

İLETİŞİM ENGELLERİ ETKİLİ İLETİŞİM

UŞAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

İLETİŞİM ENGELLERİ

Aile içinde güven ve sevgi ortamının oluşmasında ve bunun hayata yansımada en önemli etken iletişimdir. Olumlu iletişimin olmadığı bir ortamda güven ve sevgi oluşması düşünül-

olabilmektedir. Özellikle aile içi iletişim de iletişim yollarını çocuklarının eğitiminde kullanan ailelerde; babaların öğüt veren anneler teşhis koyan, mantıklı yollar arayan, eleştiren vb. ile-

meden ama kendileri oluştururlar. Unutulmamalıdır ki insanlar arasında en kolay iletişim çocuklarla kurulmaktadır. Çocuklar özellikle anne ve babalarıyla olan iletişimlerinden hiç sıkılmazlar, bıkmazlar, yanlış yapmanızdan dolayı uzun süre üzülmenize gerek kalmayacak kadar kısa sürede geçmişteki hataları unutturur şimdiyi yaşarlar.

Böyle güzel bir davranışa sahip olan çocuk diye yargıladığımız çoğu zaman dikkate almadığımız varlıkların başarabildiği bu davranışı, bizim için sonsuz değerde olan varlıklar için yapmak, onların hayatları boyu mutlu olmaları yolunda atılacak büyük bir adım olacaktır.

Çoğu zaman olumsuz iletişim yollarını fark etmeden uygularız. Bu iletişim engelleri ile ilgili örnekleri ve çocuğumuza yansımalarını şu şekilde sıralayabiliriz.

lemez. Her şeyden sakındığımız çocuklarımızın bilinçli olarak sevgi, güven ortamından uzak büyümesini, bu ortamdan mahrum kalmasını istemsek de farkında olmadan onlarla kurmuş olduğumuz iletişim, onlara uzattığımız yardım eli, içlerinde buldukları durumun daha da zorlaşmasına neden

tişim yollarını kullanması farkında olmaları çocukları ile olan iletişim yollarını kapatmaktadır.

Anne, baba ve çocuk arasında süregelen güç savaşı, birbirini dinlememeleri ve duymamaları iletişim engellerinin en büyük nedenlerindedir. Ne yazık ki bu nedenleri anne ve babalar çoğu zaman fark et-



- Yanlış olduğunu bildiğimiz halde devam ettiğimiz yanlış iletişim yolları.
- Doğru bildiğimiz iletişim yanlışlıkları.
- Çocuğumla daha iyi nasıl iletişim kurabilirim
- Etkili iletişim yöntemleri



Emir Vermek - Yönetmek

“ Hemen eve geleceksin ”

Çocuğunuzla kurmuş olduğunuz bu tür iletişim ondan istemiş olduğumuz görevi yapmamasına, direnç göstermesine, isyankâr davranışlar sergilemesine neden olabileceği gibi kendini önemsiz hissetmesine de neden olabilir.



Sonuçları

- Aksi yönde ve isyankar davranışlar.
- Direnç

Suçlamak

“ E ve hiçbir zaman zamanında gelmezsin ”

Sürekli suçlanan çocuk, yapmış olduğu her hatalı davranışta suçluluk duygusu yaşayacaktır. Bu durum çocuğun kendine olan özgüveninin azalmasına neden olabileceği gibi aileye karşı da isyankâr davranışlar sergilemesine de sebebiyet verebilir.

Sonuçları

- Suçluluk duygusu
- Güven kaybı
- İsyankar davranışlar.

Tehdit Etmek

“ Hemen eve girmezsen dayağı yersin ”

Her insanda olduğu gibi çocuklar da savunma mekanizmalarını kullanırlar. Korkuya kapılan çocuk kendini korumak için inkar ve yalan söyleme yoluyla bu sıkıntılı durumdan kurtulmaya çalışacaktır ki bu durumun ailenin genel iletişim hali olması, çocukta yalan söyleme ve inkar etme davranışının artmasına neden olacaktır.

Sonuçları

- Aksi yönde ve isyankar davranışlar.
- Direnç

Çocukların verilen gözdağının gerçekliğini kontrol etmek için istenilmeyen davranışı tekrar ettikleri de görülebilmektedir. Bu çocukların en büyük ortak noktaları kendilerine saygı duyulmadığı hissidir.

Öğüt Verme

“ Beni hiç dikkate almıyorsun, bu hiç de güzel bir davranış değil. ”

“ Sen sorunlarını çözecek yeterliliğe sahip değilsin, senin duygu ve düşüncelerin benim için değersiz, önemsiz ” düşüncesinin gelişmesine neden olan bu iletişim yönteminin de çocuklarda kendi sorunlarına çözüm getirememe, anne babanın kararlarına bağımlı ya da direnç gösterme davranışları görülmektedir.

