

İletişim Becerileri

Veli Bülteni



Ebeveynlerin çocuklarıyla etkili iletişim kurmaları, sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi geliştirmeleri için son derece önemlidir. Ancak bu ilişkide her çocuğun farklı olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle iletişim tarzınızı çocuğunuzun ihtiyaçlarına uygun olarak ayarlamaya çalışmalısınız. Sağlıklı bir ebeveyn-çocuk iletişimi, çocuğunuzun duygusal ve sosyal gelişimini de olumlu etkileyecektir.

DİNLEME her ilişki için gerekli olduğu gibi çocuklarla iletişimin de en önemli parçasıdır.

Çocuğünüzü dikkatle dinlemeli ve söylediklerini ciddiye aldığınızı göstermelisiniz. Göz teması kurarak dikkatinizi odaklamalı, çocuğunuzun duygularını ve düşüncelerini anladığınızı göstermek için ona zaman ayırmalısınız.





SABIR çocuklarla ilişkide en gerekli konulardan birisidir. Çocuklar bazen anlamlandıramadığı duyguları yüzünden karmaşık sorunlar yaşayabilirler. Böyle durumlarda acele etmeyip sabırlı olmalısınız.

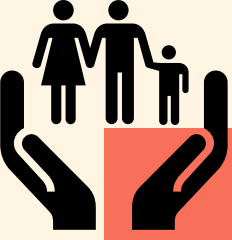
AÇIK İLETİŞİM. Çocuğunuzla açık ve dürüst iletişim kurmalısınız. Onlara hissettiklerini, düşündüklerini ve sorunlarını paylaşma fırsatı vermeli, kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmalısınız.

EMPATİ çocuklarla iletişimde en kritik noktalardan birisidir. Bazen yetişkin olmak çocuklar gibi düşünmemizi unutturabilir. Ama onların duygularını anlamaya çalışmak karşılıklı duygularınızı güçlendirecektir.



OLUMLU GERİ BİLDİRİM çocukların kendine güvenini arttırmaya yardımcı olabileceği gibi istenilen davranışları da teşvik edecektir. Bu yüzden iyi davranışları ödüllendirmek ve takdir etmek etkili iletişim için zemin hazırlayıcı olabilir.





AÇIK SORULAR sormak çocukları daha derinlemesine konuşmaya teşvik eder. Bu da iletişimizi güçlendiren faktörlerden biridir.

ELEŞTİRİ ve **CEZ.A** uygulamaları yerine olumsuz davranışları anlayışla karşılamak ve alternatif yollardan ele almak daha etkili bir yoldur. Bu neyi yanlış yaptıklarını anlamalarına da yardım edecektir.

BEDEN DİLİ. Çocuğunuzla iletişim kurarken sakın bir beden dili kullanmaya çalışmak ve öfkeli veya endişeli hissettiğinizde bunu kontrol altına almak önemlidir. Böylelikle söylediklerimizle uyumlu beden dili güven duygularını güçlendirecektir.



ZAMAN AYIRIN ve **KENDİNİZİ GELİŞTİRİN.** Çocuklarınıza zaman ayırmak, kaliteli vakit geçirmek bağlarınızı güçlendireceği gibi kendinizi geliştirecek aktiviteler yapmak, kitap okumak ve profesyonel destek almakta iletişim dilinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır.