



AİLE İÇİ İLETİŞİM BECERİLERİ

BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ÖZGE ÇINAR

İletişim Nedir?

İletişim, herhangi bir konuyla ilgili bir mesajı bir ya da birden çok kişiye iletmek için sözlü, sözsüz ya da yazılı olarak yapılan bilgi, fikir ve duygu alışverişidir.

İletişim, bir ya da birden fazla insanın duygularını, düşüncelerini, sahip olduğu bilgiyi vb. paylaşmak için kullandığı bir araçtır. Etkili iletişim kurmak; toplumların gelişmesini, bireylerin psikolojik açıdan kendini daha iyi hissetmesini, daha kaliteli bir yaşama sahip olmasını sağlar.



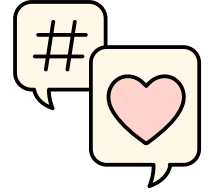
Aile İçi İletişimin Önemi

Aile, temel kişilik özelliklerinin kazanıldığı ve üyelerin birbirleriyle ilişki kurmayı öğrendiği ilk yerdir.

Ailedeki iletişim, çocukların gelecek yaşantılarına model olmaktadır. Sağlıklı aile içi iletişim bireyin kişilik gelişiminde, kişisel, sosyal ve mesleki yaşamında başarı elde etmesini sağlamaktadır.



AİLENİN GENEL İHTİYAÇLARI NELERDİR?



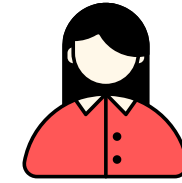
Güven Ortamı

Aile içindeki bireyler kendilerinin aile ortamında emniyette olduğunu bilmek ister. Bu duygu da aile içinde kazanılması gereken bir duygudur. Kendisini aile içinde güvende hissetmeyen bir çocuk aile dışındaki emniyetsiz ortamlara yönelebilir.



Değerli Olma Duygusu

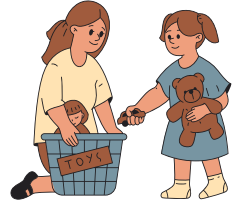
Aile içindeki etkileşim çocukları “ben değerliyim” ya da “değersizim” duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk farklı yollarla bu duyguyu elde etmeye çalışır. “Ben değerliyim” duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymayacaktır.



Yakınlık ve Dayanışma Duygusu

Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz. Güven duygusunun yaşandığı aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir. Bu tür aile içinde olan bireyler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirlere. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa bu insanlar yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine dahi güvenemezler. Dolayısıyla çevresinde yakın ilişkiler kuramazlar.

AİLENİN GENEL İHTİYAÇLARI NELERDİR?



Sorumluluk Duygusu

Aile içinde sadece anne baba değil 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. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan da sürekli başkalarını sorumlu tutarlar.



Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme

Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak çocuk kendi sorunları ile baş başa bırakılabilmelidir. Çocuğa her şeyi hazır olarak vermek sorumluluk duygusunun gelişmesinde ona fayda sağlamaz. Bu yaklaşım çocukların sorunlarla mücadele ederek, uğraşmasına olanak vermek, kendisine güvenli, sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmeleri için gereklidir.

Etkili İletişim İçin Gerekli Unsurlar

01

Koşulsuz
Kabul

02

Empati

03

Etkin
Dinleme

04

Sen Dili
Ben Dili

Koşulsuz Kabul

Bir bireyi, varlığına saygı duyarak, değiştirmeden, eleştirmeden, hor görmeden, olduğu gibi kabul etmektir. Sağlıklı bir iletişim için zemin oluşturur.

Empati

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koymasına, onun rolüne girerek olaylara onun gözüyle bakmasına, onun düşüncelerini ve duygularını doğru olarak anlamasıdır.

Sen Dili

Sen Dili “**sen yaramazsın, sen kötüsün, yalancısın**” gibi çocuğun kişiliğini örseleyici, doğrudan benliğine yönelik onu itham edici, suçlayıcı bir iletişim biçimidir ve sağlıklı iletişimin en önemli engellerindendir. Sen Dili iletişimi sınırlayan, aradaki mesafeleri artıran sorunlu bir dil olarak olumsuz bir iletişim dilidir.

Ben Dili

Ben dili, davranışların sizde uyandırdığı duygu ve düşünceyi ön plana çıkararak çocuğun sizi anlamasını kolaylaştırmaktadır. Ben dili kısaca; “**Sen benim için önemli ve değerlisin, fakat bu davranışını onaylamıyorum**” demektir. Onaylanan, değer verilen çocuğun kendisi iken, onaylanmayan ve kabul görmeyen ise olumsuz olduğu düşünülen davranıştır.



