



# İLETİŞİM BECERİLERİ

9-15 YAŞ ARASI ÇOCUĞU OLAN ANNE-BABALAR İÇİN

- ✓ İletişim Adımları Nelerdir?
- ✓ Birlikte Neler Yapabilirsiniz?



## İletişim Önemli Çünkü...

Çocuklarınızla her gün konuşmayı alışkanlık haline getirin. Umutları, korkuları, sevdikleri, sevmedikleri ve özel ilgileri ile çocuğunuz bir bireydir. Çocuğunuz hakkında ne kadar çok şey bilerseniz, onu olumlu aktivitelere ve arkadaşlık ilişkilerine yönlendirmedeki rehberliğiniz de o kadar rahat olacaktır. Çocuğunuzla şimdi iyi iletişim kurmanız, bir problemi olup size geldiğinde iletişiminizi kolaylaştıracaktır.

İletişim kurarken onu eleştirmemeniz, olduğu gibi kabul ederek anlamaya çalışmanız önemlidir. Olumlu ve yapıcı destek, çocuğunuzun davranışlarını tenkitten daha fazla olumlu etkiler.

### *İletişim Adımları*

#### Çocuğunuzu Tanıyın

- Çocuğunuz en çok hangi rengi seviyor?
- En iyi arkadaşının adı ne? Onu tanıyor musunuz?
- Öğretmenini seviyor mu? Öğretmenin adı ne?
- En çok kimi taklit ediyor? Büyüyünce kim gibi olmak istiyor?
- En çok ne yemekten hoşlanıyor? Sevdiği yemeğin adı ne?
- TV'de en çok hangi programı seviyor?
- Sevdiği, izlemekten hoşlandığı bir sanatçı var mı?
- Neleri yapmaktan hoşlanıyor?
- Gelecekte nasıl bir işi olsun istiyor?

Bu soruların cevaplarını yazın. Sizin verdiğiniz cevapları çocuğunuzunki ile karşılaştırın. Ne kadar tanıdığınızı belirlerken, yeniden tanımaya da çalışın. Yeni anlatımlara izin verin. Çocuğunuzu tanımaya yönelik bu konuşmaların günlük hayatınız içinde yer alması için her gün vakit ayırın.

## Zaman ayırın

Yaşadığı problemler, bu problemlere yaklaşımları konusunda çocuğunuza her gün birkaç dakika ayırın. Problemlerini nasıl ele aldığını, hangi yolları izleyerek çözmeye çalıştığını gözden geçirin. Böylece çocuğunuzun basit problemleri nasıl çözdüğünden hareketle, problem çözme becerisini artırabilirsiniz. Bu aynı zamanda çevresinden, arkadaşlarından gelen baskılara boyun eğmemesine de yardımcı olacaktır.

## Duygudaş olun

Çocukların deneyimleri büyüklerin deneyimlerinden farklıdır. Bu sebeple verdiği bazı tepkileri abartılı veya saçma bulabilirsiniz. Size önemsiz gelen konular, onlara önemli gelebilir. Örneğin, bir gün eve;

- Öğretmenim beni sevmiyor, bana fazla ev ödevi veriyor, diyerek gelebilir.
- Bu çok gülünç, herkese aynı ev ödevini veriyor, demek yerine, çocuğunuzun duygusunu onaylayın, durumu gözden geçirin ve olayı kendisinin daha iyi anlaması için yol gösterin.
- Öğretmenimin beni sevmediğini hissetseydim, üzülürdüm, bundan hoşlanmazdım. Peki, sınıftaki diğer arkadaşlarına da aynı ödevi vermedi mi? gibi.

Gerçekten sorun olup/olmadığından emin değilseniz, araştırmanız gerekir. Acaba öğretmeni gerçekten farklı ödev veriyor mu? Farklı ödev veriyorsa niye? Gerekirse öğretmenle görüşebilirsiniz. Bu gibi durumlarda hissettiklerini anladığınızı, birlikte olduğunuzu, ona yardımcı olmak istediğinizi belli edin.

