

“Çocuğunuzu tanıyarak eğitime başlayınız”

J.J.Rousseau

AİLE

MİNE ÖZKAMALI

Aile bir ilişkiler sistemidir. Aile demekle neyi kastediyoruz? Soyut anlamda kişiler arası ilişkileri içeren belli kuralları olan bir düzendir.

Aile sistemi dediğimiz zaman aile içindeki bireylerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulduklarını düzenleyen kuralların tümünü kastederiz.

Birey Davranışları İle Tüm Aileyi Yansıtır:

Her birey kendi benlik tanımlaması içinde ailenin tüm düzenini yansıtır;koşullar olanak verildiğinde, kendi bildiği türden bir aile ortamı yaratmaya girişir. Daha doğrusu koşul ve olanakları kendi bildiği aile türünden bir aile yaratacak biçimde kullanır. Bu nedenle babası alkolik olan bir kız alkolik bir adamla evlenir; annesi tarafından ilgi, sevgi görmemiş, yalıtılmış bir erkek ise anneleri gibi duygusal yönden soğuk kadınlarla evlenirler. Aile içindeki roller böylece kuşaktan kuşağa kendi kendini böylesine yineler

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

1.Değerli olma duygusu: Aile içindeki etkileşim çocukları ya “ben değerliyim” ya da “değersizim” duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk her türlü davranışla bu duyguyu elde etmeye çalışır. Ergenlik çağındaki erkek çocukların çete(gang) kurarak çoğu kez ölümle sonuçlanan çatışmaları da, kendilerini önemli görmeyen aile ortamlarına bir tepki olarak yorumlanır.”Ben değerliyim” duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymaz.

2.Güven ortamı: Aile içindeki bireylerin emniyette olduğu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusu, bu gereksinimin temel nedenidir. Eğer çocuk ev içinde kendisini güven içinde bulmuyorsa çocuk ailenin dışında bir yere yönelir. Aile ile olan bağlarını koparır.

3.Yakınlık ve dayanışma duygusu: Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres getirici olumsuz olaylar yıkıcı etkisini pek göstermez. Güven duygusunun baskın olduğu aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini kurtarır. Bu tür aile içinde olan kimseler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirler. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa bu insanlar yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine dahi güvenemezler. Dolayısıyla çevresinde yakın ilişkiler kuramazlar.

4.Sorumluluk duygusu: Aile sistemi içindeki anne ve babalar davranış ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde sadece anne baba değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk yüklenmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi

yaşamını biçimlendirmekten aciz sürekli başkalarının yönetiminde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan sürekli başkalarını sorumlu tutarlar. Gelişimsel dönemi göz önüne alınarak çocuğun odasını toparlaması, ev işlerine yardım etmesi gibi konularda sorumluluğu sağlanabilir. Bunu yaparken kız ve erkek işleri kesin çizgilerle ayrılmamalıdır.

5.Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme: Çocuğa her şey hazır verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimi ile ilgili anlatılanlar zorluklarla mücadele etme ile ilgilidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak çocuk kendi sorunları ile başbaşa bırakılmalıdır. Bu durum onların zor sorunları ile mücadele ederek, uğraşmasına olanak vermek, kendisine güvenli sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmeleri için gereklidir. Karşılaştığı her zorluğa aşırı yardım eden ana babaların çocukları sürekli başkalarına muhtaç, kendilerine güvensiz olur. Böyle kişiler yetenek becerilerini keşfedemezler.

6.Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı: Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye kadar anlatılan gereksinimlerin karşılanması mutlu olmayı getirir. Evde değerli olduğu duygusunu tadan birey mutlu olur ve yaptığı şeylerden doyum alır, kendini gerçekleştirme olanağı bulur.

7.Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı: Katı din kuralları altında yetiştirilmiş çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar. Kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirecek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfedeceği yerine körü körüne itaati, kendi düşünce 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.

