

İLETİŞİM, ENGELLER VE ÇÖZÜM

“Düşündüğünüz, söylemek istediğiniz, söylediğinizi sandığınız, söylediğiniz, karşınızdakinin duymak istediği, duyduğu, anlamak istediği, anladığını sandığı, anladığı arasında farklar vardır. Dolayısıyla insanların birbirini yanlış anlaması için en az 9 ihtimal vardır.” Sylviane Herpin

İletişim; bazı insanlar için her şeyin anahtarı, bazıları içinse birçok kapının üzerindeki kilit...Çocuk için her şeyin başladığı yer annenin karnı; sonrası kurulan ilk göz kontağı, beslenmesi, ağlaması.. Anne baba için, adım adım, nakış gibi örülüp atılacak bir temel... 9 ihtimalli bir labirentte yolumuz çetin, uzun ve değişken.

Sadece çocuk yetiştirirken değil, insanlarla bir arada yaşarken, hepimizin değişmez ihtiyacı iletişim. İhtiyacımız değişmese de, iletişim kurma yollarımız ve tarzımız, biz ve hedef kitleye göre değişim göstermek zorunda. *“İletişim deniz gibidir. Bir gün iki metrelik suya dalarsınız, bir gün on beş metreye dek tek nefesle inersiniz”* diyor yazar Ahmet Şerif İzgören. Denizin derinliğini kestiremediğimiz ya da dikkate almadığımız zamanlarda ise çatışmalar, iletişim engelleri ve mesafeler aramıza giriyor, labirentin derinliklerinde dolaşmamıza neden oluyor. İyi haber; hiçbir zaman geç değil. İkinci iyi haber, herkes için bir yol var.

Bu yolda önümüze çıkan veya çıkacak olan engelleri bilmek, sonrasında da çözüm odaklı iletişimle bir noktada uzlaşmak yolumuzu bulmamızı kolaylaştıracak, belki de farkında olmadan ama sıklıkla yaptığımız iletişim engellerini fark etmemize yardımcı olacaktır. Peki nedir bu önümüzdeki engeller?

Emir vermek, yönlendirmek: Bu iletiler, kişinin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. “Yapman gerekir.”, “Yapmak zorundasın.” Kişi, karşısındakinin istediğini yapma zorunluluğu hisseder.

Uyarmak, gözdağı vermek: Kişinin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını verir. “....yapmazsan.....olur”, “Ya yaparsın, yoksa.....” Bu durum kişide öfke ve düşmanlık yaratır.

Ahlak dersi vermek: “yapmalısın, etmelisin” mesajlarını iletir ve bireyi karşı koymaya zorlar.

Öğüt vermek ve çözüm önerileri getirmek: “Ben olsam.....”, “Neden.....yapmıyorsun?”, “Bence.....”, “Sana şunu önereyim....”, “Bunu çözmek çok kolay. İlk önce...” ile başlayan cümleler, kişinin, sorunlarını kendi kendine çözme yeteneğinin olmadığına inanıldığını gösterir.

Öğretme, nutuk çekme, mantıklı düşünceler önerme: “İşte şu nedenle hatalısın.”, “Olaylar gösterir ki.. ..”, “Evet ama.....”, “Gerçek şu ki....” gibi mantıklı düşünceler önermek, çocuğun mantıksız ve bilgisiz olduğuna dair mesajlar iletir.

Yargılamak, eleştirmek, suçlamak: “Olgunca düşünmüyorsun.”, “Sen zaten tembelsin.” gibi değerlendirmeler karşımızdakinin benlik saygısını düşürür. Kişinin kendisini değersiz ve yetersiz görmesine neden olur.

Övmek, görüşüne katılmak, teşhis koymak: “Çok güzel.....”, “Haklısın, o insan berbat birine benziyor” “Bence harika bir iş yapıyorsun.” Çocuğun öz imgesine uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Övgü ise başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırır. Aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

Ad takmak, alay etmek: “Koca bebek”, “Hadi bakalım Süpermen”, “Hadi sen de sulu göz” İnsanların benlik saygısı üzerinde olumsuz etki yapar.

Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak: “Senin derdin ne, biliyor musun?”, “Herhalde çok yorgunsun”, “Aslında sen öyle demek istemiyorsun” Bu durum, karşımızdaki kişinin konuşmasını ve kendi duygularını ifade etmesini engeller.

