

# AİLE İÇİ İLETİŞİM



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.

## Ailenin Temel Gereksinimleri Nelerdir?

### 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, çocuğunuzun 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 değiştirmeyin.

\* Ne olursa olsun çocuğunuzun etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.

\* Çocuğunuzun koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. “Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağı” gibi cümlelerden kaçın



\* 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.

Kemal Sayardan Alıntıdır.



‘Çocuklar daha iyi olsun diye onlara daha kötü hissettirmek neden?’ demişti bir eğitmen. Çocukları utandırıp azarlayarak onları daha iyi kılamayız. **Çocuğın 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. Tath söz yılanı deliğinden çıkarır atasözü bile buna bir örnektir. 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 karşıımızdakini incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.

**Ben dili nedir** diye düşünürsek karşı tarafı suçlamadan kendi duygu düşüncelerimizi karşıımızdakine 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 karşıımızdaki insanlarla iletişim kurarken ben ne hissediyorum? Ben ne düşünüyorum? Bunu karşıımızdaki kişiye en iyi nasıl aktarabilirim? bunun üzerine odaklanmamız gerekir. Karşıımızdaki 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 yaklaşarsanız göreceksiniz ki çocuk direkt kendini savunmaya geçecektir. Bunun yerine çocuğın 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 çocuğın 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 çocuklarımızda örnek olmayız.

## Çocuklarımızla iletişimi engelleyici etmenler nelerdir?

- 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.

## Peki 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.

# BEN DİLİ ŞEMASI

| DAVRANIŞIN TANIMI                         | YETİŞKİN DUYGUSU          | DAVRANIŞIN SOMUT ETKİSİ                        |
|---|---------------------------|--|
| .....<br>yaptığında                       | Ben .....<br>hissediyorum | Çünkü .....<br>oluyor                          |
| Eşyalarını kapının önüne bıraktığın zaman | sinirleniyorum            | Çünkü ayağım takılıyor düşeceğim gibi oluyorum |

### AİLE İÇİ İLETİŞİMDE 7 YANLIŞ DAVRANIŞ "İşlevsiz Aile Yapısı"

İşlevsiz aile yapısı, yapısal sorunlara zemin hazırlamakta, bu da değişen koşullara uyumu güçleştirmektedir. İşlevsiz aile davranışlarının en sık görüldüğü 7 durum.

#### AŞIRI KONTROL

Anne babanın çocuğu aşırı koruması, çocuğa gerektiğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bunun sonucu çocuk diğer kimselere aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal kırıklıkları olan bir kişi olabilir.

#### MÜKEMMELLİYETÇİLİK

Genellikle benmerkezci bireylerin oluşturduğu bu ailelerin çocuklarında; yaptığı işi beğenmeme, yetersiz olduğu duygusu, devamlı olarak başkalarını mutlu etmeye çalışma duyguları görülebilir.

#### SUÇLAMAK

Çocuğu sürekli suçlayarak eleştirmek ve "Her zaman böyle yapıyorsun", "Sen hiç konuşmuyorsun", "Bak herkes sana bakıyor", "Ne kadar ayıp!" şeklinde sözler sarf etmek aslında durumu çözümlenmekten son derece uzak, yanlış davranışlardır.

#### REDDETME

Çocuğun aslında istenmediğini hissettirmek ve çocuğa karşı düşmanca tutumlar beslemek olarak tarif edilebilir. Bu tip ailelerde yetişen çocuklarda kendisinden daha zayıf olanı ezme, tüm çevresine karşı nefret besleme, kimseye güvenememe, çevresindekilere düşmanca tutum sergileme düşüncelerine sahip olabilirler.

#### BELİRSİZ KURALLAR

Bu tip ailede genelde kurallar yok anlık çözümler, anlık kavgalar ve anlık mutluluklar vardır. Çocuk için konulan kuralların bazen çok katı bir şekilde uygulandığı, bazen de hiç yokmuş gibi davranıldığı tutumlar; çocukta güvensizlik, kurallara karşı kayıtsızlık, çözümün parçası olmayı reddetme, kararsız ve kişilsiz karakter yapısı meydana gelebilmektedir.

#### ÇÖZÜMLENMEYEN SORUNLAR

Anne / babanın çocukla ilgili bir konuda ak dediğine, diğeri kara diyebilmekte çocuk hangisine bakacağına, hangisine uyacağına karar verememekte çoğunlukla kararsız kalarak herhangi bir tepki vermeyi tercih etmektedir. Bu tip ailelerde yetişen çocuklar genellikle kararsız, her türlü etkilenmeye açık, tutarsız, çabuk karar değiştirebilen çocuklardır.

#### GÜVENİLMEZLİK

Herşeyin gizlendiği, Tarafların birbirini amacına ulaşmak için kandırmaya çalıştığı aile tutumu. Aile bireyleri genellikle karşı taraf konusundaya hayal kırıklığına uğramıştır. Ya tutulamayacak sözler verilmiş yada görevler yapılmamış.  
[www.uzmanpdr.com](http://www.uzmanpdr.com)

## AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR VE ÇÖZÜM YOLLARI

#### 1. Başarılı iletişimin üç temel koşulunu unutmayın!

- Karşıdaki kişiye saygı duymak
- Gerçekçi ve doğal davranmak
- Empati kurmak.

#### 2. İletişim kurarken sen dili ve ben dili kullanımlarına dikkat edin! 3. Eşler arası ilişkilerde dikkat edilmesi gereken hususları unutmayın!

#### Eşler;

- Birbirine saygılı olmalı,
- Karşılıklı güven olmalı,
- Birbirini dinlemeli

#### 4. Aile içi ilişkilerde dikkat edilmesi gereken noktaları unutmayın!

- Birbirine ilgi göstermeli,
- Duygular paylaşılmalı,
- Şiddetten sakınmalı,
- Birlikte zaman geçirilmelidir.