KORUNMASI GEREKEN BEŞ TEMEL ÖZGÜRLÜK

- 1.Şimdi ve burada olanı duyma ve görme (algılama) özgürlüğü
- 2.Kendi düşündüğünü olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü
- 3.Kendi duygularını olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü
- 4.Kendi arzularına göre bir şeyi isteme ya da reddetme özgürlüğü
- 5.Olmak istediği yönde gelişerek kendi özünü gerçekleştirme özgürlüğü

Tanrım bana

Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için

SÜKÛNET

Değiştirebileceklerimi değiştirmek için

CESARET

İkisini birbirinden ayırabilmek için de

AKIL VER

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Etkili iletişimin temelinde bireyin kendisini tanıması, kendi değerlerinin ve tutumlarının farkında olması ve kendine güven yatar. İyi bir iletişimci ipuçlarını anında görür (jestler, mimikler, beden duruşu) ve onları gerçekçi olarak değerlendirir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

1.Emir vermek, Yönlendirmek: Bu iletiler kişinin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. Kişi diğer kişinin istediğini yapma zorunluluğunu hisseder.

2.Uyarmak, Gözdağı vermek: Bu iletiler de emir verme ve yönlendirmeye benzer; ancak kişinin vereceği yanıtın karşılığı olacak tümceleri de içerir. Kişinin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını verir. Bu durum kişide öfke ve düşmanlık yaratır.

3.Ahlak dersi vermek: Bu tür ilişkilerde otoritenin ve zorunlulukların gücü kişiye karşı kullanılır. “yapmalısın, etmelisin” mesajlarını iletir ve bireyi karşı koymaya zorlar.

4.Öğüt vermek ve çözüm önerileri getirmek: Kişinin sorunlarını kendi kendisine çözeceği yeteneğinin olmadığına inanıldığını gösterir.

5.Öğretme, nutuk çekme, mantıklı düşünceler önerme: Bu durum aile içinde o anda herhangi bir sorun yokken çocuklar tarafından kabul edilebiliyor; ancak, sorun anında bu durum kabul edilmiyor ve daha fazla çatışmalara neden oluyor. Mantıklı düşünceler önerme çocuğun mantıksız ve bilgisiz olduğuna dair mesaj iletir.

6.Yargılamak, eleştirmek, suçlamak,aynı düşüncede olmamak: Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

7.Övmek, aynı düşüncede olmak, olumlu değerlendirmeler yapmak: Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun öz imgesine uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. “Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?” gibi düşünürler. Övgü ise başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırır. Aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

8.Ad takmak, alay etmek: Çocuğun benlik saygısı üzerinde olumsuz etki yapar.

9.Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak: Bu durum çocuğun konuşmasını, kendi duygularını ifade etmesini engeller.

10.Güven vermek, desteklemek, avutmak, duygularını paylaşmak: Anne babalar çocuklarının duygularını tam olarak anlamadıklarında ortaya çıkar. Böyle bir durumda sorun hiç yokmuş gibi algılanıp avutma eğilimine gidilir.” Üzülme yarın her şey düzelecek, kendini daha iyi hissedeceksin” gibi mesajların verilmesi çocuğun önemsenmediği hissini verir.

11.Soru sormak, sınamak, sorgulamak: Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

12.Sözünden dönmek, oyalamak, alay etmek, şakacı davranmak, konuyu saptırmak: Böyle iletiler yüzünden çocuk anne babasının onunla ilgilenmediğini, duygularına saygı göstermediğini belki de onu dışladığını, dikkâte almadığını düşünür. Çocuklar sorunlarını dile getirdiklerinde çok ciddidir. Şaka ve espiyle karşılık vermek onları incitebilir ve itilmişlik kenara atılmışlık duygusunu verir.

ANA BABALAR ON İKİ İLETİŞİM ENGELİNİ KULLANINCA...

YANIT

İLETİŞİM ENGELİ

“Benim oğlum okulu bırakamaz. Buna izin vermem.”

EMİR VERME

YÖNLENDİRME

“Okulu bırakırsan benden para mara bekleme.”

UYARMA

GÖZDAĞI VERME

“Okumak herkese nasip olmayan ödüllendirici bir deneyimdir.”

AHLAK DERSİ VERME

“Ödevini yapmak için neden bir program yapmıyorsun?”

ÖĞÜT VERME

ÇÖZÜM GETİRME

“Üniversite mezunu lise mezunundan yüzde elli fazla kazanır.”

NUTUK ÇEKME

ÖĞRETME

“Uzak görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış.”

YARGILAMA

ELEŞTİRME

SUÇLAMA

“Her zaman gelecek için umut veren iyi bir öğrenci oldun.”

ÖVME

“Hippi gibi konuşuyorsun.”

AD TAKMA

ALAY ETME

“Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun.”

YORUMLAMA

ANALİZ ETME

“Duygularını anlıyorum, ama son sınıfta daha iyi olacak.”

GÜVEN VERME

DUYGULARINI PAYLAŞMA

“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?”

SINAMA

SORU SORMA

SORGULAMA

“Yemekte sorun istemiyorum.”

KONUYU SAPTIRMA

Bu alıştırma çocukta sorun olduğunda ana babanın tipik tavrının iletişim engelli sözler söylemek olduğunu göstermiştir. Ana babalar bu tür yanıtlar kullanınca aralarındaki iletişim aşağıdaki gibi gösterilir.

ÇOCUK

İLETİ

ANNE / BABA

Gönderici

"Sorunum Var"

Alıcı

ÇOCUK

ENGEL

ANNE/ BABA

Alıcı

"Yanıt"

Gönderici

Bu tür yanıtlar çocuktan gelecek bir sonraki iletişimi engeller; ana-baba çocuk ilişkisi gibi çocuğun benlik saygısını da olumsuz engeller. Çocuklar üzerinde aşağıdaki olumsuz sonuçları oluşturma tehlikesi taşır:

- Konuşmalarını engeller
- Savunmaya geçirir
- Kavgacı yapar, karşı saldırıya yöneltir
- Yetersiz olduklarını hissettirir
- Kızdırır, küstürür
- Oldukları gibi kabul edilemedikleri duygusunu uyandırır
- Sorunlarını çözmede kendilerine güvenilmediğini hissettirir
- Anlaşılmadıklarını hissettirir
- Duygularının yersiz olduğunu hissettirir
- Kızdırır, yılgınlığa uğratar
- Sorgulanıyor duygusunu yaratır
- Anne ve babasının kendisiyle ilgilenmediği duygusunu uyandırır.

AİLE KURALLARI

Her aile gerek açık gerekse kapalı olarak kurallarını belirlemiştir. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil açık olarak belirlenmiştir. Aile içindeki bireyler birbirlerinin iyi tanır, duygular karşılıklı olarak hissedilir. Evde eşitlik söz konusudur.

Mutlaka ki zaman zaman her evde küçük de olsa çatışmalar yaşanır. Hiç çatışma yaşanmayan bir evde büyük olasılıkla maskeler takılıdır. Yani sosyal maskeler iletişimde bulunuyordur.

Çatışma uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar. Önemli olan çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kuracağını bilmesidir. Aralarında çıkan çatışmayı birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren çiftler sağlıklı bir aile kurar.

Sağlıklı bir ailede sorunları çözmek için kullanılan yöntemler:

- Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır (Bu tutuma kendine güvenli ve kendine saygılı tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)
- Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır
- Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
- Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi olduğu gibi ifade edilmelidir; karşısındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.
- Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırılmalıdır. Örneğin siz çocuğunuza “iki saat geciktin” dediğinizde, çocuğunuz size: “hayır bir saat kırk beş dakika geciktim” dememelidir.
- Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır. (daha sonraki bölümde ayrıntılı olarak anlatılacak)
- Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalı. Örneğin: “hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun”diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.
- Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranmamak gerekir.

Sağlıksız ailede gizli kurallar:

Sağlıksız ailede kurallar bilinçaltındadır. Gizli ve açığa çıkmamıştır. Bu kuralları kimse tartışamaz. İşte sağlıksız ailede geçerli olan kurallar şunlardır:

- 1.Denetleme: çocuk duygu ve düşüncelerini ifade ederken hep korku içindedir. Ya da duygularını ifade edemez, bastırır. Söyleyeceklerini hep önceden kestirmek zorundadır. Kendiliğinden ortaya çıkan davranış kötüdür, affedilmez. Bu tür ailelerde sağlıklı bir güven ortamı söz konusu değildir.
- 2.Mükemmeliyetçilik: Yapılan her işte, girilen her sınavda kişinin mükemmel olması beklenir. Her şey göstermelidir, başkasının beğenmesi için yapılır. Mükemmeliyetçilik kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını kendi düşünüş ve değerlendirilişinin önemsiz olduğunu ifade eder. Bu ortamda yetişen çocuğun temel duygusu umutsuzluktur. Kendilerini değersiz, yetersiz bulurlar.
- 3.Suçlama: Suçlama olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur. Yapılan suçlamalar her şeyin denetim altında tutulması gerektiği ve yapılan herşeyin mükemmel olmasının zorunlu olması gerektiğini ortaya çıkarır. Bu durum ise kişide kaygı ve utanç duygularını yaratır.
- 4.Beş temel özgürlüğün inkârı: Sağlıksız ailede kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir. “içinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla, duygulan, düşün,davran, arzu et, ve amaç edin.” Bu durum kişiyi kendi gerçeğini inkâr etmesine neden olur. Böylece kişi tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, robot gibi yaşar. Böyle bir kişinin mutlu olması da söz konusu olmaz.
- 5.Konuşmanın yasak olması: Sağlıksız bir ailede özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verilmez. Bu duru çocuklarda değersizlik duygularına neden olur.
- 6.Küskünlük ve kırgınlıkların sürdürülmesi: Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini

engeller. 7.Kimseye güvenmeme: Sağlıksız bir ailede kimse kimseye güvenmez. Aslında güven var gibi görünse de temelde güvensizlik vardır. Sağlıksız ailede yetişen kişi kimseden saygı ve gerçek sevgi görmediği için kimsenin kendisine yardım edemeyeceğine inanır. Yardım etmek isteyenlerin “mutlaka art düşüncesi vardır, çıkarı vardır” diye düşünür.

Sağlıksız ailede yetişen kişilerin kendilerine güveni olmaz. Bu kişiler mutlaka dıştan denetimli bireyler olurlar.

“Temelinde sevgi olan hiçbir eğitim başarısızlığa uğramaz”

Pestalozzi

DİNLEME BECERİLERİ

Edilgin dinleme (sessizlik): karşısındakinin konuşmasına olanak verme. Edilgin dinleme kişiye:

•Duygularını duymak istiyorum •Duygularını kabul ediyorum •Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum •Bu senin sorunun sorumlu sensin gibi güçlü mesajları verir.

Kabul ettiğini gösteren tepkiler: Sessizlik iletişimi engellemesine karşın çocuğa kabul edilmediği izlenimini verir. Ona gerçekten tüm dikkâtimizi verdiğimizizi göstermeliyiz. Bunu yapmak içinse karşımızdakine sözlü ve sözsüz mesajlar iletmeliyiz. Hı hı, evet, seni anlıyorum.....gibi sözlü mesajlarla; baş sallama, jestler ve mimiklerle, beden duruşu gibi sözsüz mesajlarla karşımızdakine onu dinliyor hissini vermemiz gerekir.

Konuşmaya açık davet: Çocuklar sorun ve duygularını dile getirmekte güçlük çekerler. Konuşmak için yüreklendirilmek isterler. Şu örnek cümlelerle konuşmaya davet sağlanabilir:

•O konuda konuşmak ister misin? •Bu olay karşısında neler hissettin? •Bana örnek verir misin? •Bu konuda neler düşünüyorsun?

Etkin dinleme:Etkin dinlemede kişinin söylediklerinin gerçek anlamlarının kavranması gerekir. Etkin dinleme çocukların duygu boşalmasına yardım eder. Çocukların duygularını keşfetmelerine yardımcı olur. Etkin dinleme çocukların olumsuz duygulardan korkmamalarına yardım eder, ana-baba-çocuk arasında sıcak bir dostluk geliştirir. Duyulduğunu ve anlaşıldığını bilmek öylesine hoş bir duygudur ki, konuşan dinleyene karşı

bir yakınlık duyar. Çocuklar sevgiye tepki verirler. Kişi empati kurup doğru olarak dinleyince karşısındakini anlar. Bir anlamda kişi kendisini karşısındaki kişinin yerine koyar. Empati kurmayı öğrenen anne ve babalar çocuklarına daha fazla anlayış göstermiştir.

