

ŞEHİT AYTAÇ USTA İLKOKULU

AİLE İÇİ İLETİŞİM



REHBERLİK SERVİSİ

Aile İçi İletişimin Önemi

Aile, temel kişilik özelliklerinin kazanıldığı ve üyelerin birbirleriyle ilişki kurmayı öğrendiği ilk yerdir. Ailedeki iletişim, çocukların gelecek yaşantılarına model olmaktadır. Sağlıklı aile içi iletişim bireyin kişilik gelişiminde, kişisel, sosyal ve mesleki yaşamında başarı elde etmesini sağlamaktadır.

● ETKİLİ İLETİŞİM

İletişim; kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletme istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Bu süreç iki insanın karşılaşması ile başlar. İçeriği ne olursa olsun, bir sorunu çözmek için insanların düşünce alışverişinde bulunmaları, bir başka deyişle, iletişim kurmaları gerekir. Konuşma, tartışma ve saygı becerisinin geliştirilmediği, iletişimin etkin ve verimli kullanılmadığı toplumda, bir sorunu çözmek için başlatılan etkileşim, kısa sürede sürtüşme ve çatışmaya dönüşmektedir. Bu durum, var olansorunu çözmek şöyle dursun, mevcut duruma yeni sorunları eklemektedir. Dünyanın birçok ülkesinde görülen kanlı çatışmaların kökeninde, bilinçli veya bilinçsiz koşullar altında yaratılan sosyal ortamdaki iletişim düzensizliği yatar.



“Ey Can! Kimseyi kırma, sözden ağırı yoktur. Beden çok yük kaldırır ama gönül her sözü kaldıramaz.”

Mevlana (1207-1273)



AİLENİN GENEL İHTİYAÇLARI NELERDİR?

Güven Ortamı

Aile içindeki bireyler kendilerinin aile ortamında emniyette olduğunu bilmek ister. Bu duygu da aile içinde kazanılması gereken bir duygudur. Kendisini aile içinde güvende hissetmeyen bir çocuk aile dışındaki emniyetsiz ortamlara yönelebilir.

Değerli Olma Duygusu

Aile içindeki etkileşim çocukları "ben değerliyim" ya da "değersizim" duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk farklı yollarla bu duyguyu elde etmeye çalışır. "Ben değerliyim" duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymayacaktır.



Yakınlık ve Dayanışma Duygusu

Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz. Güven duygusunun yaşandığı aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir. Bu tür aile içinde olan bireyler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirler. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa bu insanlar yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine dahi güvenemezler. Dolayısıyla çevresinde yakın ilişkiler kuramazlar.

Sorumluluk Duygusu

Aile içinde sadece anne baba değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk verilmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi yaşamını biçimlendirmekte zorlanan sürekli başkalarının yönetiminde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan da sürekli başkalarını sorumlu tutarlar.

Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme

Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak çocuk kendi sorunları ile baş başa bırakılabilir. Çocuğa her şeyi hazır olarak vermek sorumluluk duygusunun gelişmesinde ona fayda sağlamaz. Bu yaklaşım çocukların sorunlarla mücadele ederek, uğraşmasına olanak vermek, kendisine güvenli, sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetiştirmeleri için gereklidir.



• ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN GEREKLİ UNSURLAR

KOŞULSUZ KABUL

Bir bireyi, varlığına saygı duyarak, değiştirmeden, eleştirmeden, hor görmeden, olduğu gibi kabul etmektir. Sağlıklı bir iletişim için zemin oluşturur.

EMPATİ

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koymasına, onun rolüne girerek olaylara onun gözüyle bakmasına, onun düşüncelerini ve duygularını doğru olarak anlamasıdır

ETKİN DİNLEME

Etkin dinleme, kişinin karşısındakini iletişim esnasında aktif bir şekilde dinlemesine denmektedir. Etkin dinleme sadece sessiz bir şekilde dinlemek değil, doğru bir şekilde dinleyip anlama becerisidir. Etkin dinlemede kişinin söylediklerinin gerçek anlamlarının ve duygularının kavranması gerekir. Çocukların duygularını anlamalarına yardımcı olur. Etkin dinleme çocukların olumsuz duygulardan korkmamalarına yardım eder, anne-baba ve çocuk arasında sıcak bir dostluk geliştirir. Çocuğa duyulduğunu ve anlaşıldığını hissettirir. Etkin dinlemenin en önemli yararı, çocuğun sorununu sahiplenmeden, ona çözebilme becerisi kazandırabilmektir.



