

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Veli Bülteni



Aile içi iletişim; en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerin anlayabilir hale gelir. Bu nedenle, etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir. Aile içi iletişim konusunda, toplum içinde en yaygın görülen yanlış inançlardan birisi aile içinde hiç bir çatışma olmaması gerektiği düşüncesidir. Oysa çatışmanın olmasından çok çatışmanın nasıl çözümlendiği daha önemlidir; çatışmanın uygun bir biçimde çözülmesi de ancak etkili iletişim becerilerinin kullanılması ile mümkündür.

Sağlıklı Ailenin İletişim Kalıpları

- Aktif dinleme
- Yargılamama
- Empatik olma
- Yeniliklere açık olma
- Davranışlarda tutarlılık

Sağlıksız Ailenin İletişim Kalıpları

- Yargılama
- Denetleme
- Üstünlük taslama
- Katı kurallar
- Zıtlık içeren davranışlar
- Çift mesaj içeren ifadeler kullanma
- Fazla kabullenme/Fazla eleştirme
- Suçlama
- Kişiliğe yönelik hakaret etme

Aile Üyeleri, Aileden Ne Bekler?

1. DEĞER DUYGUSU

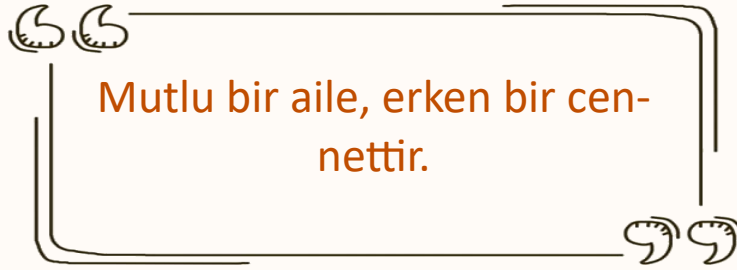
Her birey değerli olduğunu hissetmek ister. Etkili bir aile içi iletişim, aile bireylerinin tümünde değerli olma hissi uyandıracaktır. İletişim sırasında karşıdaki kişiye odaklanmalı ve etkin dinleyici olmalıdır.

2. GÜVEN ORTAMI

Aile bireyleri aile içerisinde güvende olduğunu, dışarıdaki tehlikelerden aile içinde korunacağını bilmek ister. Bu duyguyu oluşturmak için olağan dışı durumlarda aile toplantıları yapıp duyguların ifade edilmesi sağlanabilir.

3. PAYLAŞMA DUYGUSU

Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu aile bireylerinin psikolojik sağlıklarını güçlendirir. Yaşanan olaylara karşı stres yönetiminin gelişmesini sağlar.



Aile İçinde Etkili Bir İletişim



Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmaktır.



Açık ve doğrudan iletişim kurun. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletin.



Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın iletmiş mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.



Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüllerin yeterince sabırlı değillerdir, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır.



İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, beden iletilenler birbirini tutmayabilir.



Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın.



Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin.



Ne olursa olsun çocuğunuzu etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.



Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. "Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım" gibi cümlelerden kaçının.



Çocuğunuz için her zaman bir model işlev gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.