

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

**İletişim, iki kişi arasında, karşılıklı mesaj alışverişidir. İki adımlı bir süreçten oluşur.**

- Karşımızdaki kişiyi anlamak.
- Karşımızdaki kişi ile anlaşabilmek.

### **Aile İçi İletişimin Önemi:**

Bir derdimiz, bir sorunumuz olduğu zaman bizi dinleyen bir kişiye ihtiyaç duyarız.

Anlatmak istediklerimiz olduğunda konuşmanın kesinlikle iyi geldiği bazı kişiler vardır.

- Sorunlarımızı paylaştığımız kişinin özellikleri nelerdir?
- Sorunlarımızı kesinlikle paylaşmayacağımız kişinin özellikleri nelerdir?

### **Çocuklarda İletişim ne zaman başlar:**

İletişim, insanın ana rahmine ilk düştüğü andan itibaren sahip olduğu en temel becerilerden bir tanesidir.

- Anne ile bebek iletişimi
- Dış seslere tepki
- Kalp atışları

İlk iletişim kanalları olarak görülür. İnsanın hayatta kalması için iletişime ihtiyacı vardır. Bu açıdan varlığını sürdürme biçiminin bir ürünüdür.

### **Çocuklar açısından Doğru İletişim Neden Önemli?**

Çocukların etkileşimde buldukları kişilerle olan deneyimleri ve iletişimleri de onların kendilerini nasıl gördüklerini etkileyerek diğer insanlarla etkileşimlerini etkilemektedir. Yani çocuklarımız ile doğru iletişim kurarak onların kendilerini değerli görmesini ve özgüvenlerinin artmasına yardımcı olabiliriz.

Tam tersi sağlıklı iletişim ortamında yetişen çocukların diğer sosyal ortamlarda sorunlar yaşadığı görülmektedir.



### **Çocukların birçok alanda gelişimini iletişim becerileri etkilemektedir.**

- Sorumluluk duygusu,
- Yardımlaşma
- Paylaşma
- İşbirliği gibi sosyal becerileri gelişmiş
- İç denetimli
- Özgüveni olan
- Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilen bireyler olarak yetişmeleri;

Çocukların aile bireyleri ve çevreleriyle etkileşimleri sürecinde kurdukları iletişimle şekillenmektedir.

## Çocuklar ile Etkili İletişim kurabilmek için dikkate alınması gereken hususlar:

1. Çocuğu Kabul Etmek
2. Empatik Anlayış
3. Dürüst Olmak
4. Çocuğu Dinlemek
5. Çocukla Konuşmak

### 1. Çocuğu Kabul Etmek:

- İletişim sürecinde, en temel ilke karşımızdaki kişiyi kabul etmektir.
- Kabul etmek, insanları değiştirmeye çalışmadan, kendi özellikleriyle değerli ve önemli görmeyi ve bunu ona hissettirmeyi gerektirir.
- Bireyi algıları, sorunu ve hataları ile yargılamadan kabul etmek, duygu, düşünce ve davranışlarının onun için bir anlamı olduğunu anlamaya çalışmak önemlidir.
- Kabul etmek, ilişkilerin zenginleştirilmesi, geliştirilmesi, güçlendirilmesi ve sürdürülmesinde önemli rol oynar.
- Çocukların davranışlarının temelinde ihtiyaçları yatmaktadır.
- Kabul çocuğa verilen değerlerin göstergesidir.
- «Ne varmış bunda ağlayacak, Bu kadarcık şeyle doyum olmaz" gibi çocuğu anlamaya çalışmaktan uzak kelimeler hatalıdır. Duyulmadığını, anlaşılmadığını gören çocuk bunu duyurmak için daha aşırıya kaçar daha çok ağlar ya da hırçınlık ederek kendini duyurmaya çalışır.
- Kabul etmek onaylamaktan farklı bir kavramdır. Kabul edilen bireyin kendisidir. Onaylanan ya da onaylanmayan ise davranıştır. Çocukların davranışlarının onaylanıp onaylanmadığının kendisine sözlü ve sözsüz olarak iletilmelidir.
- Davranışın sorun olarak görülmesi, kabul edilmemesi durumunda, çocuğumuzun olumsuz davranışının üzerimizde bıraktığı olumsuz etki ve duygular dürütçe ifade edilmelidir. Bu noktada çocuğu benlik saygısını zedelemekten ve kişiliğine saldırmadan "ben dili" kullanmak gerekir.
- Böylece çocuğun kendisini değerli hissetmesi sağlandığı gibi sorun olarak görülen davranışın değiştirilebilmesi karşılıklı olarak ve şartsız kabullerle mümkün görülmektedir.

