

# Bülten

## İletişim

### SEVGİLİ ANNE VE BABALAR,

*Her insanın olduğu gibi, her ailenin de bir yapısı, bir kişiliği ve ruh sağlığı vardır. “Mutlu aile-mutsuz aile” kavramları, ailenin bütün olarak ruh sağlığını tanımlayan sözcüklerdir.*

*Bazı ailelerde huzurlu bir ortam hissedilirken bazılarındaki huzursuzluk hemen dikkati çeker. Kimi aileler dinamik ve neşelidir. Kimileri ise solgun ve hüzünlü... Kimi ailelerde sorunlar paylaşılıp çözümler üretilirken, bazı ailelerde sevinçler bile paylaşılmaz. Bunlar o aileyi oluşturan fertlerin kişilik yapıları ve birbirleriyle iletişimlerinin yoğunluğu ile ilişkilidir.*

*Özellikle ergenlik döneminde aile ve ergen arasındaki ilişkinin değişmesi ile birlikte iletişim de farklılaşır. Bu nedenle çocuktan erişkinliğe geçen ergenlerle kurulan iletişimin önemini vurgulamak istiyoruz.*

*Yararlanmanız dileğiyle...*

GELİŞİM KOLEJİ REHBERLİK BİRİMİ

## SAĞLIKLI İLETİŞİM

Son zamanlarda ne çok duymaya başladık iletişim kelimesini. Aslına bakarsanız dört hecelik bir kelime İ-LE-Tİ-ŞİM... Fakat anlamı ve önemi o kadar büyük ki... Eğer ona gereken özeni ve samimiyeti gösterirseniz kendini size bir okyanus gibi açar; fakat onu küstürür gereken özeni ve ilgiyi göstermezseniz; size sunduğu küçük bataklıkta debelenip durmanıza sebep olur. Gittiğiniz her yerde karşınıza çıkar. İşyerine giderseniz, orada patronunuzla, arkadaşlarınızla, çaycıyla kısaca orada olan herkesle iletişim kurarsınız. Bu sadece işyerinde de değildir. Okulda, arabada ,bahçede, en önemlisi de ailede... Kısacası insanın hatta canlılığının olduğu her yerde sözel ve sözel olmayan iletişim söz konusudur. Peki nedir bu iletişim ve neden bu kadar önemlidir diye sorarsanız; iletişim, canlıların sözel ve sözel olmayan ifadelerle kendini anlatması ve anlaşıldıkları ölçüde geri dönütler vermesidir. Burada canlılar olarak söz etmemin sebebi, çoğunuz evlerinizde yada farklı yerlerde evcil hayvan besliyorsunuz; besleyemeseniz de seviyorsunuz. Onlarda bizimle iletişim halindeler değil mi? Örneğin son zamanlarda TV yarışmalarına eğitmenleri ile ne kadar çok evcil hayvan katıldı. Neydi adı CASH Cash'e sahibi "Otur!" diyor oturu-

yor, "Koş." Diyor koşuyor. Bazen eğitmeninin bir bakışıyla hata yapacakken yapmıyor. İşte burada da bir iletişim söz konusu.Tabi ki işin mutfağında ödül-ceza uygulaması da var ama biz işin iletişim boyutuna bakalım. Diğer bir örnek öğrenci iken duyduğum ve bizzat uyguladığım, bitkilerin de iletişim halinde olduğuydu. Annemin evde özenle baktığı saksı çiçekleri vardı ve ben birini deney uğruna heba ettim. Bir çiçeğe çok güzel sözler söyledim. Aramızda harika bir iletişim kurduk, diğer çiçeği de tabiri caizse yerden yere vurdum. Ne kadar kötü ve aşağılayıcı söz varsa söyledim. Hakikaten bir iki hafta sonra kötü söz söylediğim, sınırimi ondan çıkardığım çiçek soldu; ama özenle konuştuğum ve güzelce ilgilendiğim çiçek ise daha bir güzel açtı ve biraz daha yaprakları canlandı.

