

Çocuğu dinleme

Bir kişinin sizi gerçekten dinlemesi ne demek?

Çocuğu dinlemek

Kabul dili

- Olduğu gibi kabul etmek

Ne işe yarar?

- Diğer kişinin gelişmesi
- Büyümesi yapıcı değişimler
- Sorun çözmeyi öğrenmesi
- Üretken yaratıcı
- Psikolojik iyi oluş

-
- Olduğu gibi kabullenirsem o haliyle kalır endişesi
 - řu an neleri kabul etmediđini söyleyerek onun daha iyi olmasını sađlama dűřüncesi
 - Kabullenmeme dili

-
- Kabul etmeme mesajları çocuğu aileye kapatır.
 - Ebeveynle az konuşma
 - ‘Duygularım ve problemlerim bende kalsın daha iyi’

Kabullenilmeyen insan.....

- Kendini kapatma
- Savunucu tutum
- Huzursuzluk hissi
- Kendine dönüp bakma korkusu

KABULLENMEK

- Tam olarak ne anlama gelmekte?
- Gerçek anlamda sevmek
- Kabullenildiğini hissetmek: sevildiğini hissetmek

Kabullendiğimizi nasıl hissetirebiliriz?

- Aktif olarak göstermek !
- Terapistler – terapötik iletişim
- Yıkıcı iletişim
- Kendini yargulandığını suçlandığını hissetme
- Gerçek hissini saklama
- Değersizlik hissi

1. Kabullendiğinizi sözsüz olarak iletme

- Söylediklerimiz ve söylemediklerimiz mesajlar
- Sözsüz mesajlar:

duruş, hareketler, yüz ifadeleri ve diğer davranışlar

2. Kabul göstermek için müdahale etmemek

- Çocuk herhangi bir şeyle ilgilenirken olumlu ya da olumsuz hiçbirsey yapmamak
- Ebeveyn için kolay değil!
- Müdahaleci olmayan bir davranış şeklini değiştirmek biraz zor.

3. Edilgen Dinleme

- Sessiz olmak
- Edilgen dinleme ile çocuk başına gelen bir olayı sesli olarak düşünme imkanına sahip olur
- Gelişmeyi büyümeyi değişimi sağlayan sessizlik!
- **Hiçbirşey söylememek ya da yapmamak kabul ettiğiniz mesajını verir !**

4. Kabullendiğinizi sözl olarak iletme

- Konuşalım ama nasıl?
- Sorulara yanıt veriş şekli nasıl olmalı?

Okula ne gerek var diyen çocuğunuza nasıl cevap verelim?

Ya da hepiniz aptalsınız! diyen bir çocuğa tepki?

Ebeveynler ve verdikleri cevaplar

Emir verme yönlendirmek idare etmek

Uyarmak göz dağı vermek

Tembih etmek ahlak dersi vermek

Öğüt vermek, çözüm ya da öneri getirmek

Nutuk çekmek, öğretmek, mantıksal kanıtlar önermek

Yargılamak, eleştirmek, münakaşa etmek, suçlamak

Övmek, aynı fikirde olmak

İsim takmak, alay etmek, utandırmak

Yorumlamak analiz etmek tanı koymak

Güven vermek duygularını paylaşmak teselli etmek desteklemek

Araştırmak kuşkulandırmak sorgulamak

Sözünden dönmek, oyalamak, şakaya vurma, konuyu saptırmak

-
- Anne babaların durumlar karşısında verecekleri tepkilerin % 90'unu bu gruba girecektir!
 - Çocuğa birşey söylediklerinde ÇOCUK HAKKINDA birşey söyleme eğilimi
 - 12 iletişim engeli
 - Tüm bunlar yıkıcı / terapötik olmayan
 - Kişiyi savunmacı bir tavıra geçmesine / öfkesinin tetiklenmesine / kabul edilmediğini hissetmesine neden olur

Peki nasıl yanıt vereceğiz?
Bunların dışında ne kaldı?

Kapı arayıcılar / konuşmaya teşvik ediciler

- Daha fazlasını söylemeye yönelten konuşmalar
- Anlıyorum
- İlginç
- Öyle yaptın ha?
- Gerçekten mi?
- Senin görüşlerini merak ediyorum.
- Devam et, dinliyorum...

Kapı arayıcılar / konuşmaya teşvik ediciler

- Seni kabulleniyorum ve sana saygı duyuyorum
- Senden öğreneceğim birşeyler olabilir
- Fikirlerini gerçekten bilmek istiyorum

Etkin Dinleme

- Alıcının gönderici kadar süreçte aktif olması
- İhtiyaç duyan çocuk iletişime geçer.

ocuk

- Örneğin susamış bir ocuk
- Gönderici
- Kodlama (Susadım)
- Bana su verir misin anne ?

