

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İLETİŞİM NEDİR?

Aile içi iletişim en basit tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepki ve mesajlardır.

AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR

Çünkü bireyin ilk deneyimlerini kazandığı, ilk tutum ve davranışların belirlendiği ortam ailesidir. Çocuğa yöneltilen ve ona karşı takınılan davranış ilk yaşantıların örölmesinde büyük öneme sahiptir. Bu dönemde çocuk toplumun bir bireyi olacağını öğrenirken aynı zamanda kopya edeceği bir modele gereksinim duyar.

Kişiliğin oluşumu için gerekli olan özdeşleştirme aile içindeki üyeler ile gerçekleşir.

Etkili bir iletişim,aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin düşünce ve duygularını anlamalarını sağlar,işbirliği,yardımlaşma ve paylaşma davranışlarına yol açar, çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasını sağlar.

İyi bir iletişimin gerekleŖtiđi aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kiŖilik geliŖtirirler. Düşünme,düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Kısaca bağımsız birey olma yolunda olumlu tecrübeler kazanırlar.

İletişim doğru bir şekilde sağlandığında insanlar karşıdakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer.

Duygu ve düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde dile getirebilen aile üyeleri kimi zaman “ÇÖZULEMEZ” gibi görünen problemleri de çözebilme şansına sahip olur. Açık ve dürüst bir iletişimi sağlayamayan aileler ise problem çözümlerinde başarısız olmakta, aile içinde zayıf duygusal bağ, samimiyet eksikliği oluşmaktadır. Uzun vadede ise zayıf iletişim; aile üyelerinin ayrı yaşaması, ebeveynlerin boşanması ve çocuklarda artan uyum ve davranış problemleri ile sonuçlanmaktadır.

AİLELERİN ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YEPMASI GEREKİR?

AİLE BİREYLERİ BİRBİRLERİNE ZAMAN AYIRMALIDIR

Yapılan araştırmalar aile içi iletişimde yaşanan sorunlardan bir tanesinin de, aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayıramaması olduğunu gösteriyor. Bu nedenle; etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri de iletişimi sıklaştırmaktır.

AÇIK VE DOĞRUDAN İLETİŞİM KURUN

Ne istediđinizi,ne beklediđinizi sizi űzen ya da sevindiren Őeyi direkt olarak ilgili kiŐiye iletin. Őrnek; ev iŐlerinde űzerine dűŐen sorumluluđu almadıđını dűŐűnűyorum ve bana daha çok yardımcı olmanı istiyorum.

TEK TARAFLI İLETİŞİM YAPMAYIN

Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın da ilettiği mesajları dikkatli bir Şekilde dinleyin. Size aktarılan mesajı doğru bir Şekilde anladığınızdan emin olun. rnek; seni doğru anladıysam.....? Burada kastettiğin.....?

İletişim kurduğunuz kişinin yaşı ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız,bunu mutlaka onun anlayabileceği dilden yapın

BEDEN DİLİNİZİ KULLANIN

İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir. Örneğin; sözel olarak “problem yok” derken tavır ve davranışlarından, yüz ifadesinden bir şeylerin yolunda gitmediğini fark edebilirsiniz.

AMACINIZ ÇÖZÜM OLSUN

Tartışma sırasında amacınız haklıyı, haksızı ayırt etmek değil, sorunu çözmek olsun

BÜTÜN ÇOCUKLARIN İLĞİ ÇEKMEK İSTEDİĞİNİ UNUTMAYIN

Çocuklar eğer olumlu davranışları ile ilgiyi üzerlerine çekemezlerse, olumsuz davranışlarla bu ilgiyi çekmeye çalışacaklardır. Bu nedenle bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.

Aile içerisinde kural koyduğunuz zaman bunun nedenlerini aile bireyleriyle paylaşın ve kuralınızı değiştirmeyin.