### Buradan öğrendiğim üç şey oldu:

- 1.Bitkiler de birer canlıdır.
2. Bitkiler bile sağlıklı ve pozitif bir iletişimden bu kadar etkileniyorsa kim bilir konuşma ve dinleme becerisine sahip insanlar nasıl etkilenir?
3. Deney için bile olsa önce küstürdüğüm annemin nadede çiçeğini "Nasıl olsa soldu?" diyerek bir kenara atmadan yeniden özenle ve ilgiyle canlandırmaya çalıştım.



## İLETİŞİMİ SAĞLAMAK NE ANLAMA GELİR

Çocuklarımız büyüdükçe , evin dışında daha fazla zaman geçirirler ve annebabalarının yapmaktan hoşlandıkları işler dışında başka aktivitelere katılırlar. Bu durum anne babalar için büyük sıkıntı oluşturabilir, özellikle de çocuklarının birlikte zaman geçirdikleri aktiviteleri ve insanları onaylamıyorsa.

Ergenler bugün bizim o yaşlarda sahip olduğumuz çok daha fazla sosyal ve eğlence olanaklarına sahipler. Teknolojideki değişimler ergenlerin birbirleri ile e-mail sohbet odaları, cep telefonları ve telefon mesajları yolu ile iletişim kurmalarını daha da kolay hale getirdi. Bazı anne babalar bu değişim ile nasıl başa çıkacaklarından emin değiller.

### ANNE BABALAR İÇİN ERGENLERİN AKTİVİTELERİ İLE YAKINDAN İLGİLENMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Ergenliğin ilk yıllarında anne babalar çocuklarının ne yaptığını ve kiminle zaman geçirdiğine etki edebilirler. Ergenin ne yaptığı, kiminle olduğu ve nerede olduğu ile ilgili olmak, uygun bir şekilde yapıldığı sürece, aile ilişkilerinin kuvvetlenmesine yardımcı olur.

Birçok aile için en büyük zorluk bu dengeyi düzgün kurmaktır. Ne yapacaklarına yada kiminle birlikte olacaklarına kendilerinin karar vermelerine izin vermeyerek ergenleri kısıtlamak çoğu zaman dargınlıklara ve ciddi sıkıntılara yol açar. Bununla birlikte, tamamen ergenin yargılama becerisine güvenmek de baş edecek kadar deneyimli olmadıkları zor durumlarda kalmalarına neden olabilir. Bunun sonunda ciddi sıkıntılar yaşanabilir.

*Ergenle iletişimde onun gelişim dönemine özgü özellik ve ihtiyaçlarını bilmek ve dikkate almak gereklidir.*

Ergenlerin uygun arkadaş edineceklerini ve kötü alışkanlıklardan kaçınacaklarını dilemek ve umut etmekle bunların olması sağlanmaz. Özellikle de akran baskısı ve ergenlik dönemi giderek daha da artan etkisini hissettirdikçe.

### BAŞARININ FORMÜLÜ

Ergenlerin yaşadığı toplum ve sosyal çevre ile başarılı bir şekilde iletişimi sürdürmesinin temel altı yapıtaşları şunlardır:

- Kendine güven duymak
- Geleceği planlamak
- Sosyal becerilere sahip olmak
- Verilen sözleri tutmak
- İletişimi sürdürmek
- Başkalarının sıkıntıları ile ilgilenmek

### KENDİNE GÜVEN DUYSUN

Kendine Güven Duymak Neden Önemlidir?

Kendine güven duymak kişinin kendine verdiği değeri güçlendirir ve ergenin kendisine ve yeteneklerine yönelik iyi şeyler hissetmesine yol açar. Bu durum onlar için yeni arkadaşlar edinmeyi ve yeni deneyimleri yaşamayı kolaylaştırır. Aynı zamanda kim olduklarına, ne yapacaklarına ve ne yapmayacaklarına dair net bir algı geliştirmelerine yardımcı olur. Bu durum ayrıca onları riskli, yasadışı ve uygunsuz davranışlarda bulunmaya zorlayan akranlarına karşı onları koruyan olumlu bir yaklaşıma teşvik eder.

