anne-babada yarattığı duyguların ifade edilmesi.

“Öfkeleniyorum.”

“Korkuyorum.”

“Üzülüyorum.”

“Aşağılanmış hissediyorum.”

“Değersiz hissediyorum.”

“Kızıyorum.”

**Örnek: Anne salonda arkadaşı ile konuşurken, çocuk sürekli bir şey sorarak ve isteyerek anneyi rahatsız eder.**

**Çocuk:** “Anne sarı saçlı bebeğim nerede?”

**Anne:** “Kim bilir nereye attın! Git ara bul! Ne dağınık bir çocuksun!”

**Çocuk:** “Anneeee bulamıyorum.”

**Anne:** “İki söz ettirmiyorsun. Git başımdan diyorum. Odana git ve oynayacak başka bir bebek bul.”

**Çocuk:** (Odasına gider bir süre sonra tekrar gelir.) “Anne meyve suyu istiyorum.”

**Anne:** “Ne laf anlamaz çocuksun. Hiç rahat vermiyorsun.”

**Çocuk:** “Sende önce meyve suyumu hazırla sonra arkadaşınla konuşursun.”

**Anne:** “Bir de bana akıl veriyor. Çabuk odana git, beni yanına getirtme.”

**Çocuk:** “Ne zaman bir şey istesem hep bağıırırsın zaten.”

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

**Annenin etkili bir ben dili mesajı şöyle olabilirdi:**

***“Arkadaşımla konuşurken sürekli bir şey sorduğun zaman (davranış) öfkeleniyorum(duygu). Çünkü ne söyleyeceğimi unutuyorum (somut etki).”***

### Ben Dili ile Konuşmanın Yararları

#### Anne-babaya Sağladığı Yararlar

1. Ben dilinde duygu ve düşünceler anında iletildiği için anne-babayı rahatlatır. Öfke, kızgınlık gibi duyguların birikimini önler.
2. Olumsuz davranışın kendileri üzerindeki somut etkisini düşünen anne-baba, bazen belirgin bir etkinin olmadığını fark ederler. Kızgınlığın çocuğun davranışından kaynaklanmadığını düşünürler. Böylece kızgınlığın işyerindeki sorunlardan, yorgunluktan ya da başka bir kişiye duyulan öfke gibi özel yaşantılarında karşılaştıkları durumlardan kaynaklanabileceğini anlarlar. Bu durum da anne-babanın çocuğun davranışını kabulünü artırır.

#### Çocuğa Sağladığı Yararlar

1. Kabul edilmeyen davranışın tanımlanmış olması, çocuğun hangi davranışının anne-babasından sorun yarattığını anlamasını sağlar.
2. Kabul edilmeyen davranışın somut etkisinin ve yaşanan duygunun ifade edilmesi; çocuğun, anne-babasından da bazı haklarının, beklentilerinin ve duygularının olduğunu anlamasını sağlar. Böylece çocuk, sorun yaratan davranışının anne-babası üzerindeki etkisini fark ederek bu davranışı değiştirmek için daha istekli hale gelir.
3. Ben dili mesajları çocuğun başkalarını düşünerek bencillikten kurtulmasına yardımcı olur.
4. Ben dili mesajları çocuğun benlik saygısını ve kişiliğini zedelemeyi, kendisine olan güven duygusunu da sarsmaz.
5. Ben dili mesajlarında suçlama ve yargılama olmadığı için çocuk savunucu bir tutum içine girmez.
6. Ben dili mesajları çocuğa, anne-babasından duygularını iletir. Ancak davranışını değiştirip değiştirmeme konusunda çocuğu özgür bırakır, sorumluluk çocuğa aittir. Bu durum da çocuğun büyümesine, davranışının sorumluluğunu almasını öğrenmesine yardımcı olur.
7. Ben dili mesajları, çocuğun da ileride kendisini ben dili mesajları ile ifade etmesini sağlar.
8. Ben dili mesajları ile gerçekleştirilen iletişim, anne-baba ve çocuğu birbirlerine daha çok yaklaştırır.

### Ben-Dilini Kullanırken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Çocuk davranışın neden kabul edilmediğini ve yarattığı duyguyu anlayamaz. Ben dili mesajları çocuğa tam olarak iletilmelidir.
2. Anne-babalar ben dili mesajlarında çocuklarına, o an hissettikleri birincil duyguyu dile getirmelidirler. Örn. Kalabalık bir mağazada çocuğunu kaybeden annenin birincil duygusu endişedir. Ancak çocuğunu bulunca ikincil duygu olan kızgınlık ortaya çıkar. Bu nedenle annenin ben dili mesajı “Seni göremeyince korktum” gibi korku içerikli olmalıdır.
3. Ben dili mesajlarında duygular çocuğun anlayabileceği şekilde açık ve net olmalıdır.
4. Ben dili mesajları anne-babanın gerçek duygularını yansıtmalıdır. Duygular eksik ya da abartılı ifade edilmemelidir. Örn. Çocuğun sabah kalkınca yatağını düzeltmemesi anneyi sinirlendiriyor ise anne, “Sinirleniyorum” demeli, aynı davranışı bir daha tekrarlamasın diye “Çok kızgırım” dememeli.
5. Bazı durumlarda en iyi hazırlanmış ben dili mesajları bile, çocuğun kendini savunmasına ve özellikle gençlerin “Ben böyle yapmak istiyorum”, “Senin kızman beni ilgilendirmiyor”, “Müziğin sesi o kadar rahatsız edici değil” gibi cevaplar verebilir. Böyle durumlarda katılımlı dinlemeye geri dönülmelidir.
6. Ben dili mesajları sadece olumsuz duyguları belirtmek için değil, olumlu duyguları belirtmek için de kullanılmalıdır.