

AİLE İÇİ İLETİŞİM VE SINIRLAR



İhlas Koleji

Ailede sağlıklı iletişim; bireylerin kendilerini rahatça ifade edebildikleri, anlaşıldıklarını hissettikleri ve koşulsuz kabul edildikleri bir ortamda gelişir. Çocukla etkili iletişim kurabilmenin yolu, çocuğun umutları, korkuları, sevdikleri, sevmedikleri hakkında onunla sohbet etmek, onunla paylaşımda bulunmakla başlar. Çocuğun özgüveninin gelişmesi, kendisi ve çevresi ile barışık olması, kendisini düzgün ve doğru bir şekilde ifade edebilme becerisi ailede kazandığı sağlıklı iletişim becerilerine bağlıdır.

Peki çocukla etkili iletişim için neler yapılmalıdır?

Etkin Dinleme: 1

Başka bir işlerle meşgul olmadan, yüzüne bakarak, söz kesmeden, aynı seviyede, jest ve mimiklerle, fiziksel temas ve göz teması kurarak, cesaretlendirerek, dikkatli ve özenli, geri bildirimlerle dolu bir dinleme etkili dinlemedir. Çocuk kendini iyi ve anlaşılabilir hissedebilir.

Koşulsuz Kabul: 2

Başarılı, zeki, sarışın, uzun boylu, uyumlu vs olduğu için değil, her şartta çocuğun sevilmesi, kendine güven duymasına ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesine sebep olacaktır.

Koşulsuz Sevgi: 3

"İyi ki Benim Çocuğumsun", "Senin Gibi Bir Çocuğum olduğum için Çok Mutluyum", "Her Ne Olursa Olsun Seni Seviyorum diyebilmek, olumlu bir iletişim için önemlidir.

Kararlı, Tutarlı Olmak: 4

Olumlu olana vurgu yapmak, yapılmaması gereken şeyleri değil, yapılmasını istediğimiz şeyleri söylemek iletişimi pozitif hale getirir. Davranışlarımızdaki kararlılık ve tutarlılık gelişmelerini olumlu yönde etkileyecektir. Çocuklara verilen sözlerin eksiksiz olarak yerine getirilmesi, size olan saygılarını arttıracaktır.

Kaliteli Zaman Ayırma: 5

Kaliteli zaman ayırma; başka şeyle meşgul olmadan ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamak paylaşmak onun hayatının parçası olmak demektir. Kaliteli zaman, kaliteli birliktelik çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar.

AİLE İÇİ İLETİŞİMDE SINIRLAR NASIL OLUŞTURULUR?

Aile içinde sınır" denilince çoğu kişinin aklına uzaklaşma, mesafe koyma gibi anlamlar gelebilir. Ancak sağlıklı ailelerin en önemli ortak özelliklerinden biri de hem aile üyeleri arasında hem de tüm ailenin diğer kişilerle arasında doğru sınırların olmasıdır. Peki, nedir sınırdan kastettiğimiz şey? Her birimizi diğer insanlardan ayıran ve bize "ben" ve "diğerleri" ayırmasını yapmamıza yardımcı olan özelliklerimizdir. Çocuklar sınırları, kuralları ve çevreleriyle ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini yaşadıkları aile ortamında öğrenirler.

SINIRLAR, KURALLAR - NASIL - KOYULMALI?

Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir. Çocukların, kabul gördükleri, sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır. Sınırlar bebeklikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir. Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir. Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır. Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye "hayır" dememek gerekir. Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır. Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar. Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği de belirtilmelidir. Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Sınırı/kuralı koyanın "baba" olduğu mesajı verilmemelidir. Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

SINIR KOYMADA ALTIN KURALLAR NELERDİR?

- Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız "hayır" deyin.
- Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.
- Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
- Güç savaşına girmeyin. Kendinize hâkim olun, bağırıp çağırmayın.
- Belirlenen sınırlamanın konulan kuralın yapılan yaramazlıkla alakalı olmasına özen gösterin.
- Unutulmamalıdır ki çocuklara "çok rahat" bir hayat sunmak, onlara uzun vadede "yarar" sağlamak değil, "zarar" vermektir.

