

AİLE İÇİ İLETİŞİM

HATİCE SAAR

Psikolojik Danışman

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 edeceğı bir modele gereksinim duyar.

- ❖ Kişiliğın 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 gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. 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.

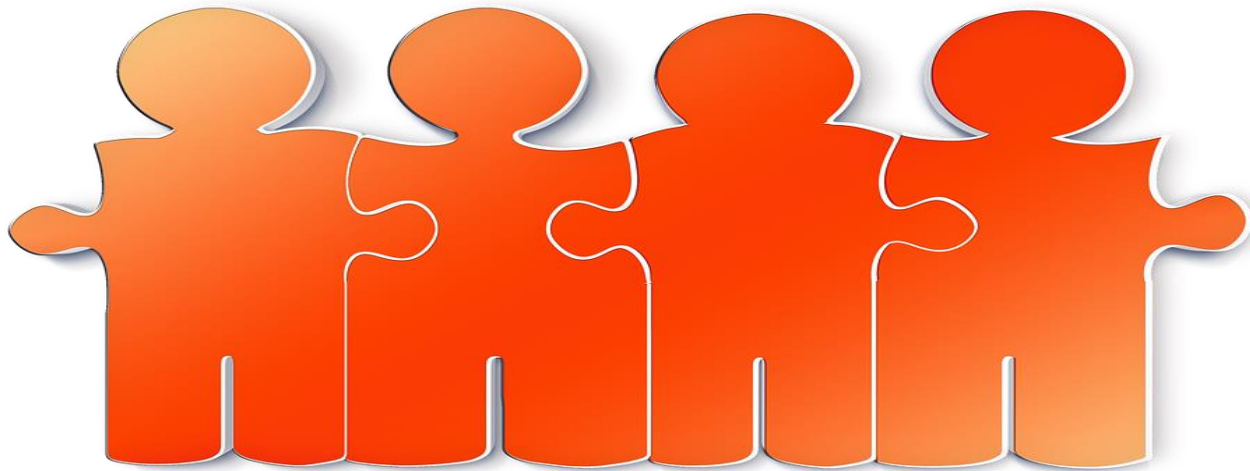


- ❖ Duygu ve düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde dile getirebilen aile üyeleri kimi zaman “ÇÖZÜLEMEZ” gibi görünen problemleri de çözebilme şansına sahip olur. Açık ve dürüst bir iletişimi sağlayamayan aileler ise problem çözümlerinde başarısız olmakta, aile içinde zayıf duygusal bağ, samimiyet 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 YAPMASI
GEREKİR?**

Aile bireyleri birbirlerine zaman ayırmalıdır.

- ❖ 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 sıklılaştırmaktır.



Açık ve doğrudan iletişim kurun.

- ❖ Ne istediğinizi, ne beklediğinizi sizi üzen ya da sevindiren şeyi direkt olarak ilgili kişiye iletin. Örnek; ev işlerinde üzerine düşen sorumluluğu almadığını düşünüyorum ve bana daha çok yardımcı olmanı istiyorum.

Tek taraflı iletişim yapmayın.

- ❖ Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın da ilettiği mesajları dikkatli bir şekilde dinleyin. Size aktarılan mesajı doğru bir şekilde anladığınızdan emin olun. Örnek; seni doğru anladıysam.....? Burada kastettiğın.....?

- ❖ 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 dilinizi kullanın.

- ❖ 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.

Amacınız çözüm olsun.

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



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.

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



Çocuklar arasındaki tartışmaları kendi başarısızlığınız olarak görmeyin.

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

Etiketleme yapmayın.

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

Çocukları kıyaslamayın.

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



❖ Kendi kızıgnılığınızı kontrol edin,
çocuğunuzu öfke ile terbiye etmeye
çalışmayın.

Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin.

- ❖ “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.)

Tutarlı olun.

- ❖ Çocuk anne ve babasını model alır. Bu nedenle çocuğun çelişkiye düşmesine neden olabilecek davranışlardan kaçınınız.



Eleştirirken kişiliği değil davranışı hedef alın.

- ❖ “Seni sevmiyorum” demek ile “yaptığın davranışı sevmiyorum” demek arasındaki farkı çocuk kolaylıkla ayırt edebilecektir.

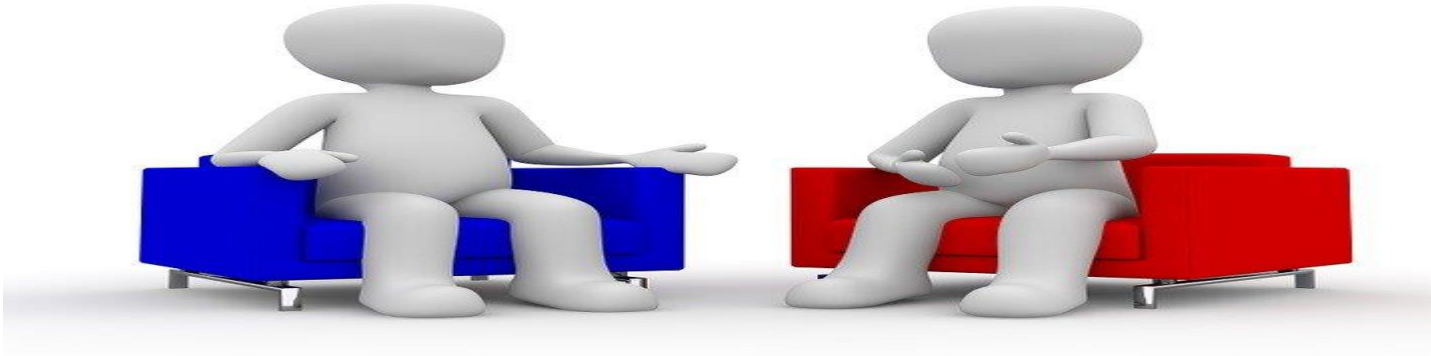
AİLE İÇİ İLİŞKİLERDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Empati 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.

