

AİLE İÇİ İLETİŞİM



Sağlıklı bir iletişim işte, okulda, arkadaşlar arasında, aile içinde kısaca hayatın her alanında gereklidir. Özellikle aile fertleri arasındaki iletişim çocukların gelişimi için oldukça önemlidir.

Aile Bireyleri Aileden Ne Bekler?

Değer Duygusu

Her birey değerli olma arzusu içerisindedir. Etkili bir aile içi iletişim, aile bireylerinin tümünde değerli olma hissi uyandıracaktır. Değerli hisseden bireyin özgüveni ve hayattan memnun oluş düzeyi yüksek olacaktır.

Dayanışma Duygusu

Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu ne kadar güçlüyse, dışardan gelecek tehlikelere karşı bireylerin psikolojik sağlamlıkları da o kadar yüksek olur.

Dayanışma duygusunun geliştiği aile bireylerinin dış dünyada yaşanan olaylara karşı stres yönetimi daha etkili olmaktadır.

Güven Ortamı

Aile bireyleri kendilerinin aile içerisinde güvende olduğunu, dışarıdaki tehlikelere karşı aile içerisinde birlikte olunduğunu bilmek ister. Bu duyguyu pekiştirmek adına meydana gelen tüm olağan dışı durumlarda aile toplantıları yapılabilir ve bu toplantılarda duygusal ifade sağlanıp, ailenin atacağı adımlar somut şekilde belirlenebilir.

Mutluluk ve Kendini Gerçekleştirme

Aile bireylerinin tümü, aile içerisinde mutlu olmak ister. Bu yüzden aile ortamında mutluluk ortamını korumak çok önemlidir.

Aile içerisinde mutlu olan bireyler, dayanışma duygusu ile de kendilerini gerçekleştirme fırsatı bulurlar.



Bazı çocuklar, genç yetişkinliğe adım atarken sorun yaşamadan bu geçişi atlatabilirken; bazı çocuklar çok daha çalkantılı bir geçiş dönemi geçirebilirler.

Ergenlik döneminde, çocuklar duygusal ve fiziksel bir değişim evresine girerler. Bu durum hem çocuklar için hem de ailenin diğer bireyleri için zorlayıcı olabilir. İçinde bulunduğu değişimlerle baş edebilmek için çocuğunuz yalnız kalmayı seçebilir. Ergenlik döneminde çocuğunuzla olan iletişiminiz azalabilir veya iletişim çatışmaları yaşayabilirsiniz.

Bu dönemde çocuklarınıza karşı soğuk ve baskıcı bir tutum içinde olmaktansa sevecen, anlayışlı ve tutarlı tavır almak, çatışmaları önleyebilmek adına önemli bir adım olacaktır.

Gençlerle yaşadığımız çatışmaları en aza indirmenin, aile içinde herkesin beklentilerine cevap verebilmenin yolu nedir? Bir orta yol bulup problemleri etkili şekilde nasıl çözebiliriz?



Cevaplanması gereken bu soruların cevabı “iletişim” ile başlar. Aile içi iletişim, en basit tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepki ve mesajlardır.

“Aile İle İletişim”, ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından; eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

İLETİŞİMDE “SEN DİLİ-BEN DİLİ”

SEN DİLİ

Sen dilinde kınama, eleştiri, yargılama ön plandadır. Karşı tarafın hatası, yüzüne sert bir şekilde vurulur. Soru değil yargı taşıdığı için kalp kırabilir ya da bireyin öfkelenmesine sebep olabilir. Sen dili, bir kişiye direkt olarak yapması gerektiğini söyleyen, yaptıklarından bahseden, onu hedef alan konuşmadır. Tercih edilmesi iletişim sorunlarına yol açabilir.

Sen Dili

- Çok bencilsin. →
- Sen bu gidişle zor kazanırsın anadolu lisesini. →
- Bu kadar mızmız olma. →
- Hep senin yüzünden. →
- Telefon elinden düşmüyor. →
- Kaç kere söyledim sana odanı dağıtma diye. →

BEN DİLİ

Ben dili, bir kişiye bir şey anlatırken kendimiz üzerinden anlatmaktır. Uygun olan budur. Yargılama ve eleştiriden uzak bir dildir. Böylece, karşımızdaki kişiye vermek istediğimiz ileti daha kibar, daha uygun ve daha kabul edilir bir şekilde karşısındakine iletilir.

Ben Dili

- Benim isteklerimi önemsemediğin zaman sinirleniyorum.
- Şimdiye kadar yaptığım çalışmaların anadolu lisesini kazanman için yeterli olmadığını düşünüyorum.
- Her konuda seninle anlaşmazlık yaşamak beni yoruyor.
- Senin yaptıklarının da bunda etkili olduğunu düşünüyorum.
- Sürekli telefonla vakit geçirmen sorumluluklarını engelliyor gibi geliyor bana.
- Çok kez hatırlatmama rağmen odanı dağıtık bırakman beni öfkeliyor.

Ergenle İletişimde Anne Babaların Dinleme Becerisi Çok Önemlidir

Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme, iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dili ve ses tonunu iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.

Etkin dinleme, daha üretken bir biçimde iletişim kurulmasını sağlayan güçlü bir araçtır.

Etkin dinleme, karşımızdakinin ne söylediğini anlamaya çalışarak ve onun söylediklerine ayna tutarak ona geri iletmektir. Bunu yaparken kendi çözümümüzü, yargımızı ve değerlendirmemizi iletmeyiz.

Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkılar

- *Gencin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- * Gencin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- * Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- * Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- * Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- * Gencin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında;

Çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme, duygu ve düşüncelerini açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar.



Aile üyeleri, birbirlerinin duygu ve düşüncelerini açık şekilde anlar. Bu açık iletişim sayesinde aile üyeleri arasında işbirliği, paylaşım duygusu ve yardımlaşma farkındalığı yükselir.

Aile bireylerinin psikolojik sağlamlıkları artar. Bu da sosyal ve duygusal becerileri geliştirecektir. Sosyal ve duygusal becerisi gelişen aile bireyleri, kendisi ve aile üyelerine karşı pozitif bir algıda olduğundan daha yaratıcı ve aktif bir birey olacaktır.