

# AİLE İÇİ İLETİŞİM

## Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Nasıl Olmalıdır?

Her aile sağlıklı ve başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Sağlıklı çocuklar yetiştirme bilinci gelişen teknolojiyle olumlu yönde gelişirken ne yazık ki başarı beklentisi giderek artmakta çocuk adeta erken büyümek yaşından büyük sorumluluklar almak durumunda kalmaktadır. Çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamaya çalışan anne-baba onları iyi okullarda okutmak için varını yoğunu ortaya koyar tüm özverisini çocuğuna verir. Ancak çocuğun sağlıklı bir kişiliği nasıl geliştireceği üzerinde fazlaca düşünülmemen bir konudur. Aslında hayatta her şey başarı değildir. Önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi sağlıklı yaşayabilmesi ve sağlıklı bir kimlik oluşturabilmesidir.

Çocuğun yaşadığı dönemlerin özellikleri dolayısıyla ihtiyaçları birbirinden oldukça farklıdır. Çocukluk döneminde anne-babayla uykuya dalmak isteyen çocuk ergenlik döneminde böyle bir isteği talep etmeyecektir. Yine anne-babasıyla gezen çocuk ergenlikte değil anne-babasıyla gezmek arkadaşlarıyla birlikte iken ebeveynleriyle karşılaşmayı dahi istemeyecektir.

Ergenlik dönemi başlı başına bir değişim gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında giyim-kuşam, yeme alışkanlıkları, arkadaş tercihleri, ders çalışma alışkanlıklarında da farklılıklar gözlenebilir.

Dolayısıyla çocukla iletişimde çocuğun yaşı, cinsiyeti ve kişilik özellikleri oldukça önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde olası tehlikelere karşı açık tavır koyabilen ebeveynler ergenlik dönemiyle birlikte çocuğu üzerindeki denetimi uzaktan yapabilmelidir. Arkadaş seçiminde kontrollü ama baskıcı davranmamalıdır. Unutmayalım özgürlük sınırsızlık demek değildir.

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. 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.

Etkin dinlemede ebeveyn çocuğun kendi başına düşünmesine yardım eden kişi rolündedir. Sorumluluk çocuğa bırakılmıştır. Ebeveyn sadece çözüm bulma konusunda ona yardım eder.

Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdırlar. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.

**Israrlarına rağmen annesinin kendisini dinlememesi üzerine ellerini ısırarak çocuk örneği vardır. Çocuklar çoğunlukla dinlenmeme nedeniyle çalma, saldırganlık, kendine zarar verme davranışlarıyla “Lütfen beni dinle. Duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver” mesajını iletmektedirler.**

## **ÖNERİLER**

**1.**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.

**2.**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.

**3.**Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

**4.**Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.

**5.**Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk “kişiliğine saygı duyulduğunu” düşünerek iletişimini sürdürür.

**6.**Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.

**7.**Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.

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