Etkin dinleme için:

- Çocuğun söylediğini duymak istemelisiniz. Bu onun için zaman ayırmak anlamına gelir. Zamanınız yoksa bunu çocuğunuza söylemelisiniz. •O andaki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz. İstemezseniz isteyinceye kadar bekleyin. •Duyguları ne olursa olsun, sizin duygularınızdan ne denli farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmelisiniz. •Çocuğun duygularını tanıdığına, onlarla baş edebileceğine ve sorunlarına çözüm bulma yeteneğine tam olarak güvenmelisiniz. Bu güveni çocuğunuz sorunları kendi başına çözdüğünü gördükçe kazanacaksınız. •Duyguların sürekli değil, geçici olduğunu anlamalısınız. Duygular geçicidir. •Çocuğunuz diğerlerinden farklı ayrı bir birey olarak algılamalısınız. Bu “ayrılık” çocuğun kendi duygularının olmasına, nesnelere kendisine göre algılamasına “izin” vermenize destek olur. “Ayrılık” ı, yalnızca hissetseniz bile çocuğa yardımcı olabilirsiniz. Çocuğun sorunları olduğunda onun yanında olmalı ancak karışmamalısınız.

Etkin dinlemenin en uygun zamanı çocuğun sorunu olduğunu gösterdiği andır. Ana-babalar çocuklarının duygularını dile getireceklerini duyacakları için çoğunlukla bu anı kolaylıkla yakalayacaklardır.

Tüm çocukların öğretmenleri, arkadaşları, ana- babalarıyla, kardeşleri hatta kendileri ile ilgili problemleri olabilir. Bu sorunlar onların stres yaşamalarına neden olabilir. Bu tür sorunların çözümü için yardım alan çocuklar daha kendine güvenli ve daha güçlü olurlar. Yardım almayanlarsa duygusal açıdan sorunlar yaşarlar.

Etkin dinlemenin uygun zamanını bilmek için ana-babaların “bir sorunum var” türünden tümceleri duymaya açık olmaları, ancak önce çok önemli olan “SORUN KİMİN?” ilkesini bilmelidirler.

Ana-baba-çocuk ilişkisinde aşağıdaki gibi üç durum vardır:

1.Çocuğun herhangi bir gereksinimi engellenmişse sorunu var demektir. Çocuğun o anki davranışı anne-babanın gereksinimini karşılamasına somut bir biçimde engel yaratmadığı için sorun ana-babanın değil, SORUN ÇOCUĞUNDUR. 2.Çocuğun gereksinimleri engellenmeyip karşılanmakta ve davranışı anne-babasının gereksinimini karşılamada somut bir engel de yaratmamaktadır. Bu nedenle İLİŞKİDE SORUN YOKTUR 3.Çocuğun gereksinimleri karşılanmakta ancak davranışı anne-babasının gereksiniminin karşılanmasını somut bir biçimde engellemektedir. Şimdi SORUN ANNE-BABADADIR.

Çocuğun sorunu olduğu zaman anne-babanın ETKİN DİNLEMESİ için en uygun zamandır. Ancak sorun anne babadayken uygun değildir. Çocuk sorun yaşıyorsa etkin dinleme ile onun kendi sorunlarına çözüm bulmasına yardım edebilirsiniz.

Etkin dinlemenin aşırı kullanılması ya da uygun zamanda ve durumda kullanılmaması işlerlik sağlamaz. Bu nedenle daha öncede belirtildiği gibi zamanlamanın ve koşulların sağlanması gerekir.

