

EKİM'25

PEMA KOLEJİ 2025-2026 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



(BÜLTEN

**BENİM ÇOCUĞUM BANA
HER ŞEYİ ANLATMIYOR.
NORMAL Mİ?**



Bizi takip edin ↘

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

Benim Çocuğum Bana Her şeyi Anlatmıyor. Normal mi?

Değerli veliler; Gün gelip de çocuğumuzun bizimle konuşmaktan kaçındığını fark edersek ilişkimiz zede- lenmiş demektir. Onarılmaya ihtiyaç duyuyor demektir. İlişkimizin bu duruma gelmemesi için geliş- tirmemiz gereken iletişim becerilerinden biri de **"din- leme becerisidir."**

"Çocuğum bana hiçbir şey anlatmıyor." Bugüne dek kim bilir kaç anne-baba bu cümleyle çocukları- nın kendileriyle iletişim kurmamasından yakındı. Çocuğunuzun sizinle konuşmasını sağlamanın yolu, onu sizin istediğiniz konularda konuşmaya teşvik etmek değil, herhangi bir konuyu konuştuğunda dinlemek yani iyi bir dinleyici olmak. Asıl soru **"ben çocuğumu yeterince dinliyor muyum?"** olmalı.

İster üç yaşında olsun ister ergenlik döneminde... Çocuğunuz sizinle önemli bir şey konuşuyorsa bu özel an için bir süreliğine dünyayı durdurun ve tüm dikkatinizi ona yöneltin. Sadece kendi çocukluğunu- zu hatırlayın; çocuğunuzun onu dinlediğiniz ve dinlemediğiniz her anı fark edeceğinden emin olabilirsiniz.

Çocuğunuzun tanıyın ve onun karakterine göre bir yol haritası çizin. Bazı çocuklar olumsuz duygularla başa çıkarken kendi içlerine kapanırken bazıları agresif davranışlar gösterebilirler. **"Playful Parenting"** kitabının yazarı Lawrence Cohen, oyun dolu ebe- veynlik yaklaşımında, çocuğun duygularına ulaş- mada ilk adımın anne-babanın onu tanıması oldu- ğunu söyler. Cohen, çocuk kendine has yöntemiyle olumsuz bir duyguyla başa çıkmaya çalıştığında teselli etme yoluna gitmek yerine onun dünyasına girmeyi öneriyor. Yaşı ya da mizacı gereği derin bir diyalogu kuramayan veya sürdüremeyen çocukların duygularını anlamamanın en iyi yolu, onun yönlendirdiği oyunlara ortak olmak. Kısacası bazen bir evcilik seansı, çocuğunuzun dinlemenin en etkin yolu olabilir.

Sorgulamak yerine empati kurun. Çocuğunuz duygularını anlattığında görmezden gelmeyin, küçümsemeyin, hemen açıklamaya girişmeyin, problem çözmeye çalışmayın. Sadece onu anlayın ve anladığınızı belli edin. Empati, çocuğa duyguları- nı sormaktan ibaret değildir. Asıl empati, çocuğun yansıttığı her duyguyu ona geri yansıtmak, yani onu aynalamaktır.

Anne babalar dinlerken şu hataları yaparsa çocuk artık anlatmamayı tercih edebilir:

- Yargılayıcı, eleştirel tutum. Hiç kimse sık sık eleştiri almak istemez.
- Sıklıkla zıtlaşmak. Konuşmanız esnasında iddia- laşmaktan kaçınıp, çoğunlukla yorumsuz kelimeler kullanmaya çalışın.
- Alay etmek. Çocuğunuzun söyledikleri ile dalga geçmeyin; onu utandırmayın; küçümseyici şakalar yapmayın.
- Aşırı üzölmek veya endişelenmek. Çocuk anne/- babasını üzmemek ya da endişelendirmemek için yaşadıklarını anlatmıyor olabilir. Bu nedenle o anla- tırken aşırı üzüntü veya kaygı tepkisi vermemeye çalışmalı.
- Ondand fazla konuşmak. Çok fazla konuştuğunuz için anlatmak istemiyor olabilir. Konuşurken dinleye- mezsiz.
- Konuşurken zihnimizden konuştuklarına yanıt hazırlamak. Bunu yaparken çocuğun ne dediğini duyamazsınız. Önce ne anlattığını anlayıp; sonra cevap düşünmek iletişimin daha sağlıklı olmasını sağlar.

Anne babalar dinlerken şu hataları yaparsa çocuk artık anlatmamayı tercih edebilir:

- Çocuk anne/babasından korkuyor olabilir.
- Çocuk ebeveynine güvenmiyor olabilir.
- Anne/babasının kendisini anlamayacağını düşü- nüyor olabilir.



Ebeveyn olarak çocuğumuzun neler yaşadığını anlamak için çocuğumuzun doğruyu anlatmasını teşvik edecek sorular sormak çok önemlidir. Her çocuk düşer, kalkar, arkadaşından yanlış bir şey duyar, mutsuz olur, kırılır, iyileşir, öğrenir. Bunlar sosyalleşmenin gereğidir. Bir çocuğun gerçekten desteğe ihtiyacı olduğunda kendini doğru ifade edebilmesi önem kazanıyor. Bu yüzden çocukları olayları abartmadan ve doğruyu söyleyerek aktarmaya teşvik etmek kıymetli.

Anne-babaların görmedikleri bir ortamda çocuklarının neler yaşadığını merak etmesi çok normal. Bu merakın çocuğa nasıl yansıtıldığı ise onunla olan güven ilişkisinden çocuğun sorunlarla baş edebilme becerisine birçok başlığı etkiliyor.

■ **"Benim çocuğum yalan söylemez"** diye bir şey yoktur. Konu insan olduğunda **"o yapmaz"**, **"yalan söylemez"** gibi keskin çizgiler yanıltıcı olabilir. Bazen yalan söyleme amacı gütmekten, sadece yaşadığını yanlış anlamış ya da yanlış aksettiriyor da olabilirler.

■ Çocuğun ketum bir karakteri de olabilir. Bazı çocuklar yaşadıklarını anlatmayı tercih ederken bazıları etmeyebilir. Çocukların karakterlerinde bu tip farklılıklar olabildiğini de kabul etmek önem taşıyor. Bu noktada ebeveyn **"Neyi yanlış yapıyorum?"** diye hatayı kendi tutumlarında aramadan önce çocuğun karakterini de doğru analiz etmelidir.

■ Ebeveynin tüm özverisine rağmen anlatmayan çocuk var mıdır? Evet, vardır. Bazen bu anlatma süreci zaman içinde açılır bazen karakterin bir getirisi olarak paylaşmak istememek olarak devam edebilir.

■ **"Ben Buradayım"** Duygusunu verin. Çocuğunuza zorda kaldığında, iyi ya da kötü herhangi bir şeyi anlatmak istediğinde, yanlış bir şey yaşadığında, hangi duyguyu yaşarsa yaşasın yanında olduğunuzu hissettirmek önemli. Bu duyguyu verdikten sonra geri çekilmek ve ısrarcı olmamak da güven ilişkisini güçlendirir. Bu tutumda olduğunuzda bir gün mutlaka sizinle bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyacaktır. Bazen çocuklara kendi sorunlarını çözmek için alan açmak onların büyümesi ve problem çözen bireyler hâline gelmesine destek olur.

