Değerli Veliler,

 Bugün burada sizlerle aile içi sağlıklı iletişim hakkında konuşacağız. Bizlerin ilerleyen yıllarda geleceği olan çocuklarımızın sağlıklı bir gelişim göstermeleri ve kendini siz anne-babalara ve çevresindeki bireylere iyi bir şekilde ifade edebilmeleri için aile içi iletişim çok önemlidir. Böylelikle çocuklarımız duygu ve düşüncelerini çevresine daha rahat bir biçimde açıklar ve siz anne-babalardan bir şey gizleme gereği duymazlar. Buna karşılık etkili bir iletişimin olmadığı bir ailede çocuk hep başkalarına bağımlı, duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edemeyen, pısırık, özgüveni olmayan ve anne-babadan hep bir şeyler gizleyen bir birey haline gelir. Böyle bir aile ortamında büyüyen çocuk, büyüyüp gelişse bile, içinde hep sağlıklı bir iletişim ihtiyacı boşluğu hissederek yaşar, çevresine uyum sağlayamaz.

 Peki çocuklarımızla nasıl iyi bir iletişim kurup onların gelişimlerine olumlu yönde etki yapacağız, onu konuşalım.

 İlk olarak çocuklarımıza **emretmeyelim.** Onlar bizim ev içinde emrimizin altındaki uşaklar değillerdir. Onlardan bir şeyler yapmasını istiyorsak bunu rica cümleleriyle belirtelim. Örneğin, ‘Kızım bana bir bardak su getirir misin? Oğlum, çöp çok dolmuş onu gidip dışarıya döker misin?’ vs. Çocuklarımıza emrettiğimiz takdirde çocukta ana babaya karşı aşırı korku duygusu gelişebilir ya da bunun tam tersi çocuk emirlere karşı direnç gösterip dediklerinizi hiç yapmamaya başlayabilir.

 İkinci olarak, çocuklarımızı **tehdit edici, gözdağı verici** konuşmalardan kaçınalım. ‘Dediğimi yapmazsan bak ben sana ne yapıyorum.’ ‘Bu dönemde karnende zayıf olursa seni okuldan alırım.’ gibi cümleler çocuğumuzun gelişimi açısından onlara hiçbir şey kazandırmaz. Bu davranışı sürekli tekrar edersek, çocukta çevreye karşı her tehdit ve gözdağı durumunda, duruma boyu eğme davranışı gelişebilir. Bunun yerine sözlerimizle ve davranışlarımızla, çocuklarımızın her zaman arkasında olduğumuzu onlara hissettirmemiz gerekir.

 Üçüncü olarak, çocuklarımıza **nutuk çekmeyelim.** Yani çocuklarımıza kendi çocukluk yaşantımızda karşılaştığımız bir takım olumsuzlukları örnek göstererek onları geliştirmeye çalışmayalım. ‘Biz çocukken yiyecek ekmek bulamazdık, senin yediğin önünde, yemediğin arkanda ama başarılı olamıyorsun.’ gibi cümleler çocuğa bir fayda sağlamaz. Çünkü sizin yaşadığınız zaman dilimi ve çocuğunuzun yaşadığı zaman dilimleri ve şartları farklıdır ve her yaşanan çağın kendine göre zorlukları vardır. Bu yüzden çocuğumuzu içinde yaşadığımız zamana göre değerlendirip geliştirmeye çalışalım.

 Dördüncü olarak, çocuklarımıza ev içerisinde **lakap takarak** ya da çocuklarımızın yanında başkalarına lakap takarak konuşmayalım. Çocuklarımızın yanında hem kendilerine hem de başkalarına, kötü örnek oluşturacak argo kelimeler ya da küfür içeren kelimeler kullanmayalım. Onlarla alay edercesine konuşmayalım. İsimleriyle hitap edelim. Onlara lakap takıp argo kelimeler kullanırsak, güzel bir şekilde hitap etmezsek, çocuk zamanla kendine olan saygısını yitirebilir ve kendini daima başkalarının altında görebilir. Ayrıca sizden öğrendiği lakapları ve argo kelimeleri okulda arkadaşlarına karşı kullanabilir.

 Beşinci olarak, çocuklarımızla **yargılayıcı bir dille konuşmayalım.** Çocuğumuz bir sorunla size geldiği zaman ‘Neden böyle yaptın?’ ‘Niçin?’ gibi ifadeler kullanmaktan kaçınalım. Bu konuyu bir örnekle açıklamak istiyorum.

 Örneğin çocuğunuz elinde karneyle geldi. **‘Anne-Baba karnemde 2 zayıfım var.’** dedi. Siz **‘Neden 2 zayıfın var?’** dediğiniz zaman o görüşmeden bir fayda beklemeyin. Çünkü bu yargılayıcı kelime karşısında çocuk savunmaya geçebilir ve kendini rahat bir şekilde ifade edemeyebilir. Bunun yerine çocuğunuzu anladığınızı belirten bir cümle kurmanız gerekir. Mesela, **‘Öyle mi kızım-oğlum, karnende zayıfın olduğu için biraz üzülmüşsün galiba.’** Çocuğunuzun verdiği cevap muhtemelen, **‘Evet anne-baba üzüldüm çünkü ben başarılı bir öğrenci olmak istiyorum.’** olabilir. Bu cevaba karşılık **‘Peki karnendeki zayıfları düzeltmek için ne yapabiliriz, ne düşünüyorsun bu konuda?’** deyip çocuğumuzun kendi çözümünü kendi üretmesine izin vermeliyiz. Bu sorunuza karşılık çocuk **2. dönem daha planlı-programlı çalışarak karnedeki zayıflarını düzeltebileceğini söyleyebilir.** Bu cevabına karşılık siz de bulduğu **çözüm yöntemini takdir ederek** etkileşiminizi sürdürebilirsiniz. Siz de alternatif bazı çözüm yöntemleri ekleyebilirsiniz.

 Sayın anne-babalar. Çocuklarımızla olan iletişimimizde çocukların bizden beklediği 5 temel ihtiyacı vardır. Bunlar;

1. **Kaale alınıyor muyum? Beni umursuyorlar mı? Adam yerine konuyor muyum?**

Akşam eve geldiği zaman çocuğuna 5 dk. bile zaman ayırmadan yatağına uzanıp yatan bir baba ya da her akşam TV karşısında dizisini izleyip çocuğuyla iletişime geçmeyen bir anne profili, çocuğun kendisini değersiz hissetmesine ve adam yerine konmayıp olgunlaşamamasına neden olabilir. Akşamları çocuklarınızla yapacağınız çay sohbetleri, anne-baba olarak çocuğunuzla oynayacağınız oyunlar, çocuğunuzla tepeden bakarak değil de onunla göz hizasına geçerek konuşmanız, çocuklarınıza kendisine değer verildiğini hissettirir.

1. **Kabul ediliyor muyum? Beni olduğum gibi, yargılamadan kabul ediyorlar mı?**

Akşam baba eve geldiğinde ‘Ah benim güzelim, kız senin ne kadar güzel bir gülüşün var. Gel babana-annene bir öpücük ver, seni çok özledim diyebiliyorsanız ve bunu sürekli uyguluyorsanız, çocuk evde kabul görüyor demektir.

1. **Değerli miyim? Beni vazgeçilmez ve eşsiz olarak görüyorlar mı?**

Anne akşam çocuğun kapısını tıklatarak çocuğunu çağırıyor, ona yemeğin hazır olduğunu herkesin masada kendisini beklediğini söyler. Çocuk hemen odasından çıkıp elini yıkayarak masaya geliyor ve herkesin onu masada beklediğini ve o gelmeden yemeğe başlanmadığını görüyor. Ne dersiniz, bu çocuk kendini ailenin vazgeçilemez bir üyesi olarak kendine değer verildiğini düşünmez mi. Tabi ki de düşünür.

1. **Yeterli miyim? Beni becerikli, bir şeyler yapabilecek güçte görüp yapabileceğime güveniyorlar mı?**

Çocuğa ev içerisinde vereceğiniz kapasitelerini aşmayan sorumluluklar, onların kendilerini yeterli hissetmelerini ve özgüvenlerinin yükselmelerini sağlayacaktır. Çocuğun kendi odasını kendisi temizlemesi, yemek yaparken sizlere yardımcı olması, evin çöpünü alıp her gün düzenli olarak dışarı çıkarması, aylık alış-veriş görevini bazı zamanlar çocuğa vermeniz onların özgüvenlerini artıracaktır. Sus bakayım, sen ne bilirsin ki, sen anlamazsın, sen yapamazsın, sen beceriksizsin gibi cümleleri kesinlikle çocuğunuza karşı kullanmayın.

1. **Sevilmeye layık mıyım? Beni ben olduğum için özleyip, benimle zaman geçirmek istiyorlar mı?**

Çocuk sevildiğini nasıl anlar? Çocuğun baktığı iki somut şey vardır: Bir, annem babam beni özlüyor mu? İki, annem babam benimle zaman geçirmek istiyor mu? Her gün işten eve geldiğiniz zaman, Ben oğlumu-kızımı çok özledim, Neredeymiş benim oğlum-kızım diyerek çocuklarınızı bağrınıza basarsanız çocuk sevildiğini anlar. Anne-baba gün içinde çocuğuna en az 30 dk. zaman ayırmalı, hafta sonları çocuğuyla belirli aktiviteler yapmalıdır.

 Ailede dinlenmeyen çocuk, kendisini dinleyen arkadaşlarına uyar; arkadaşlarının kötü alışkanlıkları varsa, onlara uyarak, kötü alışkanlıklar edinir. Gençlerini dinlemeyen toplum, ancak suç işledikleri zaman onları kaale alır ve polisiyle, hapishanesiyle onları karşılar. Hapishanelerimiz, dinlemeyen bir toplum olduğumuzun kanıtı olarak, tıklım tıklım doludur.

 Değerli veliler.. Çocuklarınızla zaman geçirin. Zaman geçirmekten kastım dört duvar içerisinde birlikte yaşayın demek değildir. Ev içerisinde çocuğunuzla aktif bir şekilde vakit geçirin. Çocuklarınızın eline bir akıllı telefon verip onunla saatlerce vakit geçirmesine izin vermeyin. Çocuğumuzun teknolojiyi ölçülü bir biçimde kullanması için anne- baba aile içerisinde çocuklarıyla iyi bir iletişim ağı kurmalıdır. Anne-baba çocuğuyla iyi iletişim kurmanın yollarını bulmaya çalışmalıdır. Bu da emek isteyen bir şeydir. Yoksa herkesin bir televizyon başına geçip put gibi onu izlemesi işin en kolay tarafıdır. Ya da çocukların bilgisayar başında saatler geçirmesi ve anne-babanın bundan rahatsızlık duymaması, bana bir sorun çıkarmasında, bana karışmasın da ne yaparsa yapsın demek en kolayı. Anne-babaların bunun yerine zor olana talip olması gerekiyor. Aile fertlerini bir arada tutacak fikirler üretmesi gerekiyor. Bunun için fedakarlık yapmak gerekiyor. Bunun için biraz çaba gösterip kafa yormak gerekiyor. Biraz düşünüldüğünde de bunun yollarının bulunabileceğini düşünüyorum. Beraber biraz sokağa çıkmak, beraber dışarıda zaman geçirmekle başlanabilir.

 Sayın veliler.. Gerektiğinde hatalıysak çocuğumuzdan özür dilemekten çekinmeyelim. Bu tutum çocuklarınızın hatalarını daha çabuk görmesine ve onlara zorluklara karşı yıkılmadan göğüs gerebilmeleri açısından katkı sağlayacaktır. Ayrıca çocuklara karşı verdiğimiz sözleri tutalım. Akşam seni bir yerlere götüreceğim diyorsak o gün mutlaka götürelim. Haftaya sana yeni bir elbise alacağım diyorsak mutlaka alalım. Çocuklarımıza yapamayacağımız sözler, sırf beni şu an için rahat bıraksın diye vermeyelim. Çocuklarımıza verdiğimiz sözü tutmazsak anne-baba ve çocuk arasında güvensizlik tohumlarını ekmiş olursunuz.

 Unutmayınız.. Çocuklarımızın hafıza ve duygularında taşıdıkları sanal bir defter vardır ve kendilerine uygulamış olduğunuz her bir olumsuz davranışı o deftere not alırlar. Bir gün muhakkak o defter açılacak, uygulamış olduğunuz davranışlar size geri bildirim olarak dönecektir. Gerek sözel olarak gerekse de davranışsal olarak. Emin olun dönecektir. Bu yüzden çocuklarımızı eğitirken bu anlattığımız noktalara dikkat edelim. Çocuklarımız bu dünyadaki en değerli varlıklarımızdır. En değerli varlıklarımızsa en değerli eğitimi de hak ediyorlar. Sabırla dinlediğiniz için teşekkür ederim. Saygılar…