“Çocuk insanın babasıdır”

W. Wordsworth

BEN DİLİ:

Genellikle anne ve babalar iletişimde “sen dili”ni kullanıyorlar sen iletileri duygu ifade etmez . genellikle emir verme yargılama, öğüt verme gibi iletişim engellerini içerir. Örneğin:

•Konuşma artık •Yapmamalısın •Dersine çalışmazsan •Yaramazlık yapıyorsun •Bebek gibisin
•Dikkât çekmek istiyorsun •Daha iyi öğrenmelisin.....

Ana-baba çocuğun davranışını kabul etmediği zaman o davranış nedeniyle ne hissettiğini çocuğa söylese ileti “SEN İLETİSİ”nden “BEN İLETİSİ” ne dönüşür. Yani ben dilinde duygular konuşur.

•Yorgun olduğum zaman canım oyun oynamak istemiyor •Eğer bugün çok yaramazlık yaparsan ben çok üzülürüm •Akşam yemeğini zamanında yetiştiremeyeceğim diye endişeleniyorum

Gerçekten de çocuktan beklediğimiz davranışların oluşmasında “ben dili”nin ne kadar etkili ve doğru bir iletişim aracı olduğunu göreceksiniz.

Ben dili çocuğun ana babasının kabul edemediği davranışını değiştirmesinde daha etkili olduğu gibi çocuk- ana baba ilişkisi için de daha sağlıklıdır. Ben dili çocuğu direnmeye, isyan etmeye yöneltmez. Örneğin dışarı çıkmak için direnen bir çocuğa:

“Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın” demek mi doğrudur; yoksa “hava karardığı için sokağa çıkmam beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum ama, yarın erken saatte arkadaşlarıyla birlikte olmana izin verebilirim.” demek mi doğrudur? Tabii ki ilk cümle sen

iletilerini içerdiği için çocukta bir direnme ya da isyana yol açacaktır. Ancak ikinci cümlede duyguların ifadesi söz konusu olduğu için ben dilini kullanmak daha etkilidir. Çünkü ben dili davranışı değiştirme sorumluluğunu çocuğa devreder.

SORUN ÇÖZME BECERİSİ

Kızgınlık ve öfke duygusu, farkında olunan ya da olunmayan çatışmalardan kaynaklanır. Sadece kısa süreli duygusal gerginlikleri değil uzun süreli çatışmaları çözmek de, yaşamın önemli bir parçasını oluşturur.

Çatışma değişik nedenlerden kaynaklanabiliyor çatışmaların çözümüne iki temel tutum içinde yaklaşılabilir.

1.Ben kazanacağım, o kaybedecek. (KAZAN / KAYBET) 2.Her ikimizin de sonuçtan memnun olması gerekir. (KAZAN / KAZAN ya da KAYBEDEN YOK) yaklaşımları.

Kazan / Kaybet Yaklaşımı:

İki kişiden biri varılan sonuçtan hoşnut kalmaz. Bu tutumda en güçlü olan, hileli davranan kazanır. Bu yöntem beraberinde karşılıklı ilişkilerde güvensizliği getirir. Karşısındakini kaybetme pahasına tartışma taraflardan birince kazanılır.

Kaybeden Yok Yaklaşımı:

Bir çatışma konusu ortaya çıktığı zaman, taraflardan her biri sadece kendi isteğinin yapılmasına olanak verecek bir çözümde ısrar edecek yerde, her ikisi de yaratıcı bir biçimde iki tarafı birden tatmin edecek bir çözüm yolu bulmaya çalışırlar. Çatışmayı çözebilecek değişik yollar düzenli bir biçimde gözden geçirilerek bu gerçekleştirilebilir.

Sorun çözebilmek için kullanılacak aşamalar:

