

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişim, gönderici ve alıcı konumundaki iki insan ya da insan grubu arasında gerçekleşen duygu, düşünce, davranış ve bilgi alışverişidir.

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



## AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Anne-baba ve çocuk arasındaki olumlu iletişim ailenin mutluluğunu artırır. Ayrıca çocuğun bu iletişim tarzını model alarak hayatı boyunca sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olur ve kendini ifade yeteneği ile özgüvenini güçlendirir.
- Çocuklar nasıl iletişim kuracaklarını anne-babalarını izleyerek öğrenirler. Dolayısıyla çocukların da bu önemli beceriyi öğrenebilmeleri için anne-babaların etkin iletişimciler olması gereklidir.
- Anne-babalar etkin bir iletişim kuramazsa, büyük olasılıkla başarısız iletişim yöntemlerini çocuklarına da aktaracaklardır.
- Kişiliğin oluşumu için gerekli olan özdeşim kurma aile içindeki üyeler ile gerçekleşir. Bu nedenle aile üyeleri arasındaki iletişim sağlıklı olmalıdır.
- 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 gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler.
- Duygu ve düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde dile getirebilen aile üyeleri kimi zaman “çözülemez” gibi görünen problemleri de çözebilme şansına sahip olur.
- Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan “anlaşıldım” duygusunu yaşar ve rahatlar. Bu durum, hem benlik saygısının artmasına, hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağıni güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.

## AİLELERİN ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMASI GEREKİR?

- ❖ Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
- ❖ Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın.
- ❖ Çocuğunuz sizinle konuşmak istediğinde televizyonu kapatın veya gazeteyi elinizden bırakın.

- ❖ Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar. Çocuğunuzun tepesinden konuşmayın. Konuşurken fiziksel olarak çocuğunuzun düzeyine inin, göz teması kurun.
- ❖ Dikkatle ve nazik bir şekilde dinleyin. Çocuğunuz bir şey anlatmaya çalışırken sözünü kesmeyin.
- ❖ Etiketleme yapmayın. Bu etiketlemenin olumlu da olsa olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.
- ❖ İsim takma, bağırma veya saygısız tutumlara başvurmeyin.
- ❖ Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.
- ❖ Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.
- ❖ 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.
- ❖ Eleştirirken kişiliği değil davranışı hedef alın “Seni sevmiyorum” demek ile “yaptığın davranışı sevmiyorum” demek arasındaki farkı çocuk kolaylıkla ayırt edebilecektir.
- ❖ Çocuğunuzun sorununu kendi kendine çözmesine fırsat tanıyın. “Ne yapmayı düşünüyorsun?” diyerek ilk çözümü çocuğunuzdan bekleyin.
- ❖ Çocuğunuzun duygu ve ihtiyaçları hakkında karşılıklı konuşun. Kendi duygu ve ihtiyaçlarınızdan da çocuğunuza bahsedin.
- ❖ Çocuğunuzun kendisiyle ilgilendiğinizi, ihtiyacı olduğunda yardım edeceğinizi bilmesini sağlayın.
- ❖ Bütün çocukların ilgi çekmek istediğini unutmayın. 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.
- ❖ Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin. “Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım” gibi cümlelerden kaçınin.
- ❖ Çocuğunuzu başka insanların önünde utandırmaktan veya güç duruma düşürmekten kaçınin. Bu sadece içerleme ve düşmanlık duyguları hissetmesine neden olur, iyi bir iletişime değil.
- ❖ Çocuğunuzun bir davranışı ya da bir olay nedeniyle çok sinirliyseniz, objektif davranamayacağınız için, yeniden sakinleşene kadar iletişim kurmaya çalışmayın. Beklemek, yatışmak ve çocukla daha sonra konuşmak en iyisidir.
- ❖ Disiplinin amacının yanlış davranışları cezalandırmak değil, doğru davranışları öğretmek olduğunu unutmayın.

## İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR?

### 1) Sıklıkla emir cümleleri kullanmak

- Korku ya da aktif direnç yaratabilir
- Söylenenin tersini “denemeye” davet edebilir

### 2) Gözdağı vererek konuşmak

- Korku, boyun eğme, gücenme ve kızgınlığa neden olabilir
- Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini “denemeye” yol açabilir

### 3) Sürekli öğüt vermek, çözüm önerileri getirmek

- Çocuğun kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu ima eder.

### 4) Ahlak dersi verme

- Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır

### 5) Mantık yoluyla inandırma, tartışma

- Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır
- Çocuğun kendisini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine yol açabilir.

### 6) Sıklıkla yargılamak, eleştirmek

- Yetersiz, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır
- Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir

### 7) Çocuğu sürekli övmek

- Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder; bu da çocukta kaygı yaratabilir.

### 8) Ad takmak, alay etmek

- Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir

## 9) Sürekli soru sormak, sınamak, sorgulamak

- Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler