

AİLE İÇİ İLETİŞİM



İLETİŞİM

“İNSANLAR KONUŞA KONUŞ ANLAŞIRLAR” ATASÖZÜMÜZ KİŞİLER ARASI İLETİŞİMİN ÖNEMİNİ VURGULAR. İLETİŞİM, KARŞIMIZDAKİ KİŞİLERLE ÇOK YÖNLÜ BİR MESAJ ALIŞVERİŞİDİR. BU MESAJLAR SÖZLÜ OLABİLECEĞİ GİBİ, SÖZEL OLMAYAN BİÇİMLERDE DE KARŞIMIZDAKİLERE İLETİLEBİLİR.

insanın kendini var edebilmesi için doğru iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir.Çocuğun gelişimini, kişiliğini ve zekasını olumlu yönde etkileyen iletişim, son yüzyılda en temel gereksinimlerden biri olmaktadır. Aile içi iletişimde çocuğun birey olarak kabul görülmesinin ve iletişime etkin olarak dahil edilmesinin benlik saygısını geliştirdiği bilinmektedir.

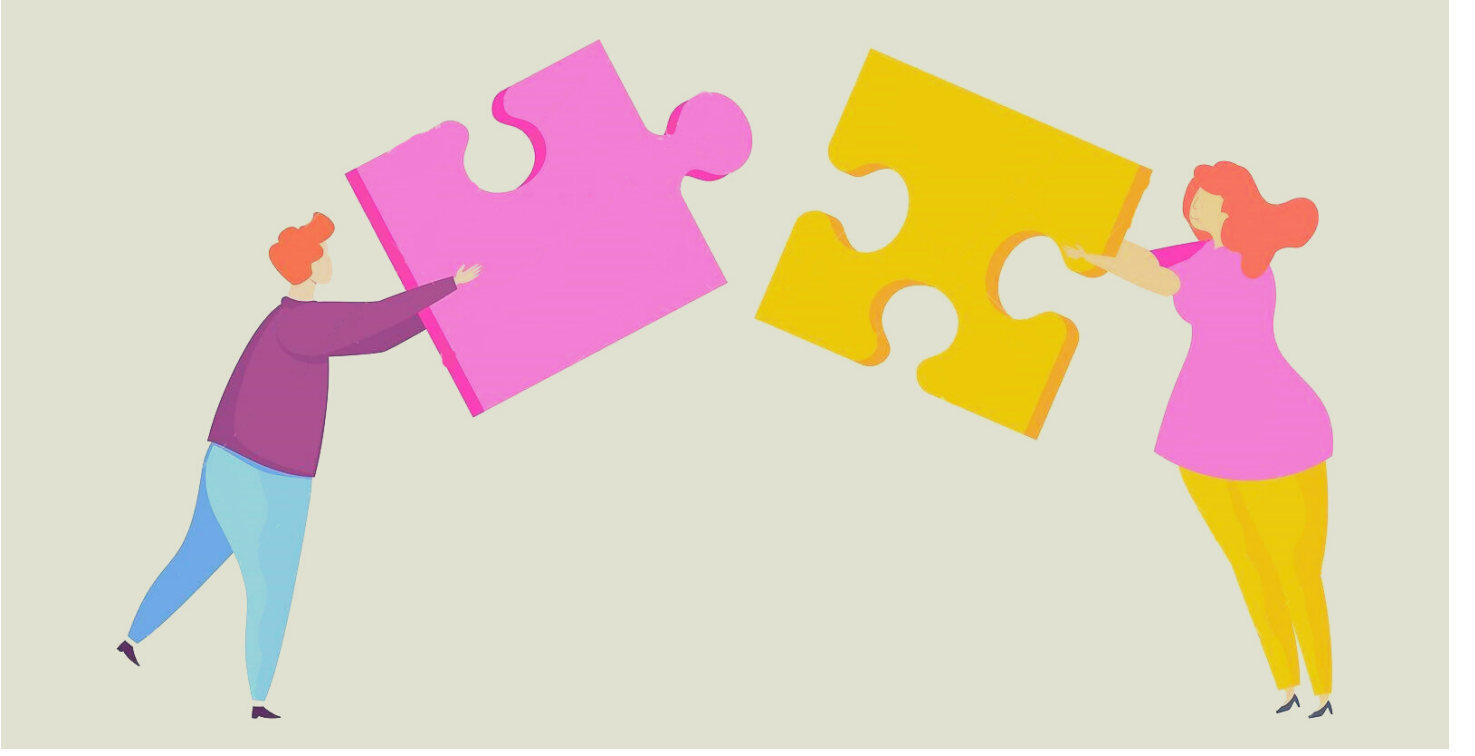
Ebeveynin kendini çocuğa etkili bir şekilde ifade edebilmesi için açık olması, doğru zamanlamayı bulması, yargılamaması, tutarlı olması,kendini açabilmesi, sorunu birlikte çözebilmesi gerekmektedir. iletişim becerisi iyi olan çocukların duygusal zekâlarının da daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Cüceloğlu (2002)’nun da belirttiği gibi, çocukluğunda değerli olduğu mesajını ailede alan çocuk kendinin değerli olduğuna inanır.

