

Merhaba,

Bir eğitim döneminin daha sonuna geldik. Bu eğitim yılının son Günce'L Bülten konusu konuşmak yerine dinlemek hakkında. Bazen çocuklarımızın hayatında etkili kelimelerimizle değil o anda bulunup dinlememizle yer buluruz. Bu yaz tatili bol dinlenip bolca da dinlediğimiz bir tatil olsun...

Etkili Konuşan Değil Etkili Dinleyen Ebeveyn Olabilmek

Çocukların karşısında sessizce ve sabırla bekleyebilmek ebeveynliğin en zor sınavlarından birisi olsa gerek. Çocuğunuz bir konuda tutturduğunda, okulda yaşadığı olumsuz bir olayı size anlattığında ya da anne-baba-çocuk arasında bir problem yaşandığında sakın bir şekilde çocuğın duygusunu dinleyebilmek, çözüm üretmeden öylece bekleyebilmek ya da tepkimizin dozunu ayarlayabilmek adına kendimize bir sakinleşme süresi verebilmek her zaman pek kolay değil.

Aslında ebeveynlerin çocukların karşısında sakinliklerini koruyamayıp, sessiz kalabilmelerine engel olan bazı sebepler var:

- 1- Kendi içinizdeki "hadi hadi hemen yardım et, bir çözüm bul" diyen kurtarıcı anne-baba. Yani çocuğunuzun olumsuz duygular (üzüntü, kızgınlık, hayal kırıklığı vb.) yaşamasını istemeyen tarafınız,
- 2- Çocuğunuz problem yaratan bir durum anlattığında ya da siz onunla o durumu yaşarken kaosun uzaması için sorunu bir an evvel halletme isteği,
- 3- Olayın sabırsız/yorgun/gergin bir anınıza (böyle anların dışındaki anların daha çok olabilmesi ne güzel olurdu) denk gelmesi.



Yukarda belirtilen sebeplerden ötürü, ebeveynler çoğu zaman çocuklarını "etkin bir şekilde dinlemek" yerine "etkin olarak konuşma" haline geçebiliyorlar.

Bu durum ise uzun vadede:

- Kendi sorunlarına çözüm üretemeyen,
- Sorumluluktan kaçan,
- Anne-babası tarafından dinlenildiğini hissetmeyen,
- Duygularını ifade etmekte zorlanan ya da bundan kaçınan,
- Yaşıtlarına göre daha çocuksu ve sınırsız davranışlar sergileyen çocuklar yetiştirmemize sebep olabiliyor.

İşte tam da bu sebeplerden dolayı çocukları aktif bir şekilde dinlemek ve bunu yaparken de “sessizliği” kullanmanın işe yarayacağını düşünüyoruz. Çocuğunuz karşısında sessiz kalıp sadece onu dinleyebilmek her zaman mümkün olmasa da çoğunlukla bunu yapabildiğinizde çocuğunuzun düşünme, simgeleştirme, hayal kurabilme ve çözüm üretebilme kapasitesine katkıda bulunmuş olacağınızı aklınızdan çıkarmayın.

Bion’a göre “Düşünce yokluktan doğar”; yani çevresinde her daim desteğini bulduğu nesnelere, kişiler çocuğa belli bir mesafede durmalı ki çocuğa alan kalsın ve düşünme gerçekleşsin. Sürekli doyurulan çocuklar düşünemez ve de yokluğa, hazza ulaşamamaya tahammül edemez. Bu şekilde de çocuklar sınırsız ya da çocuksu kalır.

Buradan yola çıkarak çocuğunuza desteğinizi ve onu dinlediğinizi göstermenin sessiz yollarından bazılarını önermek isteriz:

Çocuğunuzla göz kontağı kurun, onu dinlerken bedensel hareketleri kullanın- başınızı sallamak, “hımm” gibi ünlemler kullanmak. Bu durumda çocuğunuz yine onu dinlediğinizi ve söyledikleri üzerine düşündüğünüzü hissedecektir.

Çocuğunuzun yaşadığı olaya göre bir yüz ifadesi takının. Çocuğunuzun anlattığı olay üzücü bir olay ise üzgün durmak, heyecanlı bir şey anlatıyorsa gözlerinizi açarak meraklı bir yüz ifadesi sergilemek gibi. Çocuğunuz konuşurken cümle aralarında hemen müdahale etmek isteyen ya da çözüm önerisi sumak isteyen tarafınızı hissettiğiniz anda ona dur diyerek çocuğunuzun cümlesini, ne kadar uzun olursa olsun, bitirmesini bekleyin.

Çocuğunuzla konuşurken onu sakinleştirmek için illa çözüm önerisinde bulunmanız gerekmez. Çocuğunuz konuşurken ona dokunmak, sarılmak, mutlu ya da heyecanlı bir şey anlatıyorsa “çak bir beşlik” demek vb. onu desteklemenin fiziksel yolları olabilir.

Son olarak çocuğunuz sizden çözüm önerisi için yardım istediğinde ona çözümleri sıralamak yerine beyin fırtınası yapmayı teklif ederek, daha çok onun çözüm önerisi üretmesine destek olun. Ters durumda da yani çocuğunuz çözüm önerisi istemiyorsa ve teklifinize “hayır” dediye bu konuda ısrarcı olmayın.

Unutmayın çocuklar yaşadıkları her zorluk için bir çözüm önerisi beklemezler fakat her çocuk onu dinlemek isteyen ve onun için orda olan/duran bir yetişkin ister.

*<http://imperfectfamilies.com/> sitesindeki “Showing your child support with silence” başlıklı yazıdan esinlenilmiştir.



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt. B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye
Telefon: 0216 380 76 85
Faks: 0216 380 78 02
Cep Tel: 0506 323 78 85



www.guncedanismanlik.net



facebook.com/guncedanismanlik



twitter.com/guncedanismanlik