



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

### ANLAMAK İÇİN DİNLEMEK

Duymak sadece işitmek iken, dinlemek işitmek için kulak vermektir. Peki, duyguların en yoğun hissedildiği, zihnin karmakarışık olduğu, çatışmaların en fazla yaşandığı, fiziksel ve ruhsal değişimin en belirgin sancılarının ortaya çıktığı ergenlik dönemindeki çocuğunuzu anlamak için dinleyebiliyor musunuz?



Çocuğunuz okulda neler yaptığını, arkadaşlarıyla arasının nasıl olduğunu ya da gelecek kaygılarını sizinle açıkça paylaşıyorsa şanslısınız demektir ki bu bile anlattığı tüm o hikâyenin ardında asıl anlamamız gereken duygular ve düşünceler olduğu gerçeğini değiştirmez. Diğer yandan açık iletişim kurabilmenin aksine yaşanan ani öfke patlaması, sessizce yalnız kalmak istemesi, saatlerce ağlaması, sorumlulukları reddetmesi, telefon ya da bilgisayar oyunları ile haddinden fazla vakit geçirmesi üzerine yapılan tartışmalar belki de bağırmalar... Tüm bu tavırlar, söylemler hepsi birçok şey anlatıyor.

Çocuğunuzun hayatıyla ilgili bilgi almak, hayatında neler olup bittiğini öğrenmek, onu anlamak ve en önemlisi sağlıklı bir iletişim kurabilmek için aktif bir dinleyici olmanız gereklidir. Böylelikle onu etkileme, ikna etme ve engellerle başa çıkma beceriniz de gelişecektir. Ayrıca yanlış anlaşılma yüzünden doğan çatışmalardan da kaçınmış olursunuz.

## Anlamak için dinleyebilmeniz ancak aktif bir dinleyici olduğunuzda gerçekleşir. Bunun için ise temelde;

- Çocuğunuz konuşurken ona yaklaşmalı,
- Onunla göz temasını kaybetmeden, çocuğunuza dinlendiğini hissettirmeli,
- Tüm dikkatinizi ona vermeli,
- Konuşmasını bölmeden anlatmasına izin vermeli,
- Kendi vereceğiniz cevaptan ziyade onun neler söylediğine, nasıl hissettiğine odaklanmalı
- Yargılamaktan kaçınmalı, içinde bulunduğu duruma kendi yetişkin perspektifinizden değil onun bakış açısından yaklaşmalı,
- Söyledikleriyle ilgilendiğinizi gösterecek onaylama niteliğinde davranışlarda ya da yorumlarda bulunmalısınız.



Dinlemek her zaman karşınızdaki ile aynı fikirde olmak değildir. Ancak aynı fikirde olmasanız bile karşınızdakini anlayabilir ve onun bakış açısına saygı duyabilirsiniz.

Aktif bir dinleyici olmanız çocuğunuza onunla ilgilendiğinizi gösterir. Böylelikle aranızdaki iletişim güçlenir, ilişkiniz gelişir. Aynı zamanda çocuğunuzun hayatında neler olup bittiğini öğrenmeniz ve onu anlamasına da yardım eder.

Bu süreçte kullandığınız dil de çok önemlidir. Kesin yargılardan arınmış, onun hisleri üzerine empati kurularak yansıtılan cümleler kullanmalısınız. Örneğin okulu sevmediğini, orada sıkıldığını ve okula gitmek istemediğini söylerse;

“Ne demek okula gitmek istemiyorum. Hem bugün matematik dersin var. Zaten matematikte zorlanıyorsun. Başka seçeneğin yok gideceksin. Ben de işe gitmek istemiyorum ama gidiyorum.” ya da “Hemen öğretmenini arıyorum. Kim bilir ne kadar kızacak. Senden beklentisi çok yüksek.” gibi kızgınlık ve yargı, şikâyet içeren ve tümüyle çocuğun neden okula gitmek istemediğini anlamaya yönelik olmayan cevaplardan kaçınmalı;

“Matematik dersine ilgi duymadığın için sıkılıyor ve gitmek istemiyor olabilir misin?” diye onun hislerini yansıtan bir cevap verilmelidir. Böylelikle içinde bulunduğu durumla ilgili nasıl hissettiği, canını sıkan şeyin ne olduğu, arkasında yatan başka bir problemin olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Doğrudan çözüme atlamadan, anlayarak ve yansıtarak kurulan bu iletişim sayesinde çocuğunuz kendisi çözüme ulaşabilir.

Anlamak için dinlediğinizde, çok fazla konuşmanıza da gerek kalmaz. Çünkü cevaplar ve çözümler üzerine kurulu bir iletişim yolu çizilir. Sizin anlamak için dinlediğinizi gören çocuğunuz ne düşündüğünü zamanla daha çok sormaya başlar. Böylelikle onun düşünme sürecine ve farklı bakış açlarına sahip olabilmesine katkı sağlamış olursunuz.