Aile içi

iletimde çocuğun varlığının kabul edildiğini ona hissettirebilmek için çocuğun tüm duyguları olduğu gibi kabul edilmeli, çocuğun kendini olumlu bir varlık olarak algılayabilmesi için yakın çevresinden kendilik değerini destekleyici tavırlar görebilmesi, sınırlarına (odasına, oyuncaklarına, kendine ayırdığı zamana) o izin vermedikçe girilmemesi, sınırlarına girilecekse izin alınması, tercihlerine saygı gösterilmesi, bedeni üzerindeki haklarına saygı gösterilmesi, başarısızlıklarından çok başarılarına odaklanması, istenmeyen bir davranışta bulunduğu anda kişiliğinin değil davranışının eleştirilmesi gibi öğelere dikkat edilmesi gerekmektedir (Önder, 2003).

ÇOCUĞA
GERÇEK BİR
SERVET
BIRAKMAK
İSTEYEN ANNE
BABA, ONA İYİ
DİNLEMİYİ
ÖĞRETSİN.
(PUBLIUS
SYRUS)



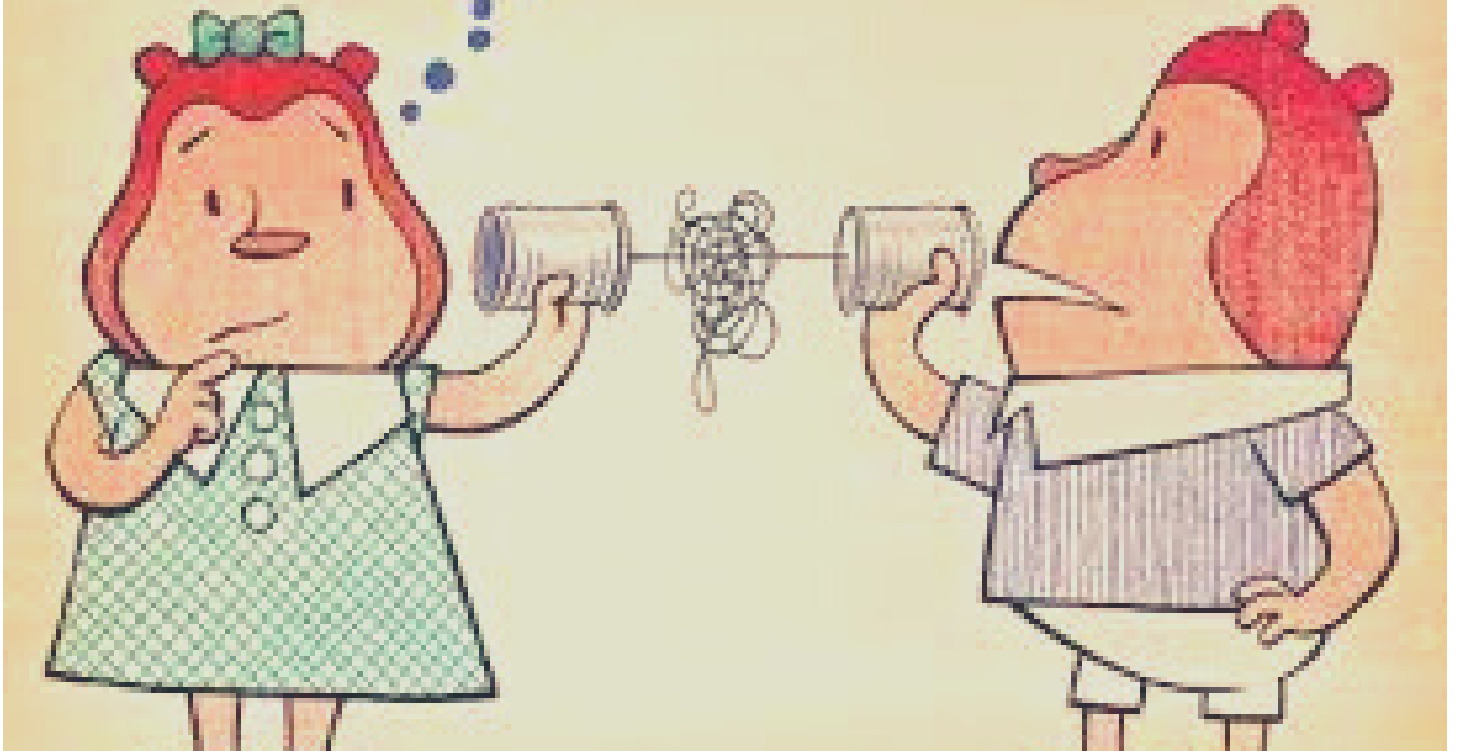
Aile içi iletişimde anne baba tutumları da etkili olmaktadır. Demokratik aile tutumunda çocuk tüm yönleriyle kabul edilir, çocuğa anne ya da baba yol gösterir, ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakır. Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır. Aileyi ilgilendiren kararlar birlikte alınır.

