

Acaba siz dinliyor musunuz?

"Çocuğum bana bir şey anlatmıyor" deyip yakınmak yerine, asıl "ben çocuğumu yeterince dinliyor muyum?" sorusunu kendinize yöneltmelisiniz. Bazen sadece dinlemek de yetersiz kalabilir. Çocuğunuz bir düşüncesini size söylemek istediğinde ona ahlak dersleri, öğütler vererek hemen kestirip atmamalısınız. Çocuğunuz hata yapsa bile, ona bu hatayı size açıklayabilecek güven ve cesaret hissini vermelisiniz.

Onu anladığınızı hissettirmelisiniz

Çocuğunuzla konuşurken onu dikkatli bir şekilde dinleyin. Mesela kafa sallamak ve diğer vücut hareketleriyle sözlü veya sözsüz mesajlarla çocuğunuzun anladığınızı, dikkatle dinlediğinizi ve ilgilendiğinizi hissettirmiş olursunuz. Bu şekilde davranıldığında, çocuk ailesiyle her şeyi belli sınırlar içerisinde paylaşabileceğini bilir.

Baskıcı ve katı olmayın

Ailelerin en çok zorlandığı sorunlardan biri de çocuğuna nerede ve nasıl davranılması gerektiğini öğretmektir. Aileler çoğu zaman "Sert mi olmalıyım?", "Sakin mi davranmalıyım" gibi ikilemde kalabiliyorlar. Bu da çocuklardaki güven duygusunu zedeliyor. Çocukların her şeyi anlatmama sebebinin ardında katı anne-baba tutumlarının yattığını unutmamalısınız.

Çocuğunuzla iletişimi arttırmanız için öneriler:

- Çocuğunuza sevginizi ve ilginizi hissettirin
- Sözüünü kesmeden dinleyin. Dinliyormuş gibi yaparsanız çocuğunuz bunu hisseder ve bu onda özgüven eksikliği yaratır.
- Birlikte etkinliklere katılın. Çocuğunuzla birlikte tiyatroya, sinemaya, spor yapmaya gidin.
- Gün içinde yaptıklarınızı ona anlatın. Sonra da onun yaptıklarını sorun.
- Eşinizle konuşurken çocuğunuzun da fikirlerini alın.
- Kalabalık içinde konuşmasına teşvik edin. O konuşurken, onu bir çocuk değil de bir birey olduğunu hissettirerek dinleyin.

Çocuklar vücut dilini yetişkinlerden daha iyi okuyabilen bireylerdir. Yani bir kişi çocuğa onu sevdiğini söyleyip gerçek bir sevgi ile yaklaşmazsa çocuk bunu fark eder. Aynı durum ebeveynler için de geçerlidir. Eğer çocuğunuzun sorduğu sorulara onu dikkate almadan öylesine cevap verirsiniz ya da o size oyunlarını, duygularını, hayallerini anlatırken onu yüzüne bakarak dinlemezseniz çocuk yine fark eder. Fark eder ve size bir daha aynı duygularla gelmez. Dinlendiğini, önemsendiğini hissetmeyen bir çocuk o kişilerle deneyimlerini, heyecanlarını paylaşmaz. Bu sebeple çocuklarınızın sizinle günlerinin nasıl geçtiğini paylaşabilmeleri için öncelikle dinlenmeleri, ardından da doğru sorularla karşılaşmaları gerekir.

Çocuğum bana hiçbir şey anlatmıyor." Bugüne dek kimbilir kaç anne-baba bu cümleyle çocuklarının kendileriyle iletişim kurmamasından yakındı. Çocuğunuzun sizinle konuşmasını sağlamanın yolu, onu

sizin istediğiniz konularda konuşmaya teşvik etmek değil, herhangi bir konuyu konuştuğunda dinlemek.