### Çocuğunuz Çeşitli Kulüpler ve Topluluklarla İletişimi Sürdürmesi İçin Onu Teşvik Edin

Sosyal guruplarla iletişimi sürdürmek zor olabilir, özellikle de uzun bir aradan ya da tatilden sonra. Eğer çocuğunuz bir kulübün ya da topluluğun üyesi ise onları toplantıların ne zaman düzenlendiğini öğrenmeye teşvik edin. Eğer grup bir süreliğine toplantılara ara vermişse, çocuğunuza iletişim kurabileceği en az iki kişinin adını ve telefon numaralarını kaydetmesini söyleyin. Toplantıların yeniden başladığı tarihi kaçırmalarını engellemek için bu aranın bittiği tarihten hemen önce onlarla iletişim kurmalarını önerin. Bazı ergenler, en başından beri orada değillerse, sonradan bir guruba katılmanın zor olduğunu düşünebilir.

## BAŞKALARININ SIKINTILARI İLE İLGİLENMEK

Anne babalar olarak, ergenlik çağındaki çocuklarımızın kendi fikirlerini ve düşüncelerini oluşturmalarını isteriz böylelikle kendi haklarını savunabilir ve itilip kakılmazlar. Bununla birlikte, ergenler için iyi arkadaşlıklara sahip olmak ve akranları tarafından beğenilmek önemlidir. Başkalarının görüşünü dikkate almaya istekli olmayan ergenler kendilerini yalnızlaşmış bulacaklardır. İyi sosyal ilişkiler almaya ve vermeye ve böylelikle dengeyi tutturmaya bağlıdır. Eğer bir taraf sürekli kendi istediği şekilde davranırsa, diğeri rahatsızlık hissedebilir ve uzaklaşmak isteyebilir ve ilişkiler zarar görebilir.

### Çocuğunuza Olayları Başkasının Gözünden Görmesine Yardımcı Olun

Olayları başkalarının gözünden görebilmek çocukların ve ergenlerin geliştirmek üzere zaman ihtiyaç duydukları bir beceridir. Anne babalar, çocuklarının başkasının yerinde olsalar nasıl davranacaklarını takip ederek onlara yardımcı olabilirler.

Çocuğunuzu Başkalarına Yardım Etmesi Konusunda Cesaretlendirin

Başka insanları kendilerini zor durumlara düşürdükleri için suçlamak onlara yardım etmek için herhangi bir sorumluluk almak zorunda olmadığınız anlamına gelir.

Ergenlerin, kendilerinin de yardıma ihtiyaç duyacakları bir anın geleceğini fark etmelerine yardımcı olmak başka insanlara yardım etme ihtimallerini de artırır. Bu özellikle insanların birbirine yardı ettiği ve yardımseverlik davranışının desteklendiği toplumlar yaratmaya yardımcı olması açısından önemlidir.

Başka insanlara yardım etme fırsatlarını arayın, böylelikle çocuğunuz sizin bu davranışa örnek olduğunuzu görsün. Sonra da büyük ihtimalle sizi taklit edecek ve kendileri de bu şekilde davranacaklardır.

Eğer çocuğunuz aile ve okul dışındaki insanlarla iyi ilişkiler kurmakta zorlanıyorsa, bunu kendi başına nasıl yapacağını öğrenmek zorunda olduğunu unutmayın. O yaşta iken sizin neler yaşadığınızı hatırlayın. Onlar sizin onayladığınız bir seçim yaptığında olabildiğince hoşgörülü ve kabul edici olun ve iletişim kanallarını açık tutun.

İzmir Gelişim Koleji IGMUN'16'da Türkiye'nin farklı şehirlerinden 180 delege ile dünya sorunlarına çözüm üretirken...



