

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişim duygu, düşünce ve bilgilerin karşılıklı olarak birbirine aktarılması yani kişilerin birbirlerini anlamasıdır. Aile, temel özelliklerin kazanıldığı ve iletişimin ilk başladığı yerdir. Aile içi iletişim ise aile üyelerinin birbirleri ile iletişim kurmasıdır. Ailedeki iletişim çocuğun gelecek yaşantılarına model olmaktadır yani çocuk gördüğü her şeyi kaydetmekte ve bireylerle iletişim kurarken anne ve babası ile kurduğu iletişimin benzerini yansıtabilmektedir.

Etkili bir iletişim aile üyelerinin birbirlerini anlamalarını sağlar. İşbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışını kazandırır. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk bir kimlik geliştirirler. Düşünme, düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Kısaca bağımsız birey olma yolunda olumlu tecrübeler edinirler.



### İyi Bir İletişimde Dikkat Edilecek Noktalar

Çocukları ile iyi bir iletişim kurmak isteyen anne ve babaların sahip olması gereken temel beceriler vardır. Bu beceriler birey açısından sadece çocukları ile değil her iletişim ortamı için gereken temel becerilerdir.

## Dinleme Becerisi

Etkin dinleme, başarılı bir işbirliği ve çift yönlü iletişim kurmak için ilk adımı oluşturmaktadır. Etkin dinlemenin amacı karşımızdaki bireyden daha fazla bilgi toplamak ve bu süreçte bireyin kendisini önemli ve anlaşılır hissetmesini sağlamaktır.

Başka işlerle meşgul olmadan, yüzüne bakarak, söz kesmeden, aynı seviyede, jest ve mimiklerle, fiziksel temas kurarak, cesaretlendirerek, dikkatli ve özenli, geri bildirimlerle dolu bir dinleme etkili dinlemedir. Çocuk etkili dinlenirse kendini anlaşılmiş hisseder.



## Ben Dili-Sen Dili

Çocuğun kabul edilemeyen davranışları karşısında suçlayıcı, yargılayıcı, değerlendirmeyen, eleştirici mesajları içeren dile "sen dili" denir. Sen dili çocuklara kendilerini suçlu hissettirir; suçlama, aşağılama, eleştiri gibi algılanabilir.

"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. Ben dili, çocuğun kabul edilmeyen davranışı karşısında anne babaların duygularını dile getiren, suçlayıcı ve yargılayıcı olmayan ifade tarzıdır. Ben dili paylaşımcı, iletişimci ve çocukların hoşuna giden bir dildir. Bu dil güven verir ve özgüveni artırır.

## Göz Teması Kurmak

İletişimin temel unsurlarından biri de göz teması kurmaktır. Göz teması kurduğunuzda bireyin söylediklerini daha doğru anladığınızı fark edeceksiniz. Bu durum yanlış anlaşılmalarda ortadan kaldıracaktır.

## Empati Kurmak

Karşınızdaki kişinin yerine kendinizi koyarak onun hissettiklerini anlamaya çalışmak iletişimde önemli bir yere sahiptir. Bu özellik sayesinde karşılıklı anlayış artacak, bu da iletişimi güçlendirecektir.

## Beden Dili Kullanmak

Beden dili karşımızdaki kişiyi doğru anlamamıza yardımcı olacak unsurlardan biridir. Kişiler arası iletişim sadece konuşmanın ötesinde bir şeydir. Yüz ve mimik ifadelerimiz, bakış ve göz teması kurmamız, el, kol ve baş hareketlerimiz, oturuş ve ayakta duruş sırasındaki beden durumumuz ve kurduğumuz fiziksel temaslar, karşımızdaki bireye mesaj verir.



## AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ANNE-BABALARA ÖNERİLER

- Aile üyeleri birbirlerine yeterince zaman ayırmalıdır. Aile içi iletişimin artması ve sağlıklı olabilmesi için aile üyelerinin her gün bir arada etkin vakit geçirmesi önemlidir.
- Tek taraflı iletişim kurmayın, sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın. Karşıdaki kişinin de görüşlerini sorun, fikirlerini alın ve ortak kararlar verilmesine özen gösterin.
- Yargılayıcı ifadelerden uzak durun. Yaşanan problemlerde suçlu ve suçsuz aramak yerine çözüme odaklanın. Hatta çözümü çocuğunuzun bulmasını sağlayabilirsiniz. 'Peki yaşanan sorun şu..... Sence bunu nasıl çözebiliriz? Ne yaparsan / yaparsak bu sorun ortadan kalkar?' gibi.
- Eleştirirken kişiliği değil davranışı hedef alın. Olumsuz tutum ve davranışlarda bireyin davranışı eleştirilmelidir, kişiliğe yapılan eleştiri duygusal olarak yıpratıcı olabilir. Örneğin; 'Sen zaten tembelin tekisin. Yine odanı toplamamışsın' yerine 'Odanı toplamadığını fark ettim. Buna engel olan bir durum mu var? Anlatmak ister misin?' vb.
- İletişimde sihirli sözcükleri kullanın. İltifat etmek, lütfen kelimesini kullanmak, iletişimi güçlendirir. Bunların yerinde ve zamanında kullanılması, adeta sihirli bir etki yaparcasına olumlu iletişimi arttıracaktır.
- Sevginizi davranışlarla gösterin. Sevginin gösterilmesi aile içi etkileşim ve bağlılığı artırır.

