

AİLE İÇİ İLETİŞİM

NAGİHAN ÖZKURT

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Sevgili Anne ve Babalar Çocuklarınızla kurduğunuz iletişim onların kişiliği, ruh sağlığı ve ders başarısını etkilemektedir. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.



AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ NELERDİR?

1. Değerli olma 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.
2. Güven Aile içindeki bireyler kendilerinin aile içinde emniyette olduğunu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusunu sağlamak ister.
3. Sorumluluk Anne ve babalar davranış ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde 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.
4. Mutluluk Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Evde değerli olduğu duygusunu tadan birey mutlu olur ve yaptığı şeylerden doyum alır, kendini gerçekleştirme olanağı bulur.

AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

- ✓ 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.
- ✓ İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın. .
- ✓ İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir.
- ✓ Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzu öfke ile terbiye etmeyin
- ✓ Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir. Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı çok sık değiştirmeyin. (Bazı kurallar koşullara göre esnetilebilir)
- ✓ 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.
- ✓ Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.
- ✓ Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değillerdir, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır

'Çocuklar daha iyi olsun diye onlara daha kötü hissettirmek neden?' demişti bir eğitimci. Çocukları utandırıp azarlayarak onları daha iyi kılamayız.

Çocuğun bizi kızdırdığı an, belki de en çok sevgiye muhtaç olduğu andır ve orada şefkatli bir söz her şeyi değiştirebilir.

SORUN ÇÖZÜCÜ BEN DİLİ

Ebeveynlerin çocuklarıyla konuşurken kullandıkları dil çok önemlidir. İletişim, kişilerin birbirlerine (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) duygu ve düşünceleri aktardıkları süreçtir. Çocuğunuzla güçlü iletişim kurmanın birinci basamağı, onun duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi kabul etmek ve dinlemektir. İnsanlar arası iletişimde kullanılan dilin çok büyük bir önemi vardır. Tatlı söz yılanı deliğinden çıkarır atasözü bile buna bir örnektir aslında.

Konuşmalarımızda her zaman empati yaparak ve karşı tarafında duygu düşüncelere yer vererek konuşmalıyız. Bunu yapmanın yolundan biride aslında ben dili kullanarak konuşmaktır. Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklindedir. Kendimizi "ben"li cümlelerle anlattığımız zaman karşımızdakini incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.

Ben dili nedir diye düşünürsek karşı tarafı suçlamadan kendi duygu düşüncelerimizi karşımızdakine aktarmak ve yaşanan durumun bizde tam olarak ne hissettirdiğini ona hissettirmektir. Bunu yapmak her zaman kolay olmayabilir. Özellikle bireyler öfkeli anlarda direkt sen dilini kullanmayı tercih ederler.

Sen dili kullanıldığında ise karşıdaki kişi bireyi anlamak yerine kendini savunmaya geçer. Şimdi ise sen dili nedir ona bakalım. Sen dili genellikle karşı tarafı suçlayıcı bir konuşma tarzıdır. Sen dilini kullanan kişiler genellikle karşı tarafı eleştiren bir söylemde bulunurlar. Bu konuşma tarzı kişinin hissettiklerinden çok kişiliğe yöneliktir. Sen dilini kullanan kişiler karşı tarafın kendini anlamasına engel olarak savunmaya geçici bir tavır almasına neden olurlar. Bunun yerine

karşımızdaki insanlarla iletişim kurarken ben ne hissediyorum? Ben ne düşünüyorum? Bunu karşımızdaki kişiye en iyi nasıl aktarabilirim? bunun üzerine odaklanmamız gerekir.