Teselli etmek, desteklemek, avutmak: Konuştuğumuz kişinin duygularını tam olarak anlamadıklarında ortaya çıkar. “Aldırma, boşver, düzeler.”, “Hadi biraz neşelen.” “Zamanla kendini daha iyi hissedersin.” gibi söylemler böyle bir sorun hiç yokmuş gibi algılanıp avutma eğilimine gidilmesine neden olur.

Soru sormak, sınamak, sorgulamak: “Neden?....Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?.....” ile başlayan diyaloglar çocukta sorgulanıyor hissi yaratabilir, bu durum onda güvensizlik ve kuşkuya yol açar.

Sözünden dönmek, oyalamak, alay etmek, şakacı davranmak, konuyu saptırmak: “Daha güzel şeylerden konuşalım...”, “Sen neden dünyayı yönetmiyorsun?” gibi sözlerle şaka ve espriyle karşılık vermek onları incitebilir ve itilmişlik, kenara atılmışlık duygusunu verir. Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerekli mesajını ima edebilir.

Peki, nasıl çözüm odaklı iletişim kuracağız?

İletişimi aile içerisinde geliştirebilmek için en temelde dikkat edilmesi gereken nokta tüm aile bireylerinin bu sürece katılıyor olmasıdır. Tüm aile üyeleri aynı çaba içerisinde iletişimi kuvvetlendirmeye çalıştığı takdirde labirenti çözmek ve hedefe ulaşmak daha hızlı, daha kolay hale gelebilir.

İletişimin önemli kavramlarından biri dinlemektir. Dinlendiğini hisseden çocuk anlaşıldığını ve sevildiğini hisseder. Dolayısıyla ben her türlü kabul ediliyorum mesajı çocuğa iletilmiş olur.

Yukarıda bahsedilen iletişim engelleri gerçek hayatta tüm konuşmalarımıza ket vurarak ilişkinin kötüye gitmesine ve hatta ileri boyutta ilişkinin tamamen bitmesine neden olabilmektedir. Tüm bu iletişim engellerini fark etmek ve birer birer hayatlarımızdan çıkarmaya başlamak güzel bir başlangıç olabilir.

Çözüm odaklı iletişimin temelinde empati yatar. Karşımızdaki kişi çocuk da olsa, ergen de olsa, bir yetişkin de olsa onların duygularını anlamaya çalışmak var olan ilişkiyi güçlendirebilir. Çocuklar da doğdukları andan itibaren aile üyelerini rol model aldıkları için empatiyi anne babalarından ve çevrelerindeki yetişkinlerden görerek kendi iletişim becerilerine eklerler.

Konuşmalar, tartışmalar esnasında karşıdaki kişinin o an ne hissettiğine odaklanmaya çalışmak da iletişimin kavga ya da küslükle sonlanmasını önler. Karşımızdaki kişinin ne hissettiğine odaklandığımızda kendimizi ben dilini kullanarak ifade etmek de daha kolaylaşır. Ben dili, karşıdaki kişiyi suçlamadan ya da yargılamadan kendi duygularını dile getirmek olarak tanımlanır. Sadece o an ne hissettiğimizi paylaşmak karşımızdaki ile olan iletişimde güçlü bir bağ oluşturur; çünkü duygularımızı samimi olarak paylaştığımız anlamına gelir.

Çocukların yaş dönemlerine göre iletişim ihtiyaçlarına bakmak gerekirse;

İlk yıllar (0-6 yaş): Bu yaş döneminde iletişim sorumluluğu bakım veren kişi üzerindedir. Gelişim dönemlerine uygun kitaplar, şarkılar ya da basit ve yaratıcı iletişim araçları çocukların bütüncül gelişimlerini destekleyebilir. Bu dönemde sevecen bir ses tonu ile yalın bir dil kullanmak önemlidir. Oyun bu yaş döneminin önemli bir aracıdır. Oyunlar oynayarak önemli iletişim kuralları çocuklara aktarılabilir. Soru-cevap etkileşimini iletişime dahil etmek ve konuşmaya teşvik etmek bu yaşlarda başlamaktadır. Basit seçimler yapmaya teşvik etmek ve yaratıcı fikirleri desteklemek önemli bir gelişim adımı olabilir.