ÇOCUKLAR ARASINDAKİ TARTIŞMALARI KENDİ BAŞARISIZLIĞINIZ OLARAK GÖRMEYİN

Bu onların büyüme süreçlerinin bir parçasıdır, bu nedenle biri fiziksel zarar görmedikçe tartışmaların dışında kalın. Ancak “şiddet yok” kuralını da iyice öğrenmelerini sağlayın

ETİKETLEME YAPMAYIN

Bu etiket olumlu da olsa olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın

ÇOCUKLARI KIYASLAMAYIN

“Sen niye Ali gibi düzenli olamıyorsun?” gibi cümlelerin çocukta kin gibi olumsuz duygular uyandırabileceğini hatırlayın

Kendi kızınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzu öfke ile terbiye etmeye çalışmayın

ÇOCUĞUNUZU KOŞULSUZ OLARAK SEVİN

“Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım” gibi cümlelerden kaçının.
Kuralları koyarken kesin,tutarlı ancak yumuşak bir tavır içerisinde olmaya özen gösterin

Doğru davranışları öğrenmesini kolaylaştıracak kişilerle kurduğu ilişkileri destekleyin.(Öğretmeni,arkadaşının annesi vb.)

TUTARLI OLUN

Çocuk anne ve babasını model alır. Bu nedenle çocuğun çelişkiye düşmesine neden olabilecek davranışlardan kaçının.

ELEŐTİRİRKEN KİŐİLİĐİ DEĞİL DAVRANIŐI HEDEF ALIN

“Seni sevmiyorum” demek ile “yaptığın davranıŐı sevmiyorum” demek arasındaki farkı çocuk kolaylıkla ayırt edebilecektir.

AİLE İÇİ İLİŞKİLERDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

EMPATİ KURMAK

Empati kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak olaylara ve durumlara bir de onun çerçevesinden bakmaktır. Örnek; çocuk oynarken oyuncağı kırıldığında “üzülecek ne var?” diyeceğimize oyuncağın çocuğumuz için ne kadar kıymetli olduğunu anladığımızı ifade eden cümleler kurabiliriz. “oyuncağını çok sevdiğini ve buna çok üzüldüğünü anlıyorum” gibi.

İLETİŞİMDE BULUNDUĞUMUZ KİŞİNİN KARŞISINA OTURMAK

Görülmesi kurulmadan yapılan iletişim, iletişimin işlevselliğini zayıflatır.

DİKKATLİ DİNLEMEK

Aile bireylerinden biri bir problemle ilgili konuşurken diğer bireyin onu dikkatle dinlemesi, gazete,televizyon vs. gibi başka bir şeyle ilgilenmemesi

KENDİSİNİ DİNLEDİĞİMİZİ İFADE EDEN MİMİKLER KULLANMAK

Dinlerken jest ve mimiklerimizle onu dinlediğimizi karşımızdakine hissettirmeliyiz.

KONUŞURKEN MÜDAHALE ETMEMEK

Karşımızdaki konuşurken müdahale edip sözünü kestiğimizde önemsenmediğini düşünüp konuőmaktan vazgeçebilir.

AİLEDEKİ NORMAL İLETİŞİM VE VE ETKİLEŞİMİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Aile ve bireyleri ilgilendiren konular üzerinde yüzeysel konuşma

Konuşma ve izah olmadan, karşıdakinin hareketlerini,düşüncelerini yorumlamaya ve tahmin etmeye çalışma

Geçmişteki üzücü ve tatsız olayların sık sık gündeme getirilmesi

Sorulan soruları cevapsız bırakma

Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma

Abartılı bir şekilde onaylama ve reddetme

Sık sık öneride bulunma ve kişisel düşünceleri kabule zorlama

Suçlama, emir verme, tehdit etme

Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme

Alay etme, küçük düşürmeye çalışma, fikirlere değer vermeme

Olayların olumsuz yönlerini çıkarmaya çalışma

Küçük hataları çok abartma

Fedakarlığı devamlı karşı taraftan bekleme

Ortak faaliyetlere gereken önemi vermeme

Karşıdaki kendisini ifade etmesine imkan tanımama