

AİLEDE ETKİLİ İLETİŞİM



TOKİ ŞEHİT JANDARMA ER ALİ BAKIŞ İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

AİLEDE ETKİLİ İLETİŞİM

Geriye dönüp baktığımızda çocukluk ve gençlik dönemlerimizin, yaşam döngümüzde benzersiz bir zaman dilimini kapsadığını, o dönemdeki ilgilerimizin, arkadaşlıklarımızın ve aile üyeleri ile ilişkilerimizin hiç unutulmadığını görürüz. Bunun en önemli nedeni ailemizle ya da sosyal çevremizle kurduğumuz iletişim ve bunun sonucunda biriktirdiğimiz güzel anılardır. Çocukluk ve gençlik dönemlerimizde kurulan iletişim şekilleri karakterlerimizin tohumlarının atılmasıdır. Çocuklarımız ile kurduğumuz iletişimde kullandığımız üslup, seçtiğimiz kelimeler, tonlamalar, bu tohumların nasıl çeşitlenerek meyve vereceğine yön verir. Çocuklarımızın davranış ve karakterini, vicdan ve ahlak gelişimini belirler. Davranış bozukluklarının başlıca nedenidir. Sağlıklı iletişim, çocuğun ruh sağlığı için çok önemlidir.



Yaşadığımız pandemi süreci ile eviçi alışkanlıklarımızda ve yaşam tarzımızda birtakım değişiklikler meydana geldi ve çekirdek aile olarak birbirimizle daha fazla bir arada kaldık. Aile içi sözel ve sözel olmayan iletişimin artması ve her zamankinden daha fazla bir arada zaman geçirme hali, etkin iletişimi çok önemli bir nokta haline getirmiştir.

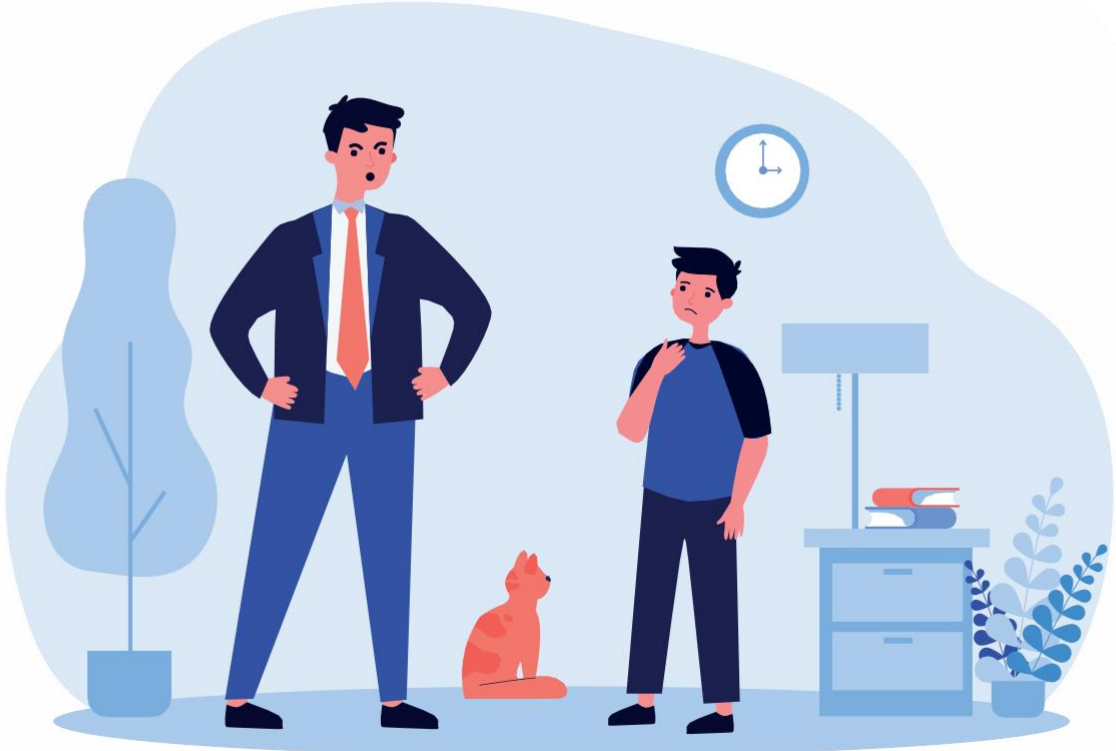
Çocukla kurulan etkili iletişim onun kendine olan güveni ve çevresine saygısının gelişimi için en önemli kaynaklardan biridir. İletişim becerileri geliştirmede, anne babanın rolü büyüktür. Ebeveynler, çocuklarına konuşma ve kendini ifade etme şansı sağlayarak çocukların önce kendini birey olarak algılamasına ve özgüvenini kazanmasına olanak tanınmalıdır.

Aile içinde etkili iletişimi sağlayabilmek için aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve birbirleriyle iletişimin sıklaştırılması önem taşımaktadır. İletişim kurduğumuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini göz önünde bulundurarak açık ve doğrudan iletişim kurmak, tek taraflı iletişimden kaçınmak gerekmektedir. Karşı tarafın iletildiği mesajları dikkatlice dinleyebilmek, kendi duygularınızın farkında olarak karşımızdaki kişi ile iletişime geçmek ve yüz ifademizi, beden dilimizi göz ardı etmemek çocuğumuzla kurduğumuz iletişim kanallarını güçlendirecektir. Aile içerisinde bir kural oluşturulduğu zaman bunun nedenlerini çocuğumuza ya da diğer aile üyelerine anlatmak ve kuralları uygulamada tutarlılığı koruyabilmek yaşayabileceğimiz muhtemel çatışmayı önleyecektir.



Aile İçi İletişimi Engellenen Unsurlar

- Aileyi ve bireyleri ilgilendiren konularda derinlemesine konuşmaktan kaçınma, yüzeysel konuşma veya geçiştirme
- Konuya açıklama yapılmaması, karşı tarafın hareketlerini, düşüncelerini kendi bakış açısıyla yorumlama ve tahmin yürütme
- Geçmişteki üzücü ve tatsız olayları hatırlatma
- Aile bireyleri üzerinde duygusal, fiziksel veya sözel baskı kurmaya çalışma
- Suçlama, olumsuz eleştiriler yapma
- Aile bireyelerine emir verme, tehdit etme
- Samimiyetsizlik
- Alay, küçümseme, fikirlere değer vermeme
- Hataları çok abartma
- Özveriyi devamlı karşı taraftan bekleme
- Kendini ifade etme imkânı vermeme



Aile İçi İletişimi Destekleyici Öneriler



- Bildiğiniz bir durumu veya olayı bilmezlikten gelerek çocuğunuzun kaçamak cevap vermesine ve bu durumun ilişkinizi zedelemesine yol açmamasına dikkat edin.
- Mümkün olduğunca çocuğunuzun sözünü kesmemeye çalışın, sözlerini tamamlamaya çalışmayın.

- Çocuğunuzun, onun ihtiyaçları ile ilgilendiğinizi ve gerek duyduğunda ona yardımcı olacağınızı bilmesini sağlayın.
- Çocuğunuz sizinle konuşmak istediğinde televizyonu kapatabilir, gazeteyi kaldırabilir vs. onunla göz göze iletişim kurmaya özen gösterebilirsiniz.
- Size önemli bir haber verdiğinde içten, sıcak bir ifadeyle ve düşünerek (olumlu ve olumsuz etkileri) yanıt verin.
- Başkalarının yanında çocuğunuzun eleştirmeniz ya da uyarmanız, çocuğunuzun size güvenmesine ve kızgınlık duygularına neden olabilir ve size olan güven duygusunu zedeleyebilir. Çocuğunuzla konuşurken gerekmiyorsa başkalarını konuşmanıza katmayın ve mümkün olduğunca çocuğunuzla yalnızken konuşun. Çocuğunuzun hoşlanmadığınız davranışlarını ve yönlerini başkalarının önünde küçük düşecek şekilde ifade etmemeye dikkat edin.
- Onunla konuşurken aynı hizada olmaya özen gösterin, ona çok yukarıdan ya da çok aşağıdan bakmamaya çalışın.
- Ona kızdığınızda sinirleriniz yatışınca kadar ceza vermeyin ya da suçlayıcı sözler söylememeye çalışın. Çünkü o sırada gerçek düşüncelerinizi belirtemeyebilir, tarafsız davranamayabilirsiniz.
- Çocuğunuz konuşurken vereceğiniz cevabı hazırlamakla meşgul olmayın.
- Kişi; duygularını, hissettiklerini ve düşündüklerini doğru bir şekilde tanımlayabilir ve karşı tarafa bunu yapıcı bir dille aktarabilirse sorunlar büyümeden çözülebilir.
- Kişinin; muhatabının fikirlerine, özel alanlarına, zevklerine ve duygularına saygılı davranması, onu yargılamadan kabul etmesi ve sevgi gösterebilmesi son derece önemlidir.
- Aile içi birliktelik çok önemlidir. Örneğin: Birlikte yemek yemek, sohbet etmek, beraber oyun oynamak ve film izlemek aile bağlarını kuvvetlendirmede yardımcı olabilir.



Etkili iletişime dair örnek ifadeler

- Sen dilini kullanmak yerine ben dilini kullanmak daha sağlıklı bir iletişim oluşturabilir. Örneğin: “Yüksek sesle konuşma!” ifadesi yerine “Yüksek sesle konuşman beni üzüyor/rahatsız ediyor.” ifadesi kullanılabilir.

- Çatal elindeyken hareket halinde olan bir çocuğa “Bırak o çatalı.” gibi bir anlık yönerge vermektense “Çatal elindeyken koşmamalısın. Sence neden?” gibi bir yaklaşım sergilenerek çocuğun neden-sonuç ilişkisini kurgulayabilmesi sağlanabilir.

- Çocukoynarken oyuncuğunu kırdığında “Üzülecek nevar?” ifadesini kullanmak yerine “Oyuncağını çok sevdiğini ve buna üzüldüğünü anlıyorum.” ifadesini kullanmanız o oyuncuğun çocuğunuz için ne kadar kıymetli olduğunu anladığınızı yansıtabilir.