1.Birinci aşama: ÇATIŞMAYI TANIYIN: Sizce sorun nedir? Bu konuda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Burada “BEN DİLİ” kullanmayı ve her ikinizi de memnun edecek bir çözüme ulaşma tutumu içinde olduğunuzu belirtmeyi ihmal etmeyin. 2.İkinci aşama: BİR ÇOK ÇÖZÜM YOLU ORTAYA KOYUN: beş yada on dakika gibi belirli bir zaman süresi içinde aklınıza gelen çözümleri. İyi ya da kötü, mümkün ya da değil gibi süzgeçlerden geçirmeden olduğu gibi ortaya koyun. Bu aşamada amaç sorunla ilgili olabildiği kadar çok sayıda çözüm yolunu bir liste halinde ifade edebilecek duruma gelmenizdir. 3.Üçüncü aşama: ÇÖZÜM YOLLARINI DEĞERLENDİRİN: Bu aşamada her çözüm yolunu değerlendirerek, bu çözüm yollarının her birinizi tatmin ettiğini tartışacaksınız. Bu evrede kişilerin dürüstçe düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bir çözüm tarzını istemediği halde karşısındaki memnun olsun diye kabul etmek, iki kişinin arasındaki ilişkinin sağlığı bakımından sakıncalıdır. 4.Dördüncü aşama: EN İYİ ÇÖZÜMDE ANLAŞIN: Şu ana dek bütün seçenekleri gözden geçirmiş bulunuyorsunuz. Şimdi her ikinizi de en çok tatmin edecek kararı

verme durumudur bu karara ulaşıktan sonra çözümün ne anlama geldiği bir kez daha her iki kişi tarafından ifade edilir. 5.Beşinci aşama:ÇÖZÜMÜ UYGULAMAYA KOYUN: Bu evrede çözümün ayrıntılarını konuşmaya başlıyorsunuz. Burada ayrıntılardan kastedilen, çözüm uygulamaya konduğunda her iki tarafça ne gibi uyarlamalar ve ayarlamalar yapılması gerektiğinin konuşulmasıdır. Çözüm bir planlamayı gerektiriyorsa hemen planlamaya başlayın. Burada üzerinde durulması gereken nokta çözümün uygulanmaya geçebilmesi için gerekli işlemlerin her iki kişi tarafından anlaşılmiş olmasıdır. 6.Altıncı aşama: ÇÖZÜMÜ GÖZDEN GEÇİRME: Bir çözümün gerçekten uygulanabilir ve uygulanamaz olduğunu denemeden anlamak zordur. Çözümü bir süre uyguladıktan sonra gözden geçirmek üzere bir araya gelmekte büyük fayda var. Bu durumdan sonra çözüm tarzında bazı değişiklikler önerilebilir. Hatta öyle bir durum olabilir ki çözümü her iki taraf tatmin edici bulmayıp yeniden gözden geçirmek gereği duyulabilir.

Önemli olan sorunun altında ezilmek yerine her iki tarafı da hoşnut edecek bir çözüme ulaşıncaya kadar yaratıcı bir biçimde sorunla uğraşmak yapıcı çözüm önerileri getirmektir. Zaten anlatılan tüm bu bilgiler yerine geldiğinde ilişkiler daha yapıcı olacak ve karşılıklı olarak birbirini anlama sözkonusu olacaktır.

KAYNAKÇA

ACAR, Nilüfer Voltan Terapötik İletişim

AKBOY, Rengin Eğitim Psikolojisi

ATTAR, Handan Çocuk Suçluluğu ve Eğitimi

BAŞARAN, İbrahim Ethem Görüşme İlke ve Teknikleri

CÜCELOĞLU, Doğan İçimizdeki Çocuk

CÜCELOĞLU, Doğan Yeniden İnsan İnsana

DÖKMEN, Üstün İletişim Çatışmaları ve Empati

EKŞİ, Aysel Çocuk Genç Ana Babalar

GANDER, J. Mary Çocuk ve Ergen Gelişimi

GORDON, Thomas E. A. E Aile İletişim Dili

GORDON, Thomas E. A. E Uygulamalar

YAVUZER, Haluk Çocuk Psikolojisi

YAVUZER, Haluk Çocuk ve Suç

YÖRÜKOĞLU, Atalay Çocuk Ruh Sağlığı

YÖRÜKOĞLU, Atalay Gençlik Çağı

YÖRÜKOĞLU, Atalay Değişen Toplumda Aile ve Çocuk

D.E.Ü Eğitim Bilimleri Bölüm Gelişim Psikolojisi Ders Notları

D.E.Ü Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitim Psikolojisi Ders Notları

D.E.Ü Eğitim Bilimleri Bölümü İnsan İlişkileri Ders Notları