İletişimde bulunduğumuz kişinin karşısına oturmak

- ❖ Göz teması kurulmadan yapılan iletişim, iletişimin işlevselliğini zayıflatır.



Dikkatli dinlemek

- ❖ Aile bireylerinden biri bir problemle ilgili konuşurken diğ er bireyin onu dikkatle dinlemesi, gazete, televizyon vs. gibi başka bir Őeyle ilgilenmemesi

Kendisini dinlediğimizi ifade eden mimikler kullanmak

- ❖ Dinlerken jest ve mimiklerimizle onu dinlediğimizi karşımızdakine hissettirmeliyiz.



Konuşurken müdahale etmemek

- ❖ Karşımızdaki konuşurken müdahale edip sözünü kestiğimizde önemsenmediğini düşünüp konuşmaktan vazgeçebilir.

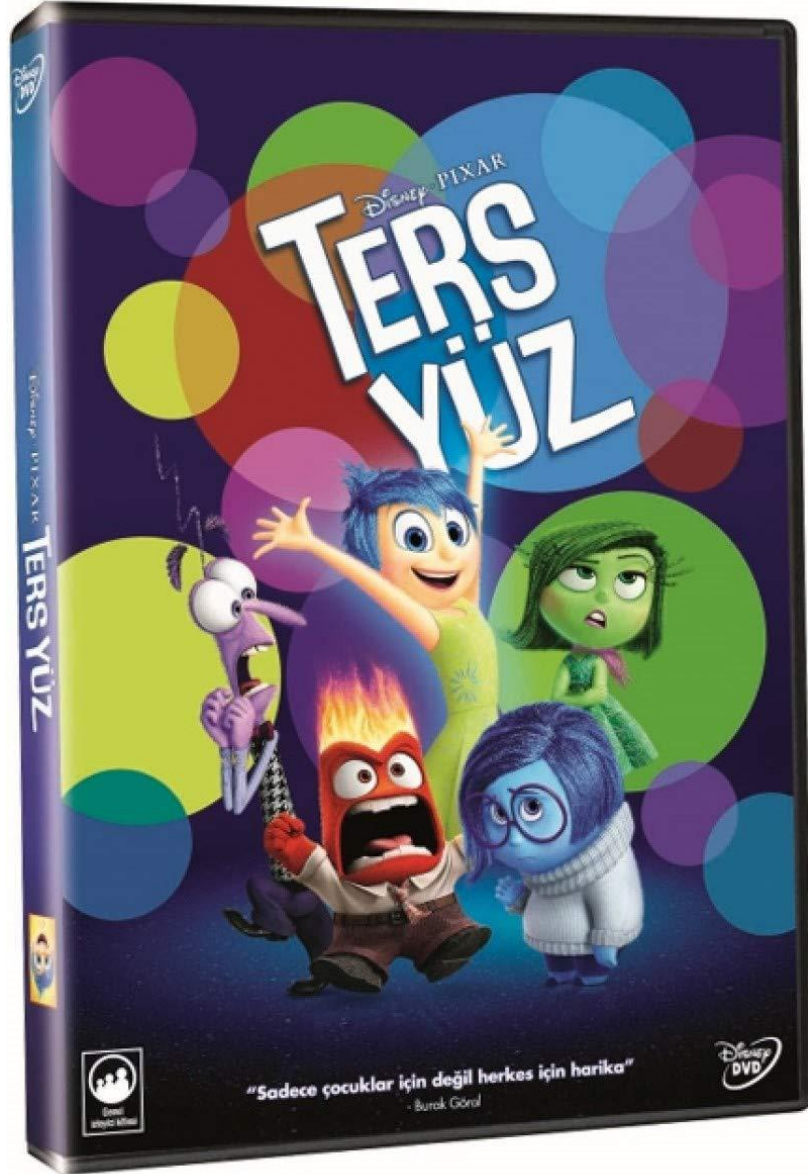
AİLEDEKİ NORMAL İLETİŞİM VE ETKİLEŞİMİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER



- ❖ 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 kişinin kendisini ifade etmesine imkan tanımama



Ters yüz hangi duygular?

Ters Yüz filmi, beş temel duygu olan neşe, üzüntü, korku, öfke ve tiksinti aracılığıyla bir bireyin çocukluktan ergenliğe geçiş yaptığı bir yaş döneminde nasıl değişimler yaşadığını ele almaktadır.

Dinlediğiniz için teşekkürler...

Hatice SAAR
Psikolojik Danışman