

ÇOCUKLA İLETİŞİM

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK İÇİN,

Sağlıklı bir iletişim için etkin bir dinleme esastır. Koşulları şunlardır:

- 1- Sessizlik,
- 2- Çocuğun anlatmak istediğinin ne olduğunu anlamaya çalışmak,
- 3- Çocuğun anlattığı olayın altında yatan duygusunu anlamaya çalışmak,
- 4- Onu koşulsuz kabulle dinlemek,
- 5- Dürüst olarak dinlemek.

Ayrıca çocuğa onu fiziksel olarak da dinlediğinizi hissettirmeniz gerekir. Bunun için;

- 1- Çocuğun yüzüne doğrudan bakmak,
- 2- Beden olarak ona yönelmiş olmak,
- 3- İyi bir göz ilişkisi kurmak,
- 4- Çocuğa doğru eğilmek, ona yakın olmak ve aynı boyda durmak,
- 5- Bu durumda rahat olabilmek gerekir.

Bir dinleme türü olarak katılımlı ya da etkin dinleme,

- 1- Çocuğun anlattıklarının basit bir tekrarı,
- 2- Anlattıklarını duyduğunuza ilişkin bir mesaj,
- 3- Anlatılanları özetleme,
- 4- Çocuğun duygularını dile getirme
- 5- Soruna hemen çözüm getirmeme, "Ne yapmayı düşünüyorsun?" diyerek ilk çözümü çocuktan bekleme biçiminde olabilir.

Dinlerken asgari düzeyde teşvik kullanılabilir. Bu teşvik;

- 1- Çocuğun anlattıklarında yer alan anahtar sözcüklerin tekrarlanması ile,
- 2- "Hımm", "evet" gibi konuşmanın takip edildiği mesajını veren devam ettirici sözcüklerle,
- 3- Konuşmanın sürmesine yarayacak kısa soruların sorulması ile gerçekleştirilebilir.

KIZGINLIK VE ÖFKE DUYDUĞUNUZ ZAMAN;

- Kızgınlık kendinizden (özel yaşantınızdan, kendi sorunuzdan) kaynaklanıyorsa, önceden tedbir alıp durumu açıklayın. Örneğin;

"Bugün çok sinirliyim, beni rahatsız etmeyin." "Bugün çok yorgunum, gürültüye tahammül edemeyeceğim."

- Duygu ve düşüncelerinizi "Sen Dili" yerine "Ben Dili" ile açıklayın. Örneğin;

"Kavga etmeyin, uslu durun." yerine, "Kavga ettiğiniz zaman hem başım ağrıyor, hem de üzülüyorum." deyin.

- Suçlayacağınız davranışı tanımlayın. Örneğin;

"Tembel" yerine, "Dersini vaktinde bitirmediğin zaman....." deyin.

- Karşı tarafa yükleneceğinize, davranışın veya durumun kendi üzerinizdeki etkisini açıklayın. Örneğin;

"Sınıfta kalacaksın", "Büyüemeyeceksin" yerine, ".....yaptığın zaman çok vakit kaybediyorum, çok da yoruluyorum." deyin.

- Tehdit edeceğinize duygularınızı açıklayın. Örneğin;

"Bıktım artık, çekip gideceğim." yerine, "Çok sinirleniyorum", "Çok içerliyorum", "Kırılıyorum" deyin.

Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları