**DİNLEMEK ÜZERİNE**

Sevgili Anne Baba,

Anne-baba olmak dünyanın en zor görevlerinden biri olsa gerek. Çocuklarımız büyüyor ve birer yetişkin olma yolunda ilerliyorlar. Bu ilerleyiş sırasında zaman zaman yorulduğumuz, onlarla anlaşmazlığa düştüğümüz de oluyor. Genel olarak çocuklarımızla olan ilişkilerimizi yürütme sorumluluğu yetişkin olarak bizlerde. Çocuklarımızla olan ilişkilerimiz onların ruh sağlığı yerinde bireyler olarak yetişmeleri için son derece önemli. Kuracağımız iletişimler onların sağlıklı gelişimlerini destekleyebildiği gibi sorunların ortaya çıkmasına da zemin hazırlayabilmektedir.

Tüm anne ve babaların çocuklarının iyiliğini istediklerinden şüphe yok. Fakat bazen iyilik yapmak isterken çocuklarımıza zarar da verebiliyoruz. İstemeden yaptığımız yanlışlıklar büyük ölçüde çocuklarımızla nasıl iletişim kuracağımızı bilmemekten kaynaklanmaktadır. Bazı iletişim becerilerine sahip olduğumuzda, bunları içselleştirip başarılı bir şekilde uygulayabildiğimizde çocuklarımızla olan iletişimlerimiz daha sağlıklı, daha doyurucu ve daha olumlu olmaktadır. Bu da çocuklarımızın daha güvenli, daha huzurlu ve mutlu, ruh sağlığı yerinde bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmaktadır. Sahip olmamız gereken iletişim becerileri; etkili bir şekilde dinlemek, saygı göstermek, koşulsuz bir şekilde kabul etmek, empati kurmak, içten ve samimi olmak, olumlu bir dil kullanmak sayılabilir.

Çocuklarınızla iletişiminizde;

* Onları mümkün olduğunca etkin bir şekilde dinleyin.
* Dinlemiş olmak için değil anlamak için dinleyin.
* Karşımızdaki insanı anlamanın ilk şartı dinlemek; ikinci şartı ise kendimizi onun yerine koymaktır.
* Kendi düşüncelerinizde ve bakış açınızda ısrar etmeyin. Çünkü çocuklarımızın da bir bakış açıları var. Bu bakış açısını anlamaya çalışın.
* Çocuklar, sizin çocuklarınız ancak onlar sizden farklı birer insan. Bu nedenle onları olduğu gibi kabul edin. İlginizi, sevginizi belirli koşullara bağlamayın.
* Eleştirmeden, yargılamadan çocuklarınızın duygularını ifade etmelerine izin verin.
* Çocuk deyip geçmeyin, onları can kulağıyla dinleyin. ‘Mış’ gibi yapılan her davranış çocuklar tarafından anlaşılır.
* Küçük düşürücü bir dil kullanmaktan özellikle sakının. Bu dil zehirlidir, yaralayıcıdır. Bu dil çocuklarımızda ruhsal yönden telafisi zor kırılmalara, incinmelere, yaralanmalara yol açar. Dilin açtığı duygusal yaraları iyileştirmek zor olur.
* Diliniz yapıcı, yumuşak, kabul edici, destekleyici olsun. Bu dil çocuklarımızı ruhsal olarak besler ve daha sağlıklı psikolojik gelişimin zeminini hazırlar.
* Çocuklarınız sizler tarafından kabul edildiğini, dinlenildiğini hissettikçe daha çok güçlenirler ve daha bağımsız birer yetişkin olurlar.

Çocuklarımız, “çocuk oldukları için sevgiyi, yarın büyüyecekleri için saygıyı hak ediyorlar”