Çocukları dinlerken, bir ebeveynin gereksinimi olan en önemli yetenek empatidir. Empati bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen). Aile içi iletişimde emir vermenin, yönlendirmenin, uyarmanın, göz dağı vermenin, ahlâk dersi vermenin, öğüt vermenin, çözüm ve öneri getirmenin, nutuk çekmenin, yargılamanın, eleştirmenin, suçlamanın, aynı düşüncede olmanın, ad takmanın, alay etmenin, tanı koymanın, duygularını paylaşmanın, sorgulamanın, sözünden dönmenin, oyalamanın, konuyu saptırmanın iletişimi engellediğini görülmektedir.

"AYNI DİLİ KONUŞANLAR DEĞİL AYNI DUYGUYU PAYLAŞANLAR ANLAŞABİLİR"

MEVLANA





İletişim engelleri bireyin duygularının önemsiz olduğu, isteklerine saygı duyulmadığı, sorunlarını kendi kendine çözme yeteneğinin olmadığı mesajını vermektedir. Bu mesajlar bireyin kendini değersiz veya önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini kaybetmesine neden olmaktadır. Aile içi iletişimde iletişimi etkileyen en önemli olgunun benlik saygısı sorunu olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısını, kullanılan iletişim örüntüleri azaltmakta ya da çoğaltmaktadır. Anne- babaların iletişimde çocuğa karşı dürüst olmaları, çocuğunda kendisine ve başkalarına karşı olumlu ve dürüst bir tavır geliştirmesine yardımcı olmakta; çocukların, anne babalarına olan güvenlerini arttırmaktadır. Çocuğun veya ergenin probleminin çözümünde etkin dinlemenin önemli son derece yüksektir. Bir kişiyi dinlemek o kişiye saygı gösterildiği mesajını iletmekte ve sağlam bir ilişki kurulmasına yardımcı olmaktadır. Hem saygı hem de ilişki benlik saygısının oluşmasında önemli bir yer tutmaktadır. Aile içindeki iletişim monolog şeklinde gerçekleşiyorsa, bu durum diğerlerinin gereksinimlerinin tam olarak karşılanmaması sonucunu doğurabilir. Çocukla konuşurken onun anlayabileceği sözcükler ve ifadelerin kullanılması, çocukla uygun mesafede konuşulması, göz kontağının kurulması, konuşurken beden dilinin etkili olarak kullanılması, ses tonunun verilen mesajın içeriğiyle bağlantılı olarak ayarlanması, çocuğun dikkatini çekecek şekilde konuşulması çocuğun benlik saygısının olumlu yönde gelişmesinde etkili olabilmektedir. Aile ile rahat iletişim kurabilen çocuklar ve ergenler sorunlarını ailelerine kolay açıklayabilir ve bazı sorunları ile daha kolay baş edebilirler.

ÖNERİLER

1. Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zamanasla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
2. Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.
3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
5. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk “kişiliğine saygı duyulduğunu ”düşünerek iletişimini sürdürür.
6. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
7. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.
8. Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.

Bir kişi susadığı zaman, ona sunulan su değerlidir. Çocuğunda istediği zaman verdiğiniz sevgi değerlidir. Zamanınız ne kadar az, işiniz ne derece önemli olursa olsun, çocuk sevgi istediğinde ona yaklaşılmalı ve sevgi gösterilmelidir.