Sonuçları

- Duygularının ve davranışlarının değersiz olduğu hissi.

Çocuklarımıza yardım etmek isterken onlardan daha da kopmayalım.

Eleştirmek

“ E ve zamanında gelmeyi bir türlü öğrenemedin”

Çocuklar, özellikleri gereği belli bir zamana kadar eleştirileri gerçek olarak algırlarlar. Bu durum çocukları pasifleştirir ve özgüvenlerini zedeler. Çocukta “ Ben Kötüyüm ” imajı gelişmeye ve kendisini ailesine karşı korumaya başlayacaktır.

Sonuçları

- Pasifleşme
- Özgüven eksikliği
- “Kötüyüm” imajı



Uyarmak - Gözdağı Vermek

“ Gecikirsen sana neler yapacağımı hatırlatmama gerek yok sanırım. ”

Bu iletişim türünün hakim olduğu aile içinde büyüyen çocuklarda, olaylar karşısında boyun eğme, kabullenme ve yanlış yapmaktan korkma davranışı gözlenmektedir. Sonuç olarak kendi başına karar vermeyen bireyler ortaya çıkmaktadır.

Sonuçları

- Korku
- Boyun eğen bir birey

Çocuklarımızın maddi gereksinimleri duygusal gereksinimlerinden daha fazla değildir.

Güven ve Fikir Verme

“ Aslında bunu bir denesen başaracaksın ”

Bu iletişim yolu çocuklarda bağımlı kişilik oluşmasına, sorunlarını çözme konusunda yetersiz kalmasına neden olur. Çocukta anne ve babasının fikirlerine karşı bir bağıllık oluşur ve çocuk sürekli onların desteğini bekler. Ebeveyn olmadan karar vermek zorunda kaldığı zaman kriz ortamları ortaya çıkacaktır.

Sonuçları

- Sürekli destek bekleyen bağımlı çocuk

Utandırma

“ Bunu anlayamayacak kadar aptal olmadığını düşünüyorum. ”

Özellikle arkadaşları yanındayken böyle bir iletişim dilinin kullanılması, çocuğun utanmasına ve içine kapanmasına neden olacaktır. Çocukta yetersizlik düşüncesi oluşacak ve kendini değersiz olarak görecektir ve olumsuz bir benlik imajı geliştirecektir.

Sonuçları

- Kendini beceriksiz ve yeteneksiz olarak görme
- Olumsuz benlik imajı



Çocuğa söz verilen şey mutlaka yerine getirilmelidir. Yoksa yalan söylemeyi öğrenir.

Talmud

Yargılama

“ Yine beni dinlemiyorsun, ne kadar arsız bir çocuksun. ”



Eleştiriyi gerçek olarak algılayan çocuklarda “ Ben kötüyüm ” imajının oluşmasına ve özgüveninin olumsuz etkilenmesine neden olacaktır. Çocuğun yapmış olduğu davranışların bu iletişim yoluyla yargılanması, çocukta sevilmediği, takdir edilmediği düşüncesine, aileye karşı “ Siz mükemmel misiniz? ” bakışının gelişmesine neden olacaktır.

Sonuçları

- Ben kötüyüm imajı
- Olumsuz benlik saygısı
- Kırgınlık ve üzümlük

Aşağılama - Alay Etme

“ Karanlıktan korkuyormuş, korkak sen de. ”



Çocuğun özgüvenini etkileyen iletişim yollarından biridir. Çocuk davranışlarından dolayı kendini önemsiz, utanmış, eksik hissedecek; sevilmediğini düşünecektir.

Sonuçları

- Mahcup olma
- Kendisini önemsiz hissetme
- Karşı tepki verme
- Olumsuz öz imge

Ayrıca bazı durumlarda da çocuk ailesine karşılık vermeye başlayacak ve böylece ortaya daha büyük iletişim engellerinin doğmasına neden olabilmektedir.

Karşılaştırma

“ Bak kardeşine, zamanı gelince eve nasıl da geliyor ”

Hiçbirimizin hoşuna gitmeyen karşılaştırma, çocukların da hoşuna gitmemektedir. Karşılaştırılan bireyler karşılaştırıldıkları kişiye ve karşılaştıran kişiye karşı kin duyacaklar ve onlardan uzaklaşacaklardır. Bu iletişimin yoğun olması çocukta özgüven sorunlarına neden olmaktadır.

Sonuçları

- Olumsuz benlik saygısı
- Karşılaştıran ve karşılaştırılardan uzaklaşma

Teşhis Koymak Analiz Etmek

“ Sırf daha fazla dikkat çekmek ve beni sinir etmek için benim dediklerimi yapmıyorsun. ”

Bu iletişim türü çocuklarda başarısızlık duygusu yaratabilir. Çocuk kendisini korumasız ve köşeye sıkıştırılmış hisseder. Eğer anne babanın yapmış olduğu yorum yanlışsa çocuk yanlış anlaşıldığı için iletişimi kesebilecek yapılan yorumun doğru olması halinde ise utanacak kendini çıplak gibi hissedecektir.

Sonuçları

- Başarısızlık ve korunmasızlık duygusu
- İletişimi kesme
- Utanama

Çocuklarımıza kullanacağımız cümleleri seçerken

“biri bunu bana söylese ne hissedirdim”

diye düşünmek çok zamanımızı almaya-caktır.



İncelemek, Araştırmak, Sınamak, Soruşturmak

“ Neden, Niçin, Kimle, Ne Yaptın ”

Çocukta korku ve kaygı uyandıran bu yorum, çocuğun soru soran ebeveyne karşı yalan söylemesine, anne babadan uzaklaşmasına, anne baba ile konuşmaktan kaçınmasına ve iletişimi kesmesine neden olmaktadır. Ebeveyne kendisi ile ilgili sorunları anlatmak istese bile üst üste gelebilecek sorulardan dolayı tedirginlik duyacaktır. Ayrıca ebeveynlerin sürekli bu sorulara takılması çocuğun asıl sorununu gözden kaçırmalarına neden olacaktır.

Sonuçları

- Korku, kaygı hissetme
- Yalan söyleme
- Sorunlarını anlatmaktan kaçınma



Tartışmak - Mantık Yoluyla İnandırmak

“ Sen daha küçüksün anlamazsın, bak daha neler var hayatta. ”

Bu yaklaşım çocuğu kıskırtarak, çocuğun ailesiyle iletişimini kesmesine neden olabilecek, çocukta aileye karşı kin ve nefret duygusu geliştirecektir. Ayrıca çocuğun kendini yetersiz ve beceriksiz olarak görmesine de neden olabilecektir.

Sonuçları

- İletişimi kesme
- Karşı koyma davranışı.
- Bıkkınlık

Konu Değiştirmek

“ Canını sıkma, hadi başka şeylerden konuşalım. ”

Sorunlara bu şekilde yaklaşan ailelerdeki çocuklarda “ Sorununun ne önemi var, çok önemsiz sorunları kafana takıyorsun ” düşüncesinin oluşmasına neden olacaktır. Kendisini ve kendine ait olan konuları gereksiz, değersiz ve önemsiz olarak görmesine neden olacaktır. Sorunlar karşısında çözüm yolu arayan çocuk, anne ve babasından görmüş olduğu kaçma yöntemini kullanacak, kaçmanın sorunlar karşısında en kolay ve etkili çözüm yolu olduğunu düşünecek, ailesi hakkında kendisi ile ilgilenmediklerini ve sorunlarına saygı göstermediklerini düşünecektir.

Sonuçları

- Gerçeklerden kaçma
- Sorunları önemseme
- Sevilmediğini ve ilgi gösterilmediğini düşünme

Bir zamanlar çocuk olduğunuzu unutmayın.

Siz çocukken neler yaptığınız hatırlamaya çalışın.

En kötü babalar kımlerdir bilir misiniz? Gençliklerinde yaptıklarını unutanlar.

Diderot



ETKİLİ İLETİŞİM



Anne-baba çocuklarıyla sorun yaşadıkları zaman onlara karşı nasıl davranacakları konusunda kararsız kalırlar. Çocuklarına öğüt vermenin, onları eleştirmenin, bazen de onun yerine düşünmenin, hatta arada bir tehdit etmenin ve şiddet uygulamanın tek çözüm olduğunu dü-

şünürler. Daha da ileri gidip iletişimi kesmenin en büyük çözüm olduğu yanlışına düşerler.

Bu durum iletişimsizliğe yani; çocuğunuzun tamamen içine kapanmasına, sizinle sorunlarını konuşmamasına ve ileride bir çok sorunun temelinin atılmasına neden olacaktır.

Anne baba ve çocuk arasında oluşan iletişim problemleri kısa sürede ortadan kalkmaz. Var olan sorunların ortadan kalkması için özellikle anne-babanın zaman harcaması ve çaba göstermesi gerekmektedir. Bu da uygun iletişim teknikleriyle mümkün olmaktadır.