İyi bir dinleyici olmak kısaca dikkati tamamen karşı tarafa vererek, söz kesmeden, sürekli karşılık vermeden, gerektiğinde sorularla yönlendirme yaparak, sohbeti hemen bir sonuca bağlamadan, çözüm önermeden ve öğretici olma hedefi taşımadan dinlemeyi gerektiriyor. Çocuğunuz önemli bir şey anlatırken tek derdi sizin konuya dair fikrinizi, çözüm önerinizi duymak olmayabilir. Bundan daha öte kendi çözümlerini üretmeye ihtiyaç duyuyor, sizden sadece kesintisiz dikkat ve anlayış bekliyor olabilirler. Teoride iyi bir dinleyici olabilmek kolay bir iş gibi gelse de aslında çok fazla çaba gerektiren bir beceri. Peki, çocuğunuz için nasıl daha iyi bir dinleyici olursunuz? İşte birkaç öneri...

Tüm dikkatinizi çocuğunuza verin

İster üç yaşında olsun ister ergenlik döneminde... Çocuğunuz sizinle önemli bir şey konuşuyorsa bu özel an için bir süreliğine dünyayı durdurun ve tüm dikkatinizi ona yöneltin. Yemek hazırlıkları sonrayı bekleyebilir, telefonunuzu bir süre sessize alabilirsiniz. Kafanız başka meselelerle dolu olduğunda ve sadece dinler gibi görüldüğünüz anlarda çocuğunuz belli etmese de bunu çok kolay anlayabilir. Sadece kendi çocukluğunuzu hatırlayın; çocuğunuzun onu dinlediğiniz ve dinlemediğiniz her anı fark edeceğinden emin olabilirsiniz.

Diyalogu başlamadan bitirmeyin

Çocuğunuzla bir konuda diyalog başlatmak istiyorsanız herhangi bir yargı ya da çözüm önerisi içermeyen bir cümleyle başlayabilirsiniz. Ön görülmüş bazı duyguları kalıba sokmayan bu tür cümleler çoğu zaman sorulardan daha etkin bir diyalog başlatıcı olur. Sorular ise özellikle “Neden...?” ile başlıyorsa çocuğunuzun kendini anlatmak yerine savunmaya geçmesine neden olabilir. Örnek olarak bir kardeş çekişmesini ele alalım. Bir kriz anının ardından çocuğunuzun duygularını ve ruh halini anlamak için onunla iletişim kurmak istiyorsunuz. “Kardeşine kızdığını biliyorum, ama onunla iyi geçinmek zorundasın.” cümlesiyle başlayan bir diyalogdan sağlıklı sonuçlar bekler misiniz? Ya da “Neden kardeşine bu kadar kırgınsın?” şeklinde peşin hükümlü bir soruyla giriş yapmak size sonuca ulaştırır mı? İkisinin yerine net ve kesin bir yargı içermeyen “Bugün kardeşine kızmış gibi görünüyorsun...” şeklinde daha ılıman bir girişle çocuğunuzun konuşma ve anlatma isteğini pekiştirebilirsiniz. Tüm diyalog boyunca bu ılıman iklimi sürdürmek için yargılayan ve hüküm veren cümleler yerine “Çok korkmuş olmalısın.”, “Bu beni de çok üzdi.” gibi cümlelerle güvenli bölgede kalın.

“Neden?” sorusu neden sakıncalı?

“Neden?” sorusuna çocuklarımızı konuşmaya, dertlerini anlatmaya teşvik etmek için çoğumuz başvuruyoruz. Adele Faber ve Elaine Mazlish, 1980’de ortaklaşa yazdıkları ‘Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun’ kitabında “Neden?” sorusuna karşı ebeveynleri özellikle uyarıyorlar ve bu sorunun sakıncalarını detaylıca anlatıyorlar. Bugün dahi anne-babalara rehberlik eden kitapta yazanlara göre bazı çocuklar duygularını hemen o an anlatabilirken bazıları anlatamaz. Duygularını yaşarken anlatamayan çocuklar için “Neden?” sorusu işleri daha da zorlaştırır. O an yaşadıkları stresin üzerine içinde buldukları duygudurumunu analiz etmenin ve mantıklı bir açıklama yapabilmenin stresi de eklenir. Ya da önceki tecrübelerinin ışığında yetişkinin duygularının ardındaki nedenleri yeterli bulmayacaklarını düşündüklerinden (“Bunun için ağlanır mı!”) “Neden?” sorusuna cevap verme konusunda isteksiz olabilirler.

