

Değerli Velilerimiz;

Uzun bir süredir öğrencilerimiz eğitimlerine evde devam etmekte ve sokağa çıkma kısıtlamasından dolayı zamanlarının birçoğunu evde geçirmektedir. Evde geçirilen bu zamanda aile içinde kurulan iletişim diline daha dikkat etmemiz gereken bir dönemdeyiz. Bazı duygularımızı ve hislerimizi sözel olarak ifade etmesek de çocuklara birçok duyguyu hissettirebiliriz. Araştırmalar, verilmek istenen mesajın önemli bir kısmının sözel olmayan yollarla ( beden dili, mimikler vb.) iletildiğini göstermektedir. Aile içinde sözel ve sözel olmayan iletişim dilinde yapıcı olunmalı verilen mesajın çocuktaki yansıması düşünülerek bu iletişim yapılandırılmalıdır. Aile içindeki iletişimin düşük, yetersiz, monolog olduğu bir yapıda çocuk da iletişim becerilerini kullanmakta zorluklar yaşar. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer.

Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan “anlaşıldım” duygusunu yaşar ve rahatlar. Bu durum, hem benlik saygısının artmasına, hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağını güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.

Ailede sağlıklı iletişimin varlığı, aile üyelerinin birbirlerini anlamalarını sağlar ve aralarında kuvvetli bir bağ oluşturur. Ayrıca çocuklara doğru iletişimi öğretir. Aile içi sağlıklı iletişimin varlığı, ailenin diğer kişilerle ilişkilerini de olumlu yönde etkiler. Bireycilik, bencillik, paylaşamama, öfke, yargılama, kötümserlik, yalnızlık duygusu azalır.

Çocuklarını her davranışı için eleştiren, kınayan, onların duygu ve düşüncelerini önemsemeyen, küçümseyen, düşüncelerini ve davranışlarını denetimleri altında bulundurmak isteyen ebeveynler; tedirgin, kendine güvenmeyen ve kendine saygısı az bireyler yetiştirirler. Çocuğunu duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için cesaretlendiren, ifade ettiği duygulardan dolayı onu azarlamayan, kınamayan ebeveynler; kendine güvenen ve saygı duyan, girişken ve insan ilişkilerinde başarılı bireyler yetiştirirler.

**Çocuklarla konuşurken kullanılan dil** çocukla konuşurken onun anlayabileceği düzeyde sözcük ve ifadeler kullanılmalı, çocuğun anlayamayacağı kelimelerden kaçınılmalıdır. Örneğin okul öncesi yaştaki bir çocukla konuşurken “ mütemadiyen” sözcüğü yerine “hep, her zaman, daima “ sözcüklerinden biri kullanılmalıdır.

**İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR?**

* **Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;** Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, gibi cümleler.
* **Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;** ‘‘Okulunu bitirmezsen sana para mara yok”, ”ödevini bitiremezsen haftasonu evden çıkmak yok”.
* **Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;** ‘‘Sen zaten tembelin tekisin”, “zaten başarsaydın şaşardım”, ’’yine mi bitiremedin” gibi cümleler kurmak yetersiz hissetme duygularına neden olabilir.

**İLETİŞİMİ ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER**

* Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır.
* Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.
* Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
* Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk “kişiliğine saygı duyulduğunu” düşünerek iletişimini sürdürür.
* Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
* Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.

**Etki Okulları**

**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**