Sessiz Kalma

Anne ve baba bazı durumlarda sessiz kalarak çocuklarına konuşma fırsatı vermemelidir. Sessiz kalmak çocuklara konuşma alanı ve fırsatı tanıyacaktır. Çocuğunuzun yaşamış olduğu bir olay karşısında duygularınızın onun duygularının önüne geçmesini engellemek için onu dinlemek, gerekli olduğu zamanlarda sadece "Neden?", "Niçin?", gibi küçük sorularla onun sorunlarını anlatmasına teşvik etmeniz gerekmektedir.



Empati

Empati; insanın kendisini bir başkasının yerine koyup, onu hissettiklerini hissetmeye, gördüklerini görmeye çalışmaktır. Yani olaylara onun dünyasından, onun gözüyle bakmaya çaba sarfetmektir. (Öz, İlkin, 1997)

Empati deneyim ile, sık sık kullanılması halinde gelişen bir beceridir. Empatinin en zor kısmı kendi

duygularımızdan sıyrılıp karşımızdaki gibi dünyayı görebilmektir.

Örneğin çocuğunuzun kırılan oyuncağının arkasından ağlarken, sizin bu durum karşısında normal bir olaymış gibi davranıp, “yarın yenisini alırız” demeniz yerine çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz bir şeyinizi yitirdiğinizde hissettiğiniz duygularla çocuğunuza yaklaşmanız gerekmektedir.

Duygu ve Düşünceyi Kabul Etme

Çocuklar duygularını zirvelerde ama genelde anlık yaşarlar. Çok sevdiği okuldan bir gün nefret ederek gelebilir. Aileler bu gibi durumlarda çocuğun ifade etmiş olduğu duygu ve düşüncesini kabul etmeli, altında yatan nedenleri etkin dinlemeyle ve em-

pati kurarak ortaya çıkarmaya çalışmalıdır.

Bir süreliğine kendi doğrularınızı bırakarak, çocuğunuza zaman ayırmanız, ona önyargısız yaklaşmanız, size kendini ifade ederken sözünü kesmeden, onu anladığınızı belirterek dinlemeniz, onu hataları ile kabul etmeniz sizinle

olan iletişiminin güçlenmesine yardımcı olacaktır.

Dürüst Olma

Çocuklarımızı yetiştirirken sürekli anne-baba kimliği ile onlara yaklaşmanız koruma dürtüsüyle onlarla yanlış iletişim yollarını kullanmanıza neden olabilir. Çocuğunuz sizden onunla duygularını paylaşmanızı, yada yaşamış olduğu durumu daha önceden yaşayan biri olarak, deneyimli birinden destek almak istiyor olabilir. Böyle durumlarda onlara annelik kılavuzu ile yaklaşmak yerine gerçek deneyimlerinizi, gerçek duygu ve düşüncelerinizi onunla paylaşmanıza ihtiyaçları vardır. Unutmamalıdır ki anne baba da bir insandır ve her insanda olduğu gibi onlarda hata yada yanlış yapabilirler. Çocuklarımıza kendimizi Kaf dağının arkasında, ulaşılmaz biri olarak göstermektense, doğru ve yanlışlarımız olan, yanlışlarımızı kabul edip düzeltmeye çalışan bir aile yapısı içinde olmamız gerekmektedir.

Tutarlı Olmak

İletişim etkili olabilmesi için karşı tarafın doğru olduğuna inanmamız gerekiyor. Doğru olan iletişimde sözlerimizle davranışlarımızın tutarlı olmasına bağlıdır. Anne ve babanın genel olarak yaşamında sergilediği dürüstlük ve samimiyet, çocuğun anne-baba ile olan iletişimindeki güven duygusunu artırır ve aileyle iletme başlamasını kolaylaştırır. Ayrıca çocukla kurulan iletişimde anne babanın kendi arasında da tutarlı olması son derece önemlidir.



**Ben kendimi sizin
yerinize
koyuyorum..
SİZDE
DENERMİSİNİZ?**





HAZIRLAYAN:
D.SİNAN
RAMSES-2014



UŞAK REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Etkili Dinleme



Etkili dinleme Empati de olduğu gibi tekrar edilmeye, deneyim kazandıkça doğru ve kursosuz kullanılır.

Etkin dinleme; çocuğunuzla kurmuş olduğunuz iletişim esnasında onun size ifade ettiği duygu, düşünce ve hislerini empatiyi de kullanarak ona geri yansıtmak, çocuğunuzun size söylediklerini duyduğunuzu ona hissettiren mesajlar vermektir.

Etkin dinlemede en kolay yol; çocuğunuzun dikkatli dinlerken size ifade ettiği konudan anladığınızı birkaç kelimeyi ona tekrar etmektir.

Çocuğunuzla kurmuş olduğunuz kaliteli iletişim çocuğunuzun hayatı boyunca yaşayacağı bir çok problemde ona çözüm yolları kazandıracaktır.