



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

# ANLAMAK İÇİN DİNLEMENEK



“Birbirimizi duyuyoruz ancak dinlemiyoruz.” Duymak, gelen herhangi bir sesin farkına varmak; dinlemek ise bu sesi anlamlandırmak, düşünce, duygu eklemek ve bu doğrultuda karşı tarafa tepkide bulunmak anlamlarına gelmektedir. Etkin dinleme gerçekleşmediğinde kişi anlaşılammış veya yanlış anlaşılmış hissedebilir. Bu da mevcut durum dışında yeni bir problemin daha oluşmasına sebebiyet verecektir.



Uzlaşılamayan her konunun, çatışmanın temeline bakıldığında aslında iki tarafın birbirini tam anlayamadığı görülmektedir ki, bunun için yapılacak şey etkin dinlemedir. Gencin topluma katıldığına düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilir olmasını isteyen bir ebeveyn, öncelikle buna aile içerisindeyken başlamalıdır. Bir olay yaşandığında çocuğunun duygu ve düşüncelerini rahatlıkla paylaşabilmesi için gerekli ortamı yaratmalı ve onu cesaretlendirmelidir. Ergenlik döneminin etkisiyle fizyolojik, psikolojik ve bilişsel açıdan değişim gözlenen gencin, öfke patlaması yaşadığı veya “ne yaparsak yapalım bizi dinlemiyor” şeklinde düşündüren davranışlarında elbette ebeveynler üzerine düşen sorumluluk zorlayıcı olabilmektedir. Ancak ne

olursa olsun ebeveynler yetişkin rolünden çıkmamalıdır. Çünkü yalnızca etkin dinleme becerisinin bulunduğu ortamda birey kendini anlaşılmış ve değer görmüş hissedecektir. Anlaşılan ve değer gördüğünü düşünen birey, ancak o zaman mutlu, başarılı, huzurlu bir insan haline dönebilir.

### **Peki, çocuğumuzla iletişim kurarken onu nasıl etkin dinleyebiliriz?**

- Sözü kesmeden, sabırlı bir şekilde dinleyin. Çocuğunuzun kendini ifade edebilmesini destekleyin.
- Birkaç görüş eklemek istediğinizde uygun zamanı bekleyin.
- Mutlaka göz teması kurun. Başka şeylerle (telefon, tv vb) uğraşmadan, zamanı sadece ona ayırın.
- Dinlerken “evet, hı hı” gibi asgari teşvik kelimeleri ekleyerek tüm algılarınızın onda olduğunu hissettirin.
- Kendinizi onun yerine koyarak, olayı onun penceresinden görmeye çalışarak dinleyin. Gencin ayakkabısını giymeden yürüdüğü yolda ne hissettiğini anlayamayız.
- Bir konuda herkesin farklı düşünceye sahip olabileceğini göz ardı etmeden önyargısız bir şekilde dinleyin.
- Sorduğu sorulara net cevap verin veya tam anlayamadığınız şeyleri ona sorun.
- Konuşmadan anladıklarınızı ona ifade edin. İçerisinde bulunduğu düşünce ve duyguları ona yansıtın. (Örneğin, “Sanırım arkadaşın sana böyle dediğinde kendini üzgün ve yetersiz hissetmişsin.” Şeklinde bir cümle gibi.)

Şüphesiz etkin dinleme çaba gerektirmektedir. Ebeveynler çocuklarıyla kaliteli zaman geçirme ve onlarla iletişim konusunda bazen güçlük yaşayabilirler. Böylesi durumlarda anlamak için dinlemeye engel olarak şunlardan bahsedebiliriz:

- Çevre koşullarının gürültülü olması dinlerken dikkatli olmayı engelleyebilir.
- Ebeveynin kendi düşüncesine ikna etme niyeti, dinlemenin etkililiğini düşürür. Ancak burada ikna değil, orta noktada buluşma ve dinlemenin kendisi ön planda olmalıdır.
- Konuya ilgi duyulmamasına rağmen dinleme sabrı gösterilmesi, dinleyeni değerli hissettirecektir.



- Konuyla ilgili ebeveynin kendi geçmişinde yaşadığı sorunun var olması etkin dinlemeyi zorlaştırabilir.
- Gündelik hayat telaşı, iş yaşamının stresi etkin dinlemeyi zorlaştırabilir. Bunun için ebeveyn öncelikle kendine de zaman ayırmalıdır. Dinlemeye hazır hissedilmeyen zamanlarda, çocuğuna sebebini de açıklayarak iki taraf için de uygun olan zamana görüşme ertelenmelidir.
- Ebeveyn dinlemenin bir parçasını oluşturan kendini ifade aşamasında neyi nasıl anlatacağını bilemeyebilir. Bu açıdan doğru anlaşılmanın en önemli kriteri, doğru kelimeleri seçmek ve öncelikle kendini tanımak, anlamaktır. Ebeveynlerin de kendileri için öğrenme ve gelişim sürecini devam ettirmesi önemlidir.

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları**

**Rehberlik Birimi**