

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile toplumun en küçük ve en temel birimidir. İletişim ise insan ilişkilerini düzenleyen çok önemli bir süreçtir. İletişim toplumsal bir varlık olan insanoğlunun yaşantısının kaçınılmaz bir boyutunu oluşturur.

Bireyin gelişiminde ve eğitiminde önemli bir yeri olan aile, iletişim bakımından da çok önemlidir. Çocukların iyi bir gelişme gösterebilmeleri anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulmasına bağlıdır.

Aile bireylerinin

- ✓ Birbirine karşı sorumlu,
- ✓ İşbirliğine yatkın,
- ✓ Kendi kendini disipline edebilen,
- ✓ Yapıcı ve yaratıcı bireyler olabilmeleri, ancak kurulabilecek sağlıklı iletişim ortamına bağlıdır.

Ailede iletişim eksikliği, yetişecek olan bireylerin gelecek yaşantısını da son derece olumsuz yönde etkiler. Ailede iletişimi kesen, yok eden birçok nedenler vardır.

PEKİ AMA ETKİLİ BİR İLETİŞİM NEDEN GEREKLİ?

- ✓ Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak bir birlerini düşüncelerini ve duygularını anlamalarını sağlar.
- ✓ İşbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarına yol açar. Çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına neden olur.
- ✓ İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirirler.

- ✓ Düşünme, düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar.

!!! Etkili bir iletişimin oluşturulmadığı, iletişim engellerin yer aldığı bir ortamda çocukların gelişimi engellenir. Çocuklar özgürce düşünemeyen, düşünce ve duygularını açıkça dile getiremeyen bağımlı bir birey olurlar. İleride çeşitli problemlerle karşılaşılırlar. *Bu nedenle; aile bireyleri arasında, özellikle anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulması çok önemlidir.*

İLETİŞİMİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

1. Öğüt Vermek, Çözüm Getirmek, Yönlendirmek:

Gerek çocuğumuzla, gerekse arkadaşlarımızla konuşurken iletişimi kesen bazı mesajlar vardır; "Şöyle yap, böyle yapma..." "Bu şekilde hareket etmemelisin..." "Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur..."

2. Yargılamak, Eleştirmek, Ad Takmak:

"Sen zaten hep kolaya kaçarsın..." "Bebek gibi davranıyorsun..." "Geri zekalı ne olacak..."



3. Soru Sormak, Araştırmak, İncelemek: "Neden?...Sen ona ne yaptın?...O sana ne dedi?..."

4. Teşhis, Tanı Koymak, Tahlil Etmek: "Aslında sen öyle demek istemiyorsun..." "Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum..." "Aslında senin derdin başka..."

5. Teselli Etmek, Konuyu Değiştirmek: "Aldırma, boşver..." "Başka şeyden konuşalım..." "Olur böyle şeyler, geçer..."

İLETİŞİMİ OLUMLU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ✓ Karşınızdaki ile empati kurmak: yani kendimizi karşınızdaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamak.
- ✓ Karşınızdakini dikkatli dinlemek.
- ✓ Farklı düşünce ve fikirlere saygılı olmak.
- ✓ Kendimizi doğru olarak ifade etmek.
- ✓ Göz teması kurmak.
- ✓ Güler yüzlü olmak.
- ✓ Etkili reddetmek, "hayır" diyebilmek.
- ✓ "Sen Dili" yerine "Ben Dili" kullanmak.

SEN DİLİ- BEN DİLİ

Ben Dili: Bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir.

Kendimizi "ben"li cümlelerle anlattığımız zaman karşınızdakini incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.

Özet olarak Ben dili:

- ✓ Savunmaya itmez.
- ✓ Suçluluk hissettirmez.
- ✓ Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
- ✓ Ben iletilen alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.
- ✓ Yakınlaşmayı sağlar.
- ✓ Anlaşmazlıkları azaltır.
- ✓ Konuşan kişiyi rahatlatır.

Sen Dili: Suçlama içerir ve karşımızdaki kişi doğal bir savunmaya geçer. Dolayısıyla sonuç anlaşılama, tartışma, kavgaya kadar gidebilir.

Özet olarak Sen dili:

- ✓ Suçlayıcıdır.
- ✓ Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.
- ✓ Kişiyi anlaşılmadığını hissettirir.
- ✓ Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.
- ✓ Neye kızıldığının anlaşılmasına neden olur.
- ✓ Kişiyi incitir, kırar.

SEN ve BEN diline örnek vermek gerekirse

- **"Sen" dili:** - Kes şunu!! Çekiştirip durma kolumu!!

"Ben" dili – Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.

- **"Sen" dili** - Her akşam aynı şey,tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi? Yaramaz ve şımarık bir çocuk gibi davranıyorsun!

"Ben" dili - Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.

- **"Sen" dili** -"Ne saygısız çocuksun. Anneyle bu şekilde konuşulur mu ? Terbiyesiz!"

"Ben" dili - "Bu şekilde yanıt verdiğin için kırılıyorum. Üstelik bana saygı duymadığını düşünüyorum."

GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ; Sen dili, çatışma dili, Ben dili, iletişim dilidir. Öyleyse SENLİ yerine, **BENLİ mesajlar vermeliyiz...**



ŞEHİT KÖKSAL KARMİL ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ



AİLE İÇİ İLETİŞİM