**ÇOCUKLA İLETİŞİM**

**İletişim;** Düşünce ve görüşlerin sözlü olarak karşılıklı alışverişidir. İletişim sırasında kişi karşısındaki kişiye çeşitli mesajlar gönderir ve karşısındaki kişiden aldığı mesajları değerlendirir.

**Etkili İletişimin İçin;**
1- Saygı Duymak: Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.
2- Doğal Davranabilmek: Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.
3-Empati: İletişimin belki de en önemli öğesidir. Bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.
4-Etkin Dinleme: İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da dikkat eder, çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur.

**İletişim Engelleri Nelerdir?**

**Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;**
Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. “Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle…….” gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır.

**Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;**
“Okulunu bitirmezsen sana para mara yok”,” ödevini bitiremezsen televizyonu unut” ,”sütünü içmezsen cüce kalırsın”, “terliksiz dolaşırsan hastalanırsın” gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz. Televizyon izlemesini istemediğimiz halde onu şarta bağlayarak daha da çekici hale getirebiliriz.

**Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme;**
Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım”, “sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak”,”bak sana bir öneri vereyim” gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı yapıcı olduğuna inanırız. Öncelikle düşünmemiz gereken söylediğimiz şeylere acaba benim mi ihtiyacım var sorusunu cevaplamak sonrada istenmeden verilen öğütlerin, yardımın yararlı olmadığını gözlemleyebilmektir. Aksi takdirde bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmasına katkı sağlamayacaktır.

**Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;**
“Sen zaten tembelin tekisin”,”zaten başarsaydın şaşardım”,“yine mi bitiremedin” gibi cümleler kurmak yetersiz, aptal hissetme duygularına neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

 Bu söylenenler yaşanmış gerçekler olsa da genelde çocuklar eleştirdikleri, azarlandıkları zaman söylendiği için, çocuğun bir kulağından girer birinden çıkar. Bunlar çocukla iyi bir iletişimde bulunulan anlarda söylenirse daha eğitici olur ve bu acı gerçekler çok ucuza satılmış olmaz.

 Bir canlı örnek daha; Deprem bölgesinde bulunan bir evde orta şiddette bir zelzele sonucu ev sallanmaya başlayınca merak eden anne nerdesin diye seslenince, çocuk içerden korkak bir sesle ben yapmadım anneciğim diye bağırır. Her zaman suçlanan hatalarına hep müdahale edilen çocuk artık her şeyden kendisin sorumlu tutmaya başlar

 **Çocuğu Sürekli Övmek** İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. “Çok güzel ”, “Bence harika bir iş yapıyorsun.....”Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir. Ayrıca övgü başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

 **Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak**
“Neden?....Kim?.....Sen ne yaptın?......Nasıl?.....”Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söylerSorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilirAilenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur

**ÖNERİLER**

 ***Çocuğunuza zaman ayırın :***Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir.Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.

 **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.

**Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın**: Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.