



AİLE İÇİ İLETİŞİM

İlk deneyimlerin kazanıldığı, tutum ve davranışların şekillenmeye başladığı ortam olarak aile, bireylerin toplumlaşmasında büyük öneme sahiptir. Nitelikli, uyumlu ve mutlu bir aile yaşamı, onu oluşturan bireyler arasındaki iletişim sürecinin nasıl işlediğine bağlıdır.

İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirirler. Duygu ve düşüncelerini açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Aile içinde iletişim ve etkileşim sürecinin kalitesi düştüğünde aile birlikteliği zarar görmeye başlar.

Ailede Güçlü İletişim Ortamı Oluşturma

Bireylerin nitelikli birlikteliği için aynı fiziki mekanı paylaşıyor olmak yeterli değildir. Derinleşmiş ve etkin bir iletişime de ihtiyaç vardır. Bunun sağlanabilmesi için de etkili dinleme, saygı, güven, empati, biz bilinci, değer verme, sorumluluk, yakınlık, dayanışma vb. kavramlardan bahsedebiliriz.

1. Ailede Güven Ortamı:

Aileyi oluşturan bireylerin birbirlerine ilişkin geliştirdikleri bu duygusal bağ, aile yaşamının niteliğini de belirlemektedir. Önce eşler arasında kurulması gereken bu bağ, daha sonra çocukların katılımıyla daha da güçlenerek aile etkileşimin derinleşmesine hizmet eder. Güven

duygusunun kaybolması, karşılıklı suçlama, şüphe ve korku duygularının oluşmasına zemin hazırlar; sevgi ve saygı duygularının yok olmasına neden olur.

Güven duygusunun oluşmasına yarayan ve bu bağı güçlendiren faktörler tutarlılık ve şeffaflıktır.

2. Empati:

Empati, muhatabın ne düşündüğü, ne hissettiği, başka bir ifade ile o an içinde bulunduğu durumu kendisi yaşıyormuşçasına farkında olma sürecidir.

Empati iki aşamada gerçekleşir. Birinci düzey karşınızdakinin yaşadığı veya hissettiklerini anlamaktır. Empatinin ikinci aşaması kabul etmedir. Yaşanan duygunun abartı, gereksiz olduğunu düşünen bir kişinin o duyguyu yaşayanla empati kurması zordur. Bu nedenle muhatabın yaşadığını yargılamadan olduğu gibi kabul etmek gerekir.

Kişinin karşısındaki insanı anladığını ve onu önemseydiğini göstermesini sağlar.



3. Etkili Dinleme:

Aile içi iletişimde çocuklarla ebeveynler arasında yaşanan birçok iletişim kazasının, dinleme becerisindeki kusurlardan kaynaklandığı söylenebilir. Etkin dinleme, sadece gelen mesajın iyi anlaşılması için değil; iletişimin sağlıklı bir şekilde devamı için de gereklidir. Etkin dinleme becerisi kullanıldığında, karşımızdakinin söyledikleriyle birlikte, aslında söylemek istediklerini de anlayabiliriz. Aile içi yüzeysel iletişim ve etkileşim yaşantılarının, birbirini dinlemeyen veya dinleme becerisi gelişmemiş aile fertlerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Etkin dinleme için; göz teması kurmalı, konuşan kişinin sözünü kesmeyerek yargılayıcı ya da sorgulayıcı olmadan sorular sormalı ve beden dilimizle de söylenenleri dinlediğimizi hissettirmeliyiz.

4. Değerli Olma Duygusu:

İnsanoğlunun yaşamak istediği en başat duygulardan biri de önemsenmek ve değerli kabul edilmektir. Birey önemsendiği ve değerli kabul edildiği ortamlarda bulunmaktan haz duymakta, bu tür ortamlarda mutlu olmaktadır; tersi ortamlardan ise bir an önce kurtulmak istemektedir. Aile ortamının bu duyguyu ne ölçüde desteklediği bu açıdan büyük önem taşımaktadır.

5. Biz Bilinci:

Çağımızda en önemli toplumsal sorunların başında bireyselleşme ve ben merkezli birey sayısındaki artış gelmektedir.

Ailede “ben olma” ile “biz olma” arasındaki dengenin korunması gerekmektedir. Birey olma yetisini kazanmış, görev ve sorumluluk alma yeteneği kazanamamış bir bireyden yaşamda biz olma yetkinliği beklemek imkânsıza yakındır. Aile içinde birey olmanın öz güvenini kazandıracak bir ortama ihtiyaç olduğu gibi, aileyi oluşturan diğer fertlerle duygu birliği, hedef birlikteliği ve sorumluluk paylaşımı gibi özellikleri kazandıracak yaşantılara da ihtiyaç vardır.

Aile fertlerinden beklenen, birbirleri için fedakârlık yapma, sorumluluk paylaşma, ortak hedef oluşturma ve bunun için sorumluluklar üstlenmeye gönüllü olmaktır. Bu, öncelikle ebeveynler arasında yaşanmalı; daha sonra çocuklar için benzer bir bilincin oluşması için gayret gösterilmelidir.



İletişim Engelleri

- ~ Aileyi ve bireyleri ilgilendiren konular üzerinde yüzeysel konuşma
- ~ Aşırı soru sorma, yersiz şüpheler
- ~ Sürekli Öğüt Verme, çözüm önerileri getirme
- ~ Yersiz ve sürekli övme
- ~ Yapay ilgi gösterme
- ~ Konuşma ve açıklama olmadan, karşı tarafın hareketlerini, düşüncelerini yorumlamaya ve tahmin etmeye çalışma
- ~ Geçmişteki üzücü ve tatsız olayları sık sık gündeme getirme
- ~ Sorulan soruları cevapsız bırakma
- ~ Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma
- ~ Abartılı bir şekilde onaylama veya reddetme
- ~ Sık sık öneride bulunma veya kişisel düşünceleri kabule zorlama
- ~ Suçlama, eleştirme, olumsuz değerlendirmeler yapma
- ~ Emir verme, yönlendirmek
- ~ Gözdağı vererek konuşmak
- ~ Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme
- ~ Alay etme, küçük düşürmeye çalışma, fikirlere değer vermeme
- ~ Olayların olumsuz yönlerini ortaya çıkarmaya çalışma
- ~ Küçük hataları çok abartma
- ~ Ortak faaliyetlere gereken önemi vermeme
- ~ Karşıdakine kendini ifade etme imkanı tanımama



sağlıklı iletişim için

küçük notlar...

Eşitlikçi, sosyal rolleri arkadaşça yumuşatmak

Aile disiplinini kimseyi yaralamadan kurup yürütmek

Anlayışlı, şefkatli ve ilkeli bir aile yapısı oluşturmak

Empatiyi geliştirmek

İletişimde saygılı, saydam ve şeffaf olmak

Sorunları somut ve yorum katmadan belirtmek

ŞEHİT CAFER İLKOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışma servisi

Alev KURUÇELİK-Fatma HANCIOĞLU