Sorgulamak yerine empati kurun

Çocuğunuz duygularını anlattığında görmezden gelmeyin, küçümsemeyin, hemen açıklamaya girişmeyin, problem çözmeye çalışmayın. Sadece onu anlayın ve anladığınızı belli edin. Her gün onlarca kez duyduğumuz empati, ilişkilerimizde tam olarak özümseyemediğimiz bir kavram. Empati, çocuğa duygularını sormaktan ibaret değil. “Bu sana nasıl hissettirdi?” sorusu görev icabı sorulduğunda hiçbir işe yaramıyor. Gerçekten işe yarayan ise çocuğun yansıttığı her duyguyu ona geri yansıtmak, yani onu aynalamak...

Duygusunu değiştirmeye ve problemi çözmeye çalışmayın

Çocuğunuz size kızgın ya da üzgün olduğunu söyledi. Bu durumda duygusunun gerekliliğini onunla tartışmak ya da kara bulutları bir an önce dağıtıp onu hemen neşelendirmeye çalışmak işe yaramaz, sadece duyguların üstünü örter. Bu yaklaşımın tersi olumsuz duyguya çok derinden dalmak veya çok irdelemek de değil. Sadece onun duygularını ve neden öyle hissettiğinizi anlamak, kabullenmek ve duygusunu yaşamasına izin vermek... Bu aşamadan sonra neşelenip neşelenmeyeceği de ona kalmış. Diyalogla eş zamanlı olarak çözüm önerilerinizi sunmaktansa kendi çözümlerini bulması için çocuğunuza zaman ve alan tanıyın. Bazen çocuğunuz konuşurken dahi kendi çözümlerini üretebilir. Sadece beden dilinizle, jest ve mimiklerinizle kendisini anladığınızı ifade etmeniz bile yetebilir.

Kendi reaksiyonlarınızı frenleyin

Çocuğunuzun anladığınızı göstermeniz ve duygularını yansıtmanız önemli, fakat aşırıya kaçarak anlattıkları karşısında kendi kaygınızı yöneterek diyalogu sürdürmelisiniz. Öbür türlü tabiri caizse yangına körükle gitmek olur. Mesela çocuğunuz öfke içinde öğretmenin onlara herkesin önünde kızdığını ve küçük düşürdüğünü söylediğinde aynı öfkeye ortak olmak yerine kendi duygularınızı bir süreliğine askıya alın, derin bir nefesle birlikte empati modunu devreye sokun. Sizin stresiniz ve diğer olumsuz duygularınız çocuğunuzun zor duygularla başa çıkmasını kolaylaştırmak yerine onları derinleştirebilir.

Çocuğunuzun tanıyın ve onun karakterine göre bir yol haritası çizin

Bazı çocuklar olumsuz duygularla başa çıkarken kendi içlerine kapanırken bazıları agresif davranışlar gösterebilirler. Burada önemli olan çocuğunuzun tanımanız, kabullenmeniz ve onun karakterine göre bir yol haritası çizmeniz. ‘Playful Parenting’ kitabının yazarı Lawrence Cohen, oyun dolu ebeveynlik yaklaşımında, çocuğun duygularına ulaşmada ilk adımın anne-babanın onu tanıması olduğunu söyler. Cohen, çocuk kendine has yöntemiyle olumsuz bir duyguyla başa çıkmaya çalıştığında teselli etme yoluna gitmek yerine onun dünyasına girmeyi öneriyor. Bu dünyaya girmenin yolu da elbette, oyun! Oyun oynamaya bayılmasanız da çocuğunuzla güçlü iletişim kurmanızın kesin yollarından biri onunla her gün hevesle, kesintisiz oyun oynamak ve bunu bir rutin haline getirmek. Yaşı ya da mizacı gereği derin bir diyalogu kuramayan veya sürdüremeyen çocukların duygularını anlamının en iyi yolu, onun yönlendirdiği oyunlara ortak olmak. Kısacası bazen bir evcilik seansı, çocuğunuzun dinlemenin en etkin yolu olabilir.