## Can kulağı ile dinleyin

Çocuğunuza, ne söylediği ile ilgilendiğinizi gösterin. Dinlediğinizi ve anladığınızı göstermenin bir yolu, onun söylediklerini başka kelimelerle yeniden ifade etmektir. Bu yaklaşım konuşmayı açacak, iletişimi artıracaktır. Benzer sözcüklerle tekrarlama bir dahaki seferde konuşmayı başlatma ve derinleştirmede de yardımcı olacağından, bunu deneyin. Örneğin:

-Voleybol oynamayı seviyorum. Antrenman ile aynı gün bir arkadaşımın evinde doğum günü var, dediğinde, şöyle diyebilirsiniz.

-Seçenekleri düşünelim, bir tarafta sevdiğin voleybol antrenmanı, diğer tarafta da sevdiğin arkadaşının doğum günü partisi.

## Önemsediğinizi hissettirin

Küçük problemler yaşadığınızda (yaşına göre) çocuğunuzun da fikrini almış olmak, kararlara katılmasını sağlamak çocuğunuzun sizinle olan paylaşımlarını artıracaktır. Bu kararların boyutu,

“Akşam yemeğinde ne yiyelim?” veya  
“Ailecek nereye gidelim?” olabilir.

Fikrine göstereceğiniz ilgi, kendisini daha rahat hissetmesine ve kolay açılmasına yardımcı olacaktır.

Eğer günlük hayatta çocuğunuzla iletişim kanallarını açık tutabiliyorsanız, sorun yaşanan günlerde söyledikleriniz daha etkili olacaktır. Günlük hayatta kullandığınız yöntemler, birlikte kuralları oluştururken de yardımcı olabilir.

## Zararlı maddeler hakkında konuşmaktan çekinmeyin

14 yaşında bir arkadaşının sigara içtiğini söyleyerek sizden yardım istedi. Konuşmaya başladınız:

---Sigara hakkında ne bilmek istiyorsun?

---(Sigara hakkında çocuğunuz bir şeyler biliyordur. Fakat bildiği tüm şeyler doğru olmayabilir. Sigaranın zararlarını bilmiyorsa ona sağlığa olan zararlarından ve bağımlılık yapan bir madde olduğundan bahsedebilirsiniz).

Konuşmayı sürdürmek için sorularla konuyu açın:

---Sigara kullanılırsa ne olur biliyor musun?

C: (Çocuğunuzun cevabını dinleyin. Zararlarını bilmiyorsa siz ekleyerek anlatın.

-Sigara içmek tüm vücuda zarar verir. Bu da bütün okul hayatını, koşmayı, oyun oynamayı, dolayısıyla gelecek hayatı olumsuz etkiler.

-Sigara içmek arkadaşlar arasında kötü örnek olmaya yol açar. Bu sebeple arkadaşları onunla ilgili tedbir almak zorunda kalabilirler.

-Sigara içmek akciğerleri etkileyeceğinden sporda performansı düşürür.

-Sigara bağımlılık yaratır, bu iş-aile hayatını etkiler, motivasyonu düşürür.

Çocuğunuzla sigara veya diğer bağımlılıklar hakkında konuşurken vereceğiniz diğer önemli mesajlar şunlardır:

• Sigara içen, alkol, madde bağımlı olanların çoğu genç değildir.

• Bağımlı olmamak daha önemlidir. Yani hiç başlamamak...

• Bağımlılıklar önem verdiği alanlardaki başarısını olumsuz yönde etkiler; spor, dans, şarkı, müzik, sanat, tiyatrodaki rol olma gibi. Gençlik yeni alanları öğrenme, yeni arkadaşlar bulma ve çevresini oluşturma zamanıdır. Sigara ve madde bağımlısı genç, sıklıkla bu olumsuz ortama yakalanır, eğlence ve dönemin şanslarını kaçıır.

•Okul başarısı da sigara ve madde bağımlılığından etkilenir. Bağımlılık kişiyi çalışmaktan uzaklaştırır, beyin tahribatı yapar, öğrenme yeterliliklerini olumsuz etkiler.

