

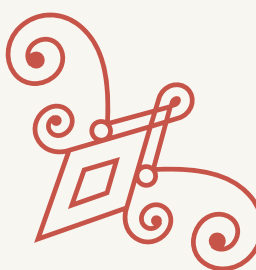
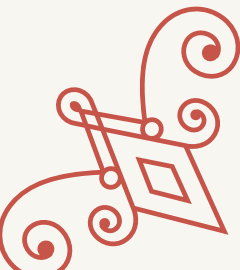
Sevgili Anneler Babalar; Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik Danışmanlarının Sizlere Bir Mektubu Var

Sevgili anne babalar,

Mektubuma sizlere bir soru sorarak başlamak istiyorum. Size göre çocuklar nasıl bir aile yapısı içerisinde büyürse sağlıklı bir çocukluk geçirir? Bu soru üzerine biraz düşünmenizi isteyerek mektubuma devam ediyorum. Öncelikle size aile kavramından bahsetmek istiyorum. Aile, toplumun temel yapı taşı ve çekirdeğidir. Anne, baba ve kardeşler hatta artık azalmakla birlikte bazı aile büyüklerinin de birlikte yaşadığı birbirleriyle iletişim kurdukları, birbirlerine bazı duygularla bağlandıkları bir kurumdur. Bu kurum içindeki aile bireyleri, birbirleriyle sürekli iletişim halindedir. Bu durum sosyalleşme sürecini başlatıp özellikle de çocukların gelişim sürecini, davranışlarını ve hayata bakış açılarını şekillendirmektedir. Bu sebeple iletişimin ilk olarak ailede başladığını ifade edebiliriz. Aile; çocuğun karakterini, yeteneklerini, ahlaki alışkanlıklarını, sosyalleşmesini, toplum tarafından kabul görmesini, güven duygusunu ve hayatta karşılaşacakları sorunlara karşı çocukların nasıl davranmasını gerektiğini öğretir. O halde çocukların bakımında hem annelere hem de babalara büyük sorumluluklar düşmektedir.

Bizler anne baba olarak iletişimin ilk olarak ailede başladığını öğrenmiş olduk. Fakat ailede sağlıklı iletişim nasıl olmalıdır, bizler anne baba olarak çocuğumuzla ve diğer aile üyeleri ile nasıl bir iletişim halinde olmalıyız, biz sağlıklı iletişimin ne kadar farkındayız ve ne kadar uygulayabiliyoruz? İletişim; öncelikli olarak dinlemek, karşıdaki bireyleri anlamak ve geri bildirim vermektir. O halde iletişim için ilk anahtar sözcüğümüz doğru dinlemektir. Çocuğunuzun yaşı kaç olursa olsun dinleyin. Ancak pasif dinlemekten bahsetmiyorum. Küçük sorular sorarak ve 'buradayım, seni dinliyorum, benim için önemlisin.' gibi sözlerle destekleyin. Çocuklarımızı sabırlı ve empati kurarak dinlemeli ve doğru geri bildirimler vermeliyiz. Aksi takdirde çocuğumuz önemsenmediğini ve sevilmediğini düşünecek ve bize bir şey anlatmaktan kaçınacaktır.





Çocuklarımızı dinlerken beden dilimizi, mimiklerimizi, ses tonumuzu uygun bir şekilde kullanarak dinlememiz gerekmektedir. Yani ne söylediğimiz kadar nasıl söylediğimiz de önem taşımaktadır. Çocuklarla iletişim kurarken bilinmesi gereken diğer bir husus de her çocuğun dünyasının farklı olduğunu bilip ona göre iletişim kurabilmektir. Çocuklarla iletişim kurarken duygu ve düşüncelerinizi ifade ederken çocuklara “anne baban olarak biz her zaman yanındayız ve bizimle her şeyi paylaşabilirsin.” mesajını vermek gerekir.

Unutmayın çocuklar dış dünyaya açılmadan önce iletişim kurma becerilerini ailede öğrenirler. Çevresiyle iletişim kurma becerilerini, ihtiyaçlarını dile getirebilmeyi ve sorun çözme becerilerini ailede öğrenirler. Yani çocuklar için anne baba her zaman modeldir. Elbette her anne baba elinden geleni yapma gayretindedir. Ancak şunu da bilmek gerekir ki siz eşinize ya da çevrenize nasıl hitap ederseniz çocuğunuz sizi gözlemleyerek bunu deneyimlediği için büyük olasılıkla aynısını yapacaktır. Bu yüzden çocuğa doğru rol model olmak önemlidir.

Aile ve çocuk arasındaki iletişim bu kadar önemliyken bu iletişimi olumsuz etkileyecek koşullara da bir göz atmamız gerekir. İletişimi olumsuz etkileyen koşullardan biri “şiddet”tir. Fiziksel ya da psikolojik şiddet ortamında yetişen ve sürekli bu durumlara maruz bırakılan çocuklar saldırgan ve kendine güvenmeyen bir yapıya sahip olurlar. Aksine bu dönemlerde aile bireyleri tarafından sevgi gören çocuklar ise; özgüven ve cesaret kazanırlar.

Çocuklarla kurulacak sağlıklı iletişimin altın kuralı koşulsuz sevgidir. Koşulsuz sevilen çocuk, koşulsuz kabul edildiğinin farkındadır. Zaman zaman olumsuzluklarla karşılaştığı zaman kendisinin sevilmediğini değil davranışının yanlış olduğunu fark edecektir.

Çocuk ve ebeveyn arasındaki güçlü bağ çocuğun gelişimine büyük katkı sağlayacaktır. Bu sebeple ebeveynlerin çocuklarına desteği büyük önem taşımaktadır. Değerli Doğan Cüceloğlu'nun da dediği gibi “Anne-baba çocuğuna inanırsa, çocuk kendine inanır, kendine inanana zamanla herkes inanır.” Ailenizle sağlıklı bir iletişim içinde olmanız dileğiyle.