\*Hepinizin de bildiği gibi insanlar arası ilişkilerin kurulmasında anne, baba ve çocuk ilişkisi büyük önem taşımaktadır. Anne ve babanın çocuğunu tanıması ve anlaması, çocuğu ile arasında kurduğu iletişime bağlıdır. Çocuğunuzla iyi bir iletişim kurmak istiyorsanız önce onu dinlemeli ve onunla nasıl konuşacağınızı bilmelisiniz.

\* Aile üyeleri olarak birbirinize ve özellikle çocuğunuza ya da çocuklarınıza yeteri kadar zaman ayırın. Burada sizden istediğimiz uzun bir zaman dilimi değil; kısa ama güven verici, keyifli bir zaman geçirmeniz. ( Kaliteli Zaman)

\*Çocuğunuzla iletişim kurarken ne istediğinizden ve hangi duygular içinde olduğunuzdan emin olun. Çünkü siz emin olmadan bir şeyleri konuşur ve dikte etmeye çalışırsanız çocuğunuz boşlukta kalacak ve ne yapacağını bilemeyecektir. Doğan belirsizlik her iki tarafı da mutsuz edecek ve sağlıklı iletişim kurmanızı engelleyecektir.

\*Çocuğunuz sizinle konuşmak ve iletişim kurmak istediğinde ya da size ihtiyacı olduğunu hissettiğinizde onu dinlemeye hazır, iletişime açık olduğunuzu ve ona önem verdiğinizi hissettirin.

\*Çocuğunuz ya da eşinizi dinlerken onu sadece pasif olarak dinlediğinizi değil, beden duruşu ve beden ifadeleri ile de dinlediğinizi belli edin. Çünkü karşınızdaki kişi her kim olursa olsun, önce dinlenilmeyi hak ediyordur. Siz onu dinlediğinizde çocuğunuz ya da eşiniz kendini önemli ve değerli hissedecektir. İletişimi en olumlu yönde etkileyen yöntemlerden biri de budur.

\*Çocuğunuz dinlerken sözünü kesmeyin ve kendi duygularını ifade etmesini sağlayın. Daha sonra anlattıklarını doğru anlamış olduğunuzdan emin olmak için tekrar edin. Bu yöntem biz psikolojik danışmanlar tarafından çok kullanılır.

*Aile ile iletişim, ergenlik dönemindeki bir genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne babası tarafından eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır.*

\*Çocuğunuza geri dönütler verirken önce onun tarafından olaya bakın. Daha sonra da haksız olduğunu düşündüğünüz tarafları varsa bunları güzelce çocuğunuza anlatın.

\*Daha öncede birçok yerde söylediğimiz gibi çocuk önce rol model olarak anne ve babayı örnek alır. Daha sonra da çevre gelir. Örneğin evde sözel ve fiziksel şiddet gören bir çocuk, bunun benzerlerini okulda ya da parkta başkalarına yapar.

\*Çocuklara söylediklerinizden çok davranışlarınız önemlidir. Yaşı kaç olursa olsun çocuklar önce sizin davranışlarınızı taklit ederler. Bunlar en çok problem çözmede ve öfkesini ifade etmede karışımıza çıkar.

\*Nasıl ki yetişkinlerin kendi aralarındaki konuşmalarında devam ve teşvik edici ifadeler kullanılır ve işe yararsa bu çocuklarda da aynen geçerlidir. Çocuğunuzu dinlerken ' Hımmm' , ' Yaaa' gibi ifadeler konuşanı dinlediğinizi ve ilgini gösterir. Tabi ki bu yapılırken samimi bir şekilde yapılmalıdır.

\*Çocuklar kimi zaman isteklerini ve duygularını ifade etmekte zorlanırlar. Böyle bir durumda soru yağmurlarıyla ne olduğunu öğrenmek ve çözüm üretme telaşına düşmek yerine, çocuğun duygularını açığa çıkarmaya çalışın.