SEN DİLİ, BEN DİLİ

Sen Dili "sen yaramazsın, sen kötüsün, yalancısın" gibi çocuğun kişiliğini örseleyici, doğrudan benliğine yönelik onu itham edici, suçlayıcı bir iletişim biçimidir ve sağlıklı iletişimin en önemli engellerindendir. Sen Dili iletişimi sınırlandıran, aradaki mesafeleri artıran sorunlu bir dil olarak olumsuz bir iletişim dilidir.

- Çöpleri yere atma.
- Derslerine hiç çalışmıyorsun.
- Bugün yine derste yoktun?

Ben dili, davranışların sizde uyandırdığı duygu ve düşüncüyü ön plana çıkararak çocuğun sizi anlamasını kolaylaştırmaktadır. Ben dili kısaca; "Sen benim için önemli ve değerlisin, fakat bu davranışını onaylamıyorum" demektir. Onaylanan, değer verilen çocuğun kendisi iken, onaylanmayan ve kabul görmeyen ise olumsuz olduğu düşünülen davranıştır

- Çöpleri yere atmanı hiç hoş bulmuyorum.
- Çöplerini çöp kutusuna atmanı istiyorum.
- Son zamanlarda derslerini aksatman beni çok üzüyor.
- Bugün seni derste göremeyince meraklandım.

Arkadaşı ile oyuncağını paylaşmak istemeyen bir çocuğa "Sen ne kadar şımarık ve bencil bir çocuksun." denilirse çocuk size ve arkadaşına öfke duyacaktır. "Oyuncağını paylaşmadığın için eminim arkadaşın çok üzülecek, aynı şekilde biri seninle oyuncağını paylaşmasaydı sen üzülmez miydin?" dersiniz çocuk arkadaşının ne hissettiğini anlamaya çalışır ve empati kurarak bu davranışın yanlış olduğunu fark edebilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- **EMRETME,
YÖNETME**

Ödevlerini hemen bitir.
Yatağını çabuk topla.
Televizyonu kapa.
Büyüklerinle konuşurken sesini
yükseltme

- **YARGILAMA, ELEŞTİRME,
SUÇLAMA**

Sen zaten tembelin tekisin.
Yine mi bitiremedin!

- **ÖĞÜT VERME**

Senin yerinde olsam plan yaparak
çalışırdım.
Neden gidip arkadaşınla
oynamıyorsun?

