

ÇOCUĞUMUZLA İLETİŞİMDE SÖZSÜZ MESAJLAR – BEDEN DİLİ

İletişim en az iki kişi arasındaki mesaj alışverişidir. İletilen bilginin doğru alınabilmesi için sözlü olmayan iletişimin de sözlü iletişimle aynı mesajı veriyor olması gerekir. Sözsüz iletişim, iki insan arasında konuşmadan gerçekleştirilen iletişim olarak tanımlanabilir ve iletişimin hiçte küçümsenemeyecek bir kısmını oluşturur.

Beden dili, sözsüz iletişim içerisinde düşünebileceğimiz jest, mimik ve hareketlerin bütünüdür. Beden dili, kişinin anlatmak istediği mesajı güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Bir kişinin bedensel duruşu, sözleri ne olursa olsun kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru şekilde aktarabilir.

Beden dilinin en önemli ögesi gözdür. Çocuğunuzu dinlerken, gerçekten ilgilendiğinizi ve dinlediğinizi düşünmesi için öncelikle gündelik uğraşlarınızdan uzaklaşıp çocuğunuzun gözlerine bakmalısınız. Böylece çocuğunuz kendini değerli hissedecek, birlikte geçirdiğiniz zamanın kalitesi artacaktır.

Çocuğunuzla iletişim kurarken otoritenizi kabul etmesi gereken bir durum yaşıyorsanız ya da önemli bir konuda konuşuyorsanız muhakkak dik durmalısınız. Böylece çocuk öncelikle otoritenin sizde olduğunu kabullenir. Gerekli uyarı ve konuşmalardan sonra tekrar onun göz seviyesine inip iletişime devam edebilirsiniz. Zaten çocuk için sıkıntılı olabilecek bir konu hakkında konuşurken bir de çocuğun üzerine eğilmek, çocuğun asileşmesine ve kendini güvende hissetmemesine neden olacaktır. Dik durmak size otorite sağlarken çocuğun üzerine eğilmek korkutucu ve tehditkar olacaktır.

Onunla iletişim kurarken gözlerinizin aldığı şekil de önemlidir. Çocuğunuz okulda yaşadığı bir sorunu size anlatırken sözlerinizle anlatmasını teşvik edip, gözlerinizi açıp şaşkın bir ifade ile ona bakarsanız çocuk tedirgin olacaktır. Anlattığı şeylerin anlatılmaması gerektiğini düşünecek ve sizinle paylaşımlarına sınırlama getirecektir. Aynı şekilde gözlerinizi kısarak ona bakmanız da kızgın olduğunuzu düşündürecektir. Önemli olan bütün bu göz hareketlerinizin konuştuğunuz destekler şekilde olmasıdır. Zaten çocuğunuza kızdığınız bir anda gözlerinizi kısmanız çocuğun karmaşık mesaj almasına neden olmayacaktır, sözsüz iletişiminiz sözlü iletişiminizi destekler biçimde olacaktır.

Çocuğunuzla iletişim kurarken gülümseyin. Otoritenin sizde olduğunu bilen çocuk gülümseyen bir ebeveyn karşısında rahatlayacak ve güvenli hissedecektir. Gülümsemek aranızdaki bağı güçlenmesinde önemli bir etkidir.

İletişim kurarken arkaya yaslanmanız ya da bacaklarınızı öne uzatarak oturmanız karşınızdaki kişiyi önemsemediğiniz mesajını verir. Çocuğunuzla konuşurken dik oturmaya özen gösterin, önemsendiğini hisseden çocuk yaşadığı olumlu-olumsuz olayları sizinle paylaşmaktan çekinmeyecek, iletişiminiz çok daha sağlıklı olacaktır.

Çocuğunuz ile konuşurken kollarınızı kavuşturmanız, bacaklarınızı üst üste atmanız o an anlattıklarına ilgisiz olduğunuz mesajını verir. Bu hareketlere eşlik eden yüz ifadesi de önemlidir. Kollarını kavuşturup gözlerini kısarak çocuğunu dinleyen bir ebeveyn kesinlikle sinirli olduğu mesajını verir ve iletişim çok süre geçmeden kopar.

Ellerinizi kavuşturmanız ise karşınızdakine stresli olduğunuz mesajını verir. Çocuėunuz ya yaşadığınız bir olaydan stresli olduğunuzu hisseder ve iletişimi kısa keser ya da kendi anlattıklarından dolayı stresli olduğunuzu dűřünerek iletişimi biran önce bitirir.

Anlatılanlara kafa sallamak , konuşulanları anladığınız ve bazen de onay verdiğiniz anlamına gelir. Bu nedenle szlű iletişimin önemli bir tamamlayıcısıdır. Karşınızdaki insanın rahatlamasını sağlar. Ancak bazen aşırıya kaçmak karşı tarafa kayıtsızlık mesajı da verebilmektedir.

Çocuėunuza mutluluk ve gűven duygusu hissettirmek istiyorsanız omuzlarınızı daima dik tutmaya çalıřın. Dűřuk omuzlar mutsuzluėun belirtisi olarak grűlmektedir.

İletişim halindeyken sűrekli saate ya da telefona bakmak iletişimi olumsuz etkileyen bir başka davranıştır. nemli bir durum var ise karşımızdaki kiři çocuğumuz da olsa ona bunu anlatmalı ya da bu davranışımızdan vazgeçmeliyiz. Dikkatinizin başka yönde olmasının karşınızdaki tarafından hissedilmesi iletişimi koparacaktır.

Szlű iletişim kadar önemli olan beden dilimizin farkında olur buna göre davranışsak karşımızdakine verdiğimiz mesajlar daha tutarlı ve anlaşılır olur. Yazıda ocuklarımızla iletişim esnasında beden dilimizin öneminden bahsettik, anlatılanların bűyűk kısmı ailemiz, arkadaş ve akrabalarımız ile ilişkilerimizde de önemli rol oynar. Burada önemli olan szlű ve szsűz iletilerimizin (beden hareketlerimiz, jest ve mimiklerimiz) birbirini destekler içerikte olmasıdır. Unutmamalıyız ki çocuklarımızla kuracağımız sağlıklı iletişim, onlar yollarını çizerken iyi bir yol gösterici olmamızın birinci koşuludur.