



## POZİTİF İLETİŞİM

### POZİTİF (OLUMLU) İLETİŞİM NEDİR?

- Çocuğunuz ile aranızda nasıl bir iletişim modeli var?
- Aranızdaki iletişime katkı sağlayan ve sağlamayan etkenlerin farkında mısınız?
- Yaptığınız hangi davranışlar ilişkinize zarar vermektedir?

Bu tür soruları en son ne zaman kendinize sordunuz?

Pozitif iletişim modeli çocuk ile kurduğunuz ilişkinin içeriğine odaklanır. Çocuğu geliştirecek, cesaret verecek, özgüvenini arttıracak tutum ve davranışları ön plana çıkarır. Bununla birlikte çocuğa zarar verecek, kişiliğini zedeleyecek uygulamaların olumsuz yönlerini vurgulayarak bunların nasıl değiştirileceğini açıklar.



### BİRBİRİMİZİ ANLAYABİLİYOR MUYUZ?

Aile içi iletişimde olumlu bir dil kullanmak çok önemlidir. Uzmanlara göre aile içerisinde etkili iletişim yollarının kurulması, karşılıklı duygusal yakınlığın olması ve ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi sağlıklı iletişimin ilk adımlarıdır. Kişilerle iletişim kurma yöntemleri pozitif ve negatif olmak üzere ikiye ayrılır. Pozitif iletişimde dinleme, empati, değer verme, çözüm bulma gibi kavramlar öne çıkarken, negatif iletişimde ise kişiler daha çok düşünmeden ve ön yargılı hareket ederler. Bültenimizin bu sayısında "Aile İçi Pozitif İletişim" konusunu ele alacağız. Amacımız, pozitif iletişim yollarını daha yakından tanıtmak ve bu yolları yaşamımızda daha etkin kullanmaktır.

Pozitif iletişim modelini daha iyi anlamak için örnekler ile devam edelim. Hangi davranışlarımız pozitif iletişime, hangileri negatif iletişime hizmet eder yakından görelim.



## POZİTİF İLETİŞİME HİZMET EDEN EBEVEYN TUTUMLARI

- Etkili dinlemek
- Anlamaya çalışmak
- Empati kurmak
- İhtiyaçlarını sormak
- Rol model olmak
- Düşünce ve duygularını ifade etmesine imkan oluşturmak
- Yeteneklerini sergilemesi için fırsat vermek
- Çocuğu bir birey olarak algılamak
- Farklılıklarına ve tercihlerine saygı duymak
- Fikirlerine değer vermek
- Sorumluluk vermek
- Sorunları birlikte ele almak
- Uzlaşmacı bir ebeveyn olmak

## NEGATİF İLETİŞİME SEBEP OLAN EBEVEYN TUTUMLARI

- Korkutmak
- Tehdit etmek
- Kıyaslamak
- Yüksek beklenti içinde olmak
- Yargılamak
- Dalga geçmek
- Söz hakkı vermemek
- Eleştirmek
- Emir vermek
- Düşüncesini sormamak
- Tercih hakkı sunmamak
- Sözünde durmamak
- Yalan söylemek
- Avutmak
- Nutuk çekmek
- Dinlememek
- İlgisiz davranmak

Pozitif iletişim modeli çok boyutlu ve uzun bir süreçtir. Ailelerin sabırlı ve özverili olması gerekmektedir. Bu süreçte kendilerini geliştirmeli ve pozitif iletişimin gücüne olan inançlarını korumaları gerekmektedir.

## ÇOCUK İLE İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Anne-baba-çocuk üçgeninin sağlam temeller üzerine kurulması için ebeveynler arasındaki iletişim sağlam olması gerekir. Çocuğun kendi ayakları üzerinde durabilmesi, öz güvenini geliştirebilmesi, kendisiyle barışık ve çevresiyle uyum içinde olabilmesi, kendisini doğru ifade edebilmesi, ailenin vereceği eğitime ve ailesiyle olan iletişime bağlıdır.



İletişim önce aile üyeleriyle başlar, sonra bireyin kendisi için anlamlı olan diğer kişilerle sürdürülür. Aile içinde kendini ifade edebilen, dinlendiğini ve önemsendiğini hisseden çocuklar okulda ve sosyal ortamlarda daha özgüvenli olurlar. Çünkü çocukların temel ihtiyaçlarından olan kendini ifade etme ve değer görme ihtiyacı karşılanmıştır.

Bir de tersinden düşünelim. Aile içinde temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan çocuklarda hangi eksiklikler meydana gelir? Ailesi tarafından duygu ve düşünceleri sorulmayan, önemsenmeyen, farkına varılmayan veya kendini ifade etmesine imkân sağlanmayan çocukları düşünelim. Sizce hangi eksiklikler meydana gelir? Negatif iletişim modelinin hâkim olduğu aile yapısında çocukların özgüveni, benlik saygısı, hayal gücü, kendini ifade etme yeteneği nasıl etkilenir? Bu soruların cevabı aile içi pozitif iletişimin önemini bir kez daha hatırlatıyor bizlere.



# ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİMİNİZDE NASIL BİR EBEVEYNSİNİZ?



## DESTEKLEYİCİ YAKLAŞIM

**1.Olumlu Ebeveyn:** Çocuğa yakın ilgi gösterir. Açık ve net şekilde beklentilerini ifade eder. Kural koyar, sonuçlarını uygular. Sorumluluk verir. Tutarlı ve kararlıdır.

## PASİF YAKLAŞIM

**2.Pasif Ebeveyn:** Çocuğun etkinliklerine karşı ilgisiz ve kayıtsızdır. Çocuğun istenmedik davranışlarını görmezden gelir. Çocuğun tüm istekleri yerine gelir ve çocuk sınırsız haklara sahip olur.

## DENETLEYİCİ YAKLAŞIM

**3.Yönetmeye Çalışan Ebeveyn:** Çocuğu başkalarıyla kıyaslar ve çocuğun mevcut davranışlarını değiştirmek için bazı bahaneleri kullanır.

**4.Saldırgan Ebeveyn:** Çocuğa sürekli bağırır. Tehdit edip, sevgisini esirgediği gibi fiziksel şiddet de gösterebilir. İstenmeyen davranışlarında çocuğu susturur, aşağılar.

## İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK

Aile içi iletişimde çocukların en sık şikayet ettikleri durumlardan biri ailelerinin onları dinlememesidir. Ebeveynlerinin kendilerini konuşturmadıklarını, etkili dinlemediklerini ve anlamaya çalışmadıklarını ifade etmektedirler. Ebeveynler ise çocuklarına vakit ayırdıklarını ve onları dinlendiklerini ifade ederler.

Peki, çocuklar neden anlaşılmadıklarını düşünüyorlar? Acaba çocuklarımızı dinlerken, onların dünyalarını anlamaya çalışırken yetersiz mi kalıyoruz? Galiba biraz öyle oluyor. Zaman hızla değiştiği için çocukların ilgi alanları, hoşlandığı şeyler, dinlediği müzikler de değişmektedir. Eğer onları anlamak istiyorsanız onlarla aynı dili konuşmalısınız. Onlar ile aynı dili konuşmak için ise onların dünyalarını keşfetmeli ve hangi ihtiyaçlarına nelerin karşılık geldiğini bulmalısınız. İşte çocuğunuzu daha iyi anlamak için pratik öneriler;

- Konuşmasına fırsat verin.
- Çocuğu rahatlatın.
- Dinlemek istediğinizi gösterin.
- Dikkat dağıtıcı öğeleri uzaklaştırın.
- Karşınızdaki kişiyle empati kurun.
- Zaman tanıyın.
- İlgi duyduğu, önem verdiği şeyleri araştırın.
- Onu daha yakından tanıyın.
- Ortak noktalar, ilgi alanları oluşturun.
- Olumsuz duygularınızı kontrol edin.
- Kişilik özelliklerini eleştirmeyin.
- Hata yaptığında sabırlı olun.
- Yargılayıcı olmayın.
- Birlikte çözüm bulun.

## EMPATİK OLMAK

Başarılı bir iletişimin temel koşulları karşıdaki kişi veya kişilere saygı duymak, onların varlığını kabul etmek, onlara önemli ve değerli olduklarını hissettirmek ve onları oldukları gibi kabul etmektir. İletişimin belki de en önemli ögesi empatidir.

Her insan hayata ve olaylara kendi bakış açısıyla bakar. İnsanların kişisel penceresi, dünyayı ona herkesten farklı gösterir. Bu pencereden gördükleri, onun duygu ve davranışlarını da büyük ölçüde etkiler. Eğer bir insanın nasıl düşündüğünü ve hangi duyguları yaşadığını anlamak istiyorsak, onun penceresinden bakmamız gerekir. Kendi penceremizden onun dünyayı nasıl gördüğünü anlamaya çalışmamız bizi yanıltır. Çünkü biz yalnızca kendi gördüklerimiz üzerinden konuşabiliriz. İşte bu, başkasının penceresinden bakma davranışı, iletişimde empati adını alır.

Eğer çocuklarımızı anlamak istiyorsak dünyaya onun bakış açısıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıyız. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız. Karşınızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden çıkarak kendi yerimize geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmayız.

## TAVSİYE KÖŞESİ

Değerli veliler, sizlere çocuk eğitiminde ve aile içi iletişimde faydalı olacağını düşündüğümüz kitap önerilerimiz olacak. Aile içi mutluluğunuz ve kişisel gelişiminize katkı sağlaması dileğiyle, keyifli okumalar...

1. **Çocuklar İçin 5 Sevgi Dili** Gary Chapman & Dr. Ross Campbell
2. **Gerçekten Beni Duyuyor Musun?** Leyla Navaro
3. **Çalışan Anne ve Çocuk** Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak
4. **Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor** Şule Yazgan & Prof. Dr. Yankı Yazgan
5. **A'dan Z'ye Pozitif Çocuklar Yetiştirme** Alan E. Kazdin
6. **Çocuğunuza Sınır Koyma** Robert J. Mackenzie
7. **Küçük Ağaç'ın Eğitimi** Forrest Carter
8. **Ben Nesli** Jean M. Twenge