Sen Dili

Çöpleri yere atma.

Derslerine hiç çalışmıyorsun.

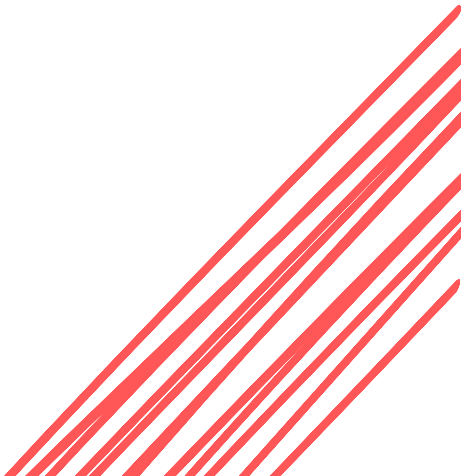
Bugün yine derste yoktun?

Ben Dili

Çöpleri yere atmanı hiç hoş bulmuyorum. Çöplerini çöp kutusuna atmanı istiyorum.

Son zamanlarda derslerini aksatman beni çok üzüyor.

Bugün seni derste göremeyince meraklandım.



Sen Dili

Ben Dili

Arkadaşı ile oyuncağını paylaşmak istemeyen bir çocuğa "Sen ne kadar şımarık ve bencil bir çocuksun." denilirse çocuk size ve arkadaşına öfke duyacaktır.

"Oyuncağını paylaşmadığın için eminim arkadaşın çok üzülecek, aynı şekilde biri seninle oyuncağını paylaşmasaydı sen üzülmez miydin?" dersiniz çocuk arkadaşının ne hissettiğini anlamaya çalışır ve empati kurarak bu davranışın yanlış olduğunu fark edebilir.

İletişim Engelleri

EMRETME, YÖNETME

Ödevlerini hemen bitir.
Yatağını çabuk topla.
Televizyonu kapa.
Büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme.

YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA

Sen zaten tembelin tekisin.
Yine mi bitiremedin!

ÖĞÜT VERME

Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım.
Neden gidip arkadaşınla oynamıyorsun?

AD TAKMA, ALAY ETME

Hadi sen de sulu göz!
Koca bebek...
Sen şımarığın birisin.

UYARMA, GÖZDAĞI VERME

Bu yıl da başarısız olursan seni okuldan alacağız.
Ödevlerini bitirmezsen oyun oynayamazsın.

SINAMA, SORU SORMA, SORGULAMA

“Neden?....
Kim?.....
Sen ne yaptın?...
Nasıl?.....”

İletişim Engellerinin Çocuk Üzerindeki Etkileri

- Kaygı, korku veya direnç oluşturabilir.
- İsyankâr davranışlara, söylenenlerin tersinin yapılmasına neden olabilir.
- Ailesine karşı olumsuz duygular beslemesine ve iletişim kurmamasına yol açabilir.
- Çocukta anlaşılmamışlık, incinme, aşağılanmışlık, suçluluk hislerine yol açabilir.
- Kendisini savunmasına yol açabilir.
- Kendi problemlerini çözmede yetersiz, aciz olduğu düşüncesine yol açabilir.
- Bağımlılık oluşturabilir, sürekli övülmeye ihtiyaç duyabilir.
- Kendisinin kötü biri olduğunu, sevilmediğini ve değersiz olduğunu düşünebilir.
- Genelde kaçamak cevaplar vermesine yol açabilir.
- Kendisine güvenilmediğini, saygı duyulmadığını düşünebilir.
- Problemleri ile mücadele etmek yerine onlardan kaçmak gerektiğini düşünebilir.

Kıyaslama Yapmak

Örnek Olay

Esra ve Yeliz





*"YAPMA, DOKUNMA, ATLAMA, ZIPLAMA, VURMA,
ELLEME, DÖKME, GİTME GELME"*

Atlama, düşersin.

Oradan düşersen canın acıyabilir.

Sağlıklı Aile İçi İlişki Nasıl Kurulur?

Koşulsuz
Kabul

Empati
Kurmak

Saygı
Duymak

Ben Dili
Kullanmak

Etkin
Dinlemek

Göz Teması
Kurmak



Teşekkürler.

"Çocuklarınıza vereceğiniz en değerli miras, onlar çocukken birlikte harcadığınız zamandır. Bugün çocuklarınıza zaman ayırarak geleceklerini sağlam temeller üzerine atmış olursunuz."