Sıklıkla yapılan yanlışlar

- Göndericinin mesajının alıcı tarafından alınan kısmında yanlış anlaşılma olması
- Her iki tarafın da bu yanlış anlaşılmayı fark etmemesi
- Susadım diyerek ödevini yapmayı biraz geçiktirmek istiyorsun yani!
- Hayır anne sadece susadım...

Örnek:

Ç: Öğretmenimi hiç sevmiyorum çok saçma bir insan

A: Öğretmeninle ilgili sıkıntılı görünüyorsun.

Ç: Evet

-
- Ebeveynin çocuğun hislerini onun içinden geçenleri tama olarak çözebilir.
 - Beni doğru anladın mesajı
 - Sadece yapılan «Gönderenin mesajından ne anladıysan onu tekrar iletme!»

-
- Duygu ve düşünceler dinleniyor
 - Dinleyen onu çözmek ve anlamak için kendi hislerini ve düşüncelerini kenara bırakıyor.
 - Etkin dinleme yöntemi ile kişinin hislerine karşı empati kurulur anlayış gösterilir ve sorunu ile ilgili sorumluluğu kendinde tutar.

eleştiriler

Ebeveynlerden gelenler:

- Çok yapmacık
- Böyle söylersem kızım / oğlum güler vb...

-
- Duygular bastırılmaz
 - Çocuklar olumsuz duygulardan daha az korkar ve rahatsız olurlar.
 - Anne-baba çocuğun olumsuz duygusunu kabul edince çocuk da kendi duygularını kabul edebilir olur.
 - Sıcak bir ilişki olması

-
- Çocuk sorunlarını kendi çözmeye başlar, sorumluluk alır.
 - Sorunlar hakkında ayrıntılı konuşunca kendi sorununa çocuğun çözüm aramasına yardımcı olur.
 - Çocuğun kendi düşünmeye başlaması sorunu tanımlama ve çözüm bulmaya başlaması

Tavsiye mantık talimat mesajları

- Problem çözüme sorumluluğunu çocuktan almaktır.
- Çocukta güvensizlik yaratır
- Etkin dinleme ile GÜVEN MESAJI verilir.

İŞE YARAYABİLMESİ için

Çocuğun söyleyeceklerini dinlemek istemek

Yardımcı olmayı gerçekten istemek

Hissettiklerini gerçekten kabul etmek

Çocuğun duyguları ile başa çıkabileceğine güven duymak

Duyguların kalıcı değil geçici olduğunu bilmek

Çocuğunuzun ayrı bir birey olduğuna inanamak

Etkin dinleme becerisini kullanmak

Çocuğun problemi üstlenmesi

- Her çocuk sorunla karşılaşır
- Sorun kaynakları akran öğretmen kardeş vs... olabilir.
- Psikolojik iyi oluş- sorun çözmede çocuğun destek görmesi ya da görmemesi

Üzüntü şaşkınlık mahrumiyet kaygılar başarısızlıklar
ÇOCUKLARA aittir!

Yanlış anlaşılabilir nokta

Problemin ocuğa ait olması...

Anne babanın endişelenmeyeceği

Umursamayacağı ya da

Yardım önermeyeceği anlamına gelmez!

Danışmanların yaptığı tam olarak ne?

- Problemin çözüme sorumluluğunu çocuğa bırakmak.
- Etkin dinleme çocuğu kabul etmek.
- Çocuğun kendi çözümünü bulmasına izin verir.
- Ebeveynin problemi devralmadan bahsedilen 12 iletişim engelini yapmamak!

-
- Çocuk bir zorlukla karşılaştığında bunu kendisiyle paylaşabilceği mesajını vermesi onu kabullenen biri kişi olduğunu göstermesi önemli!
 - Çocuklar sadece NE KADAR KÖTÜ hissettiklerinin bilinmesini isterler!
 - Sıklıkla yapılan hata herhangi bir sorun üzerine çocukların çok safça ve toylukla durumla yaklaşması.
 - Büyük resmi gösterme çabası

Sık yapılan hatalar

Rehberlik yoluyla çocuğu yönetme

Çocukların davranışlarına yön vermek

Yol göstermek belli bir yöne doğru direksiyonu ele geçirmek

Sık yapılan hatalar

Kapıyı açmak ve sonra yüzüne kapamak

- Değerlendirme yaparak
- Ahlaki öğütler öne sürerek
- Tavsiyelerde bulunmak

Sık yapılan hatalar

- **Papağanlaşan Ebeveyn**

Çocuğun söylediklerinin birebir tekrara edilmesi algısı

Örnek

Sık yapılan hatalar

- **Empatisiz dinlemek**

Sözlerini yakalamak değil duygularını da yakalayabilmek!

Baba beni denize sokma çok korkuyorum

Korkuyorsun ve seni denize girmen için zorlamamı istemiyorsun

Sık yapılan hatalar

- Yanlış zamanda etkin dinlemek

Uygunsuz zamanlarda kullanım

Duygusunu söylemeye hazır olmayabilir

Çocukların tek istedikleri sadece bilgi olabilirken!