## Birlikte Neler Yapabilirsiniz?

### Her gün birlikte hoş ve etkili zaman geçirin

Her gün belli bir sürenizi, çocuğunuz ne yapmak istiyorsa, birlikte yapmak üzere, o aktiviteye ayırın. Uzmanlar çocuğunuzla her gün bir şey yapmanın, çocuk ve ebeveyn arasındaki bağı güçlendirdiğini vurgulamaktadırlar. Bu sürede çocuğunuzla neler yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun seçtiği bir kitabı okumak,
- Yemeği birlikte hazırlamak,
- Öncelikle oyunun kurallarını belirleyerek çocuğunuzun seçtiği bir oyunu oynamak,
- El sanatları ile ilgili bir şeyler üretmek.
- Çocuğunuzun belirlediği herhangi bir konuda sohbet etmek...

(Çocuğunuzun istediği ve belirlediği bir etkinlik olmasına dikkat edin.)

Her hafta en az bir kez çocuğunuzla yapabileceğiniz aktiviteleri birlikte belirleyin.

Örnek etkinlikler:

- Kütüphane ziyareti,
- Yürüyüş,
- İlginizi çekebilecek bir konuyu birlikte internetten araştırmak,
- Park, oyun alanı, dondurma yemek gibi özel bir yer için dışarı çıkmak...

Bu gibi aktivitelerde iki kişinin de katılımı çok önemlidir. Sadece yatarak TV seyretmek ve programları tartışmak pek iyi bir aktivite sayılmaz.

Çocuğunuzla aktiviteler düzenledikçe ve düşündükçe neler yapabileceğinizi göreceksiniz ve şaşıracaksınız...

## Çocuğunuzun Aktivitelerini Destekleyin

Örneğin; çocuğunuz spor yapıyorsa bazı antrenmanlarına, oyunlarına katılmayı planlayın, uygun zamanlarda paylaşımlarınızla model olun. Yaptığı sporda kurallara uymasını, iyi koşabilmesini, düzenli vakit ayırmasını... övün.

### Fırsatı görün...

Çocuğunuzun iyi yaptığı şeyleri yakalamak için daha fazla çaba gösterin. Örneğin: Siz istemeden dişlerini fırçalamak, odasını toplamak gibi. Genellikle olağan görüp atladığınız işleri övün. Sofrayı kurma ve kaldırmaya yardım etmek, ödevini siz hatırlatmadan yapmak gibi.

Yaşlanmış, büyümüş olsak da, takdir aldığımızda işimizi daha iyi yaparız, değil mi? Çocukların genellikle iyi yapabildiklerinden ziyade yapamadıklarını akıllarına getirdiklerini unutmayın.

Şöyle kelimeler seçin:

- Bu konuda yeteneğin olduğunu düşünüyorum.
- Gerçekten anladığını görebiliyorum.
- Kendinle iftihar edebilirsin.
- İlerleme kaydettin.
- Kutlarım.
- İzlediğin yoldan hoşlandım.
- Seninle iftihar ediyorum.
- Yapabileceğini biliyordum.
- Hızlı öğreniyorsun
- İyi yapıyorsun.
- Bu harika!
- İyi çözüm!
- Gerçekten yaratıcısın.
- İyi iş çıkardın!

### Fırsatı yakalayın

Bugün hızla dönen dünyada bazı aileler akşam yemeklerinde hep beraber olmakta zorlanabilirler. Her ne kadar yemek zamanlarını düzenlemek zor olabilse de; bu zamanlar karşılıklı konuşmak için uygun zamanlardır. Kuşkusuz, yemek zamanları insanın huzurunu kaçıran kötü, üzüntülü haberleri konuşmak, kavga etmek için uygun değildir. Yemek zamanları, cesaret verecek değerli zamanları ifade eder.

Yemek zamanında bir araya gelmek zor ise, diğer zamanlarda çocuğunuzla konuşmak için fırsat yaratabilirsiniz.



# Fatsa Rehberlik ve Arařtırma Merkezi