| Sen Dili   | Ben Dili  |
|--|---|
| Yaşanan olay karşısında olayı ve hissettiklerimizi karşımızdaki kişiyi suçlayarak ve yargılayarak ifade etmemizdir.    | Yaşanan olay karşısında hissettiğimiz duygu ve düşüncelerimizi karşımızdaki kişiyi suçlamadan ifade etmemizdir.   |
| Durum: Çocuğunuz odasını toplamıyor.   |   |
| Sen Dili tepkisi; “(Sen) yine odanı toplamamışsın, bıktım artık bu sorumsuzluğundan, ne zaman öğreneceksin bilmiyorum” | Ben Dili tepkisi; “Oğlum gün boyu yapmam gereken bir çok iş var. Sen odanı toplamadığın için senin odanı da toplamak zorunda kalıyorum. Senden kendi odanı toplayarak, bana yardımcı olmanı bekliyorum. Böyle olmayınca da üzülüyorum.” |

## 2. Empatik Anlayış:

- Sağlıklı iletişimde temel unsurdur.
- Karşımızdaki kişinin duygularını, hissettiklerini anlayarak «O» na bunu yargılamadan aktarmaktır.
- Çocuğun yaşadığı sıkıntıları anlayabilmek, duygularını fark edebilmek ve bunu ona yansıtmak yani ona empatik duyarlılıkla yaklaşmak çocuğun anlaşıldığını hissetmesi açısından önemlidir.
- Sonuçta temel amaçlarımızdan biride çocuklarımıza doğru iletişim konusunda örnek olmaktır. Bu şekilde davranarak çocuklarımıza da empatik yaklaşımı kazandırmış oluyoruz.

## 3. Dürüst Olmak:

- Dürüstlük içtenlik, saydamlık, doğruluk anlamını da taşır.
- İlişkilerde dürüstlük, güçlü bir iletişimi beraberinde getirir.
- Çocukla etkileşimde bulunan kişilerin, ilişkileri sırasında kendinde meydana gelen olumlu ve olumsuz duyguları bireyle saygı çerçevesinde paylaşabilmesi sağlıklı insan ilişkileri açısından önemlidir.
- Genellikle anne babalar gerçek duygularını söylemekten kaçınırlar. Çünkü bunları dile getirmek yetişkin rollerine ters düşmektedir. Yetişkinlerin sadece eleştirdiği ve doğruları gösterdiği rolü yanlışır.
- Dürüstlüğün iki yönü bulunmaktadır;

Yaşanılan duyguların farkında olmak

Eğer çocuğumuz anlayabilecekse bunları iletmektir.

## 4. Çocuğu Dinlemek:

- Çocuğu önemseyerek dinlemek.
- Dinleme, bilgi edinmenini öğrenmenin, anlamanın başlıca yollarından biridir.
- Sosyal yaşamda sağlıklı iletişimin temel unsurudur.
- Dinleme, konuşan kişinin vermek istediği mesajı, pürüzsüz olarak anlayabilme ve söz konusu uyarana karşı tepkide bulunma etkinliği olarak ifade edilir.
- Dinleme bir beceridir. Bu konuda mutlaka kendimizi geliştirmeliyiz. (İlgi - Algı - Uygun Tepki)
- Aktif dinleme, çocuğun söylediklerinin duyulduğuna dair bir mesajdır. Bu mesaj çocuğun söylediklerini özetleyebilir ve çocuğun sorunu sırasında yaşamış olduğu duyguları dile getirebiliriz.
- Pasif dinlemeden farkı, dinleyen kişinin duyduğunu tekrar ederek, özümseyerek çocuğa geri yansımasıdır.

## 5. Çocukla Konuşmak:

İletişim denince pek çok kişinin aklına karşılıklı konuşma ve diyaloglar gelmektedir. Oysa iletişim, ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir. İletişim ağızdan çıkanlar kadar bir şeyi söylerken ki;

- yüz ifadesinin
- jest ve mimiklerinin
- beden duruşunun
- ses tonunun ve
- o andaki duygunun ne olduğudur.

İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakinin kişiliğine saldırmadan, kendi açısından canını sıkanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir.



Sağlıklı aile yapılarında bu tür sağlıklı ve doğrudan iletişimlerini içeren sözlü ve sözsüz mesajlar kullanılmakta, konuşma becerilerine olduğu kadar dinleme becerilerine de dikkat edilmektedir. Çocuklar ve gençlerle iletişim kurmak sanıldığı kadar zor değildir. Yukarıda bahsedilen iletişim kurallarını günlük yaşamımızda dikkat etmemiz gereken kurallardır. Gözden kaçırmamız gereken yetişkinler kadar çocukların da dinlenmeye ve dinlenilmeye ihtiyaçları olduğudur.

Kaynakça:

Prof. Dr. Işık Karakaya

Doğan Cüceloğlu – ‘Keşke’siz Bir Yaşam için İletişim Donanımları