

Anne baba tarafından suçlayıcı ve yargılayıcı sen mesajları alan çocuk, zamanla kendisini savunmaya ve anne babasını yargılayarak karşı çıkmaya başlar

BU SAYIDA :

Aile içi İletişim 1

İletişim Engelleri Nelerdir? 2

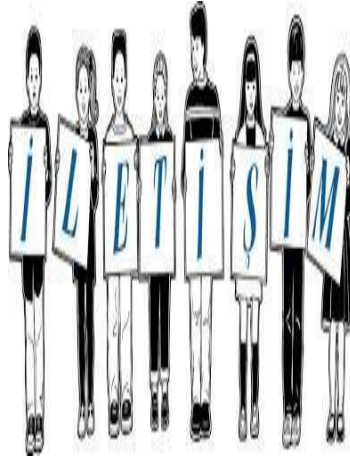
Ailede Güçlü İletişim Ortamı Oluşturma 3

Aile İçi Güçlü İletişim İçin Öneriler 4

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.



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

Aile içi iletişim çocuğun gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin kendini ve çevresini anlayabilmesi için iletişime girmesi önemli ve gereklidir. Ailenin çocuğu veya ergeni etkin bir şekilde dinlemesi ve onlara karşı dürüst ve açık olması çocukların duygu ve düşüncelerini etkin bir şekilde ifade etmesinde etkili olabilmektedir. Ailede çocuğun birey olarak görülmemesi, kuşak çatışmalarından kaynaklı karşılıklı iletilerin çözülüp anlaşılabilmesi, duygu ve düşüncelerin açıkça söylenmemesi, rahat konuşulamaması gibi kişiler arası iletişim engelleri ailedeki iletişimi olumsuz yönde etkilebilmektedir.

Etkili İletişim İçin Neler Gereklidir?

1- Saygı Duymak: Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.

2- Doğal Davranabilmek: Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.

3-Empati: İletişimin belki de en önemli ögesidir. Bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

4-Etkin Dinleme: İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da dikkat eder, çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur.

İletişim Engelleri Nelerdir?



Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;

Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. "Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapat, büyüklelerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle....." gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır

Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;

"Okulunu bitirmezsen sana para mara yok", "ödevini bitiremezsen televizyonu unut", "sütünü içmezsen cüce kalırsın", "terliksiz dolaşırsan hastalanırsın" gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz.

Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme;

"Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım", "sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak", "bak sana bir öneri vereyim" gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı yapıcı olduğuna inanırız. Aslında bu yaklaşım, anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir.

Anne baba tarafından suçlayıcı ve yargılayıcı sen mesajları alan çocuk, zamanla kendisini savunmaya ve anne babasını yargılayarak karşı çıkmaya başlar

Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;

"Sen zaten tembelin tekin", "zaten başarsaydın şaşardım", "yine mi bitiremedin" gibi cümleler kurmak, çocukta kendisini yetersiz hissetme duygusuna neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

Ad takmak, alay etmek:

"Koca bebek...", "Hadi bakalım Süpermen", "Geri zekalı", "Hadi sende sulu göz", gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevmediği kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir.

Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak;

"Neden?....Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?....." Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler. Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir. Çocuk sorguluyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

Çocuğu Sürekli Övmek

İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. "Çok güzel.....", "Bence harika bir iş yapıyorsun....." Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir.



Ailede Güçlü İletişim Ortamı Oluşturma

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 etkileşiminin derinleşmesine hizmet eder.

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

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. Bu nedenle muhatabın yaşadığını yargılamadan olduğu gibi kabul etmek gerekir. Kişinin karşısındaki insanı anladığını ve onu önemseydiğini göstermesini sağlar.

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.

Çocukla

İletişimde

Ne

Söylediğimiz

Değil

Nasıl

Söylediğimiz

ÖNEMLİDİR

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, karşınızdakinin 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.

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. 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.

Etkili İletişim İçin;

Çocuklarımızla göz seviyesinde kontak kurarak, dokunarak, duygu yüklü kelimeler kullanarak konuşmak bizim doğal iletişim halimiz olmalı ki sağlıklı ilişkiler kurabilelim. Tabii ki iletişim tek taraflı olmaz. Çocuğumuzu dinlemeyi de bilmeliyiz..Anlamanın ve sevginin en iyi ifade edilmiş şekilde çocuğun duygusal durumu göz önüne alarak onu yüz yüze dinlemektir

Onları dinlerken içinde buldukları duygusal durumu anlayarak, empati kurarak dinlemek için çaba harcamalıyız. Dinlenmediğini, anlaşılmadığını düşünen çocuklar iletişim kurmak yerine kaçmayı tercih eder. Çoğu zaman aile bu durumu çocukların iletişim kurmaktaki niyeti akıllı almak ya çocuk kötü bir alışkanlık kazandığında ya da depresyona girdiğinde anlar

Çoğu ebeveyn istediği cevapları almaya odaklanarak çocuklarının ne hissettiklerini ne anlatmaya çalıştıklarını fark etmez.. Çocukların iletişim kurmaktaki niyeti nasihat almak değildir. Anlaşılmak, desteklenmek ve her durumda sevildiğini bilmektir. ne alınarak onu yüzde yüz dinlemektir.



Aile İçi Güçlü İletişim İçin Öneriler

**Şehit Ömer
Halisdemir
İlkokulu**

Adres: Altıntepe Mah. Erciş
Yolu Üzeri
Tuşba/VAN

Telefon: 04322231282

- Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçen zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
- Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.
- Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

İLETİŞİM

- Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur
- Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.
- Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaşıldım" du yusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.



**“Aile toplumun özüdür.
Onu tahribe yönelik her şey
toplumun tahribine yönelmiş
demektir.”**

- Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.
- Çocuğunuzla başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğunuz kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.