- **AD TAKMA, ALAY ETME**

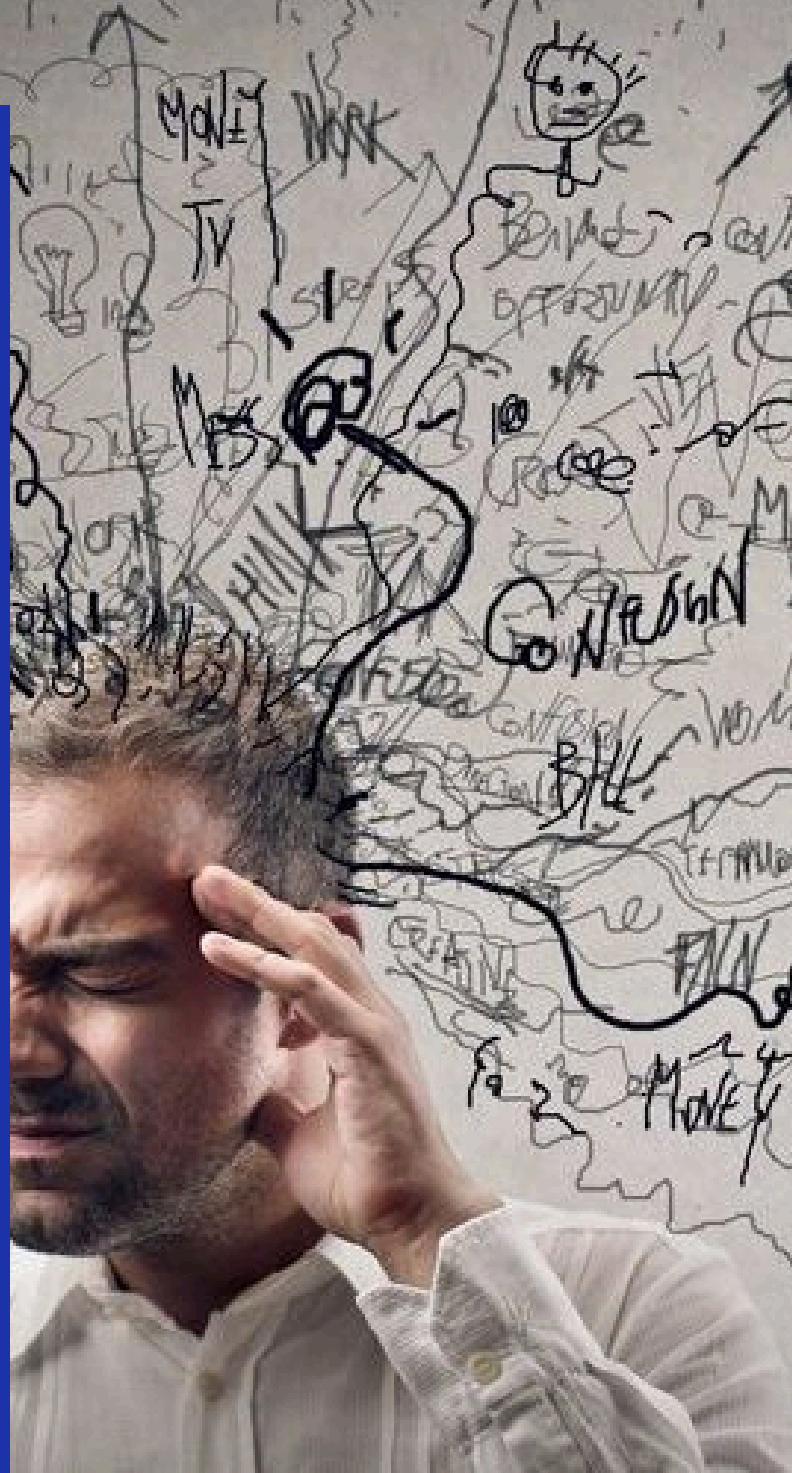
Hadi sen de sulu göz!
Koca bebek...
Sen şımarığın birisin.

- **UYARMA, GÖZDAĞI
VERME**

Bu yıl da başarısız olursan seni okuldan
alacağız. Ödevlerini bitirmezsen oyun
oynayamazsın.

- **SINAMA, SORU SORMA,
SORGULAMA**

"Neden?....
Kim?.....
Sen ne yaptın?...
Nasıl?....."



*"Bütünün bir parçası olarak
sorun da çözüm de insanın
kendisinde başlar."
Doğan Cüceloğlu (1938-2021)*



İLETİŞİM ENGELLERİNİN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

İLETİŞİM



- Kaygı, korku veya direnç oluşturabilir.
- İsyankâr davranışlara, söylenenlerin tersinin yapılmasına neden olabilir.
- Ailesine karşı olumsuz duygular beslemesine ve iletişim kurmamasına yol açabilir.
- Çocukta anlaşılmamışlık, incinme, aşağılanmışlık, suçluluk hislerine yol açabilir.
- Kendisini savunmasına yol açabilir. Kendi problemlerini çözmede yetersiz, aciz olduğu düşüncesine yol açabilir.
- Bağımlılık oluşturabilir, sürekli övülmeye ihtiyaç duyabilir.
- Kendisinin kötü biri olduğunu, sevilmediğini ve değersiz olduğunu düşünebilir.
- Genelde kaçamak cevaplar vermesine yol açabilir.
- Kendisine güvenilmediğini, düşünebilir. saygı duyulmadığını
- Problemleri ile mücadele etmek yerine onlardan kaçmak gerektiğini düşünebilir.

SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLİŞKİ NASIL KURULUR?

**SAYGI
DUYMAK**

**EMPATİ
KURMAK**

**KOŞULSUZ
KABUL**

**BEN DİLİ
KULLANMAK**

**ETKİN
DİNLEMEK**

**GÖZ
TEMASI
KURMAK**

"Çocuklarınıza vereceğiniz en değerli miras, onlar çocukken birlikte harcadığınız zamandır. Bugün çocuklarınıza zaman ayırarak geleceklerini sağlam temeller üzerine atmış olursunuz."

AİLELERE ÖNERİLER

1. Çocuğunuza zaman ayırın. 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.

2. Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.

3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.

5. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.

6. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaşıldım" duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.

7. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.

8. 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.

Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme; bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmaya katkı sağlamayacaktır.