\*Problem açığa çıktıktan sonra çocuğu yargılamadan ve suçlamadan dinlemeli ve 'BEN' dilini kullanmalısınız. 'BEN' dilini kullanırken davranışın tanımı, davranışın üzerinizdeki olumsuz etkisi ve duygularınızı ifade etmeniz son derece önemlidir. Örneğin: Eşinizle konuşurken çocuğunuz sürekli araya giriyor ve kendisini dinlemenizi istiyorsa: "Niçin hep kendini düşünüyorsun. Görmüyor musun? Şu anda bir şey konuşmaya çalışıyoruz. Ne kadar bencilsin." Demek yerine "Şuan babanla konuşuyorum. Sözümün arasına girdiğin zaman, söyleyeceklerimi unutuyor ve sınırlanıyorum. Buda beni üzüyor." Demeniz hem çocuğun sizi anlamasını sağlayacak hem de çocuk iki kişi konuşurken araya girilmemesi gerektiğini öğrenecektir.

## İletişim Engelleri

Çocuğunuzla konuşurken ya da onu dinlerken bazı alışkanlıklardan dolayı kullandığınız sözler ve sergilediğiniz tutumlar iletişimi engelleyebilir:

\***Nutuk Çekmek (Ders Vermek):** Çoğu zaman çocuğa yaptıklarından dolayı yapılan uzun uzun konuşmalar. Bu durum çocuğun kendini yetersiz hissetmesine ya da tam tersi savunmaya geçip iletişimi kesmesine sebep olabilir. Örneğin: "Böyle konuşmamalısın."

\***Emir Vermek:** Çocuğun kendisini güvende hissetmesini engeller ve korku oluşturur. Örneğin: "TV seyretmeyi bırak ve ödevlerinin başına dön!"

\***Tehdit Etmek:** Çocukta korku, boyun eğme ve gücenme yaratabilir. Bu durumda kızgınlığı ya da içine kapanıklığı tetikler. Örneğin: "Ödevini yapmazsan ve ders çalışmazsan sana yapacaklarımı görürsün!"

\***Öğüt Vermek:** Çocuğun kendi problemlerini kendisinin çözememesine neden olur ve çocuklar ebeveynlere bağımlı olurlar. Örneğin: "Niçin arkadaşlarını evimize davet etmiyorsun?"

\***Alay Etmek-Utandırmak:** Çocuk kendini değersiz hisseder ve sürekli alay edileceği korkusuyla bir daha açılımda bulunmaz. Örneğin: "Senden de zaten bu not beklenirdi. Tembel!"

\***Eleştirmek-Yargılamak:** Çocuk kendisine iletilen olumsuz yargıyı gerçek anlayabilir. Bu durumda da içine kapanıklık yaşanması beklenir. Örneğin: "Sen gerçekten beceriksizsin."

\***Teselli Etmek:** Çocuğun bazen dinlenilmediğini düşünerek kızgınlık yaşamasına sebep olabilir. Eğer çocuğunuzu desteklemek istiyorsanız önce onu güzelce dinlemeli ve asıl problemi ortaya çıkarmalısınız. Örneğin: "Sadece sınavdan sen düşük not almadın. Herkesin başına gelebilir." dediyseniz önce bunu samimi bir şekilde söylemeli ardından da bunu çözmek için birlikte çözüm üretmelisiniz.

## Kitap Önerileri



**T**üm bu yazılardan çıkaracağınız sonuç, anne ve baba olarak çocuklarınızla iletişim kurarken onları anlamalı ve samimi bir şekilde dinlemelisiniz. Dinlerken çocuğunuzun duygu ve düşüncelerine önem vermeli ve duygularını size açmasını olumlu cümlelerle teşvik etmelisiniz. İletişim kurarken karşınızdakinin çocuğunuz olduğunu unutmamalı ve onunla bir anne, baba gibi konuşmalısınız. Unutmayın bunu yaparken dengeyi tutturmanız çok önemli! Çünkü çocuğunuzun bir arkadaşına değil onu samimi, gerçek bir şekilde dinleyen ve ona çözüme ulaşmasında yardımcı olacak olan anneye ve babaya ihtiyacı var.