Karşımızdaki kişiye kendimizi anlatmanın en iyi yolu ben dilini kullanmaktır. Ben dili kullanılarak kurulan cümleler asıl amaca ve yaşanan durumun ne düşündürdüğünü ve ne hissettirdiğini karşı tarafa aktarır. Ben dili ile kurulan iletişim her zaman daha sağlıklı ve anlayışlıdır. Bunu çocuklar üzerinde inceleyecek olursak şöyle düşünebiliriz. Çocuğunuz bir yaramazlık yaptığında ona kızarak sen ne yaptın diye yaklaşırsanız göreceksiniz ki çocuk direkt kendini savunmaya geçecektir. Bunun yerine çocuğun yaptığı davranışın sizde hissettiklerini ve sizi neden üzdüğünü çocuğa aktarırsanız çocuk size duygusal yaklaşacaktır ve bir daha o davranışı tekrarlamamak istemeyecektir.

Ben dilini kullanmaya ne kadar küçük yaşta başlarsak çocuğun hayatında kişisel ilişkilerini destekler ve güçlü ilişkiler kurmasına da katkı sağlarız. Aynı şeyi kendi üzerimizden de düşünecek olursak birisi size suçlayıcı sen dili ile yaklaşırsa direk kendinizi savunmaya geçersiniz oysaki bu yaptığın beni üzdü benim kendimi kötü hissetmeme sebep oldu diye söylendiğinde kendinizde duygusal bir şekilde karşı tarafın hislerine odaklanırsınız ve çözüm yolu ararız. Hayatımızda ben dili kullanmaya özen göstererek çocuklarımıza örnek olmayız.

Sen Dili	yerine	Ben Dili
Kes şunu! Çekiştirip durma kolumu.	⇒	Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.
Çok kabasin! Her zaman sözümü kesiyorsun!	⇒	Bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.
Hatalısın, beni çok üzüyorsun.	⇒	Davranışın karşısında incindim, üzüldüm.

ÇOCUKLARIMIZLA İLETİŞİMİ ENGELLEYİCİ ETMENLER NELERDİR?

- Öğüt vermek, çözüm getirmek, kendi düşüncelerimizle yönlendirmek.
- Yargılamak, eleştirmek, kıyaslamak.
- Sürekli sorular sormak, incelemek.
- Teselli vermek veya çocuğunuzun anlatmaya çalıştığı konuyu değiştirmek.
- Etiketlemek, tahlil etmek.

PEKİ, ÇOCUKLAR NE İSTER?

- Çocuklar sevildiklerini bilmek isterler.
- Çocuklar ailedeki herkesin eşit hakları olsun isterler.
- Çocuklar cevap ister. Sordukları soruları atlamayın. Vereceğiniz her bir cevap onlar için çok önemlidir.
- Kabul görmek ister.
- Çocuklar anlayış ister.
- Çocuklar ciddiye alınmak ister.
- Çocuklar önemsenmek ister
- Çocuklar destek ister.
- Çocuklar tutarlılık ister.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR VE ÇÖZÜM YOLLARI

- ❖ Başarılı iletişimin üç temel koşulunu unutmayın!
 - Karşıdaki kişiye saygı duymak
 - Gerçekçi ve doğal davranmak
 - Empati kurmak.
- ❖ İletişim kurarken sen dili ve ben dili kullanımlarına dikkat edin!
- ❖ Eşler arası ilişkilerde dikkat edilmesi gereken hususları unutmayın!
Eşler;
 - Birbirine saygılı olmalı,
 - Karşılıklı güven olmalı,
 - Birbirini dinlemeli
- ❖ Aile içi ilişkilerde dikkat edilmesi gereken noktaları unutmayın!
 - Birbirine ilgi göstermeli,
 - Duygular paylaşılmalı,
 - Şiddetten sakınmalı,
 - Birlikte zaman geçirilmelidir.

Doya doya sevilmiş çocuklar, Hayatın dik yokuşlarını daha az zahmetle tırmanır.

Çocuklarınızdan sevgiyi esirgemeyin, acılarla dolu bir dünyada varlığın en büyük mucizesi sevebilmektir.

(Kemal SAYAR)