Orta Yıllar (7-10 yaş): Bu yaş dönemindeki çocukların bağımsızlık ve farklılıkları giderek gelişmeye başlamaktadır. Bu dönemin sonlarına doğru ben-merkezci iletişimden çıkarak kendilerini yavaş yavaş başkalarının yerine koymaya başlarlar. Bu süreçte çocuklar daha fazla etkileşimli problem çözmeye ve eleştirel düşünmeye yer verebilirler. Çocuklarla yapılan konuşmalara farklı bakış açıları getirmek onların alternatif fikirler kazanmalarına destek olabilir. Nezaket, duyarlılık ve çatışma çözme gibi sosyal eylemleri örneklendirmek ve onların bu konudaki başarılarını ön plana çıkarmak faydalı olur. Yüksek ahlaki değerleri olan, olumlu yetişkin ve çocukları kıyaslama yapmadan rol model olarak göstermek önemli bir gelişim adımıdır.

Erken Ergenlik Yılları (11-14 yaş): Ergenlik dönemi bir takım kimlik arayışlarının olduğu bir dönemdir. Bu süreçte aileden çok, arkadaşlar daha büyük öneme sahiptirler. Dolayısıyla arkadaşları ile ilgili kurulan cümleler ergenlerde çatışmaya yol açabilir. Ergenlik dönemindeki çocuklar ile iletişim kurarken onların fikirlerine saygı duyulduğu gösterilebilir ve bağımsızlıklarını kısıtlamadan yaklaşılabilir. Arkadaşlarında gördüğünüz olumlu tutumları ön plana çıkarmak daha ılımlı bir yaklaşım sağlayacaktır. İçinde buldukları dönemin gündemleri ile ilgili sohbetler ergenler için daha ilgi çekicidir. Yapılan konuşmaların öğretici olmasından ziyade saygılı bir biçimde olması konuşmayı kolaylaştırabilir.

Ergenlik Yılları (15-18 yaş): Bu dönemde çocuklar artık birer yetişkin adayı olmaktadır. Dolayısıyla eski kurallar ve tutumların esnetilmesi gerekir. Bu dönemdeki çocuklar kendilerine birer yetişkin gibi davranılmasından hoşlanırlar. Bunu yaparken onlarla hala ilgilendiğinizi gösterme ve ihtiyaç duyduklarında sizlere gelebileceklerini bilmeleri önemlidir. Arkadaşlık ilişkileri, ilgilendikleri konular onlarla yaratacağınız samimi sohbet ortamları ile takip edilebilir.

Her geçen yıl çocuklarımız buyuyor ve ihtiyaçları da değişiklik gösteriyor. Tam da bu yüzden iletişimin de değişken bir yapısının olduğunu, yaşa ve ihtiyaa göre değiştiğini unutmayalım.

Tema ile ilgili keyifle okuyabileceęiniz kitap nerileri:

- Çocuęunuza Kulak Verin (Aletha J. Solter)
- Konuř ki Dinlesin, Dinle ki Konuřsun (Adele Faber - Elaine Mazlish)
- Anne Baba ve ocuk Arasında (Haim Ginott - W. Wallace Goddard)
- ocuęunuzla Birlikte Büyümek (Naomi Aldort)
- Gerçekten Beni Duyuyor Musun? (Leyla Navaro)
- The 5 Love Languages of Children (Ross Campbell - Gary Chapman)
- 7 Things Your Teenager Won't Tell You and How to Talk About Them Anyway (Jennifer Marshall L.)
- Get out of my Life, But First Could You Drive me and Cheryl to the Mall (Anthony E. Wolf)

KAYNAKÇA:

Canel, A. N. (2011). *Aile Yařam Becerileri*, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüęü Aile Eęitim Programı

Cüceloęlu, D. (1998) *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Yayınevi.

Dökmen, . (2006) *İletişim atışmaları ve Empati*. İstanbul:Sistem Yayıncılık

Kolucki, B. ve Lemish, D. (2011). *ocuklarla İletişim: Yetiřtirme, İlham Verme, Heyecan Uyandırma, Eęitme ve İyileştirme İçin İlkeler ve Uygulamalar*, UNICEF, ISBN: 978-0-578-09512-7