



İSKENDERUN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim; en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle, etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir. Aile içi iletişim konusunda, toplum içinde en yaygın görülen yanlış inançlardan birisi aile içinde hiç bir çatışma olmaması gerektiği düşüncesidir. Oysa çatışmanın olmasından çok çatışmanın nasıl çözümlendiği daha önemlidir; çatışmanın uygun bir biçimde çözülmesi de ancak etkili iletişim becerilerinin kullanılması ile mümkündür.



AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

- ✓ Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırmasıdır.
- ✓ Açık ve doğrudan iletişim kurun. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletin.
- ✓ Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın iletmediği mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.
- ✓ İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Gençlik dönemindeki ani duygu değişimlerinin farkında olun ve bu konuda sabırlı davranın. 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. Ne söylediğimizden çok nasıl söylediğimiz insanları etkiler.
- ✓ Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın. Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzu 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. Kurallar konusunda diğer aile bireyleri ile tutarlı olun.
- ✓ Ne olursa olsun çocuğunuzu etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın. Etiketlenen ve ya olumsuz yönleri üzerinde fazla durulan çocuklarda özgüven eksikliği ve düşük benlik saygısı olacaktır bunu unutmayın.
- ✓ Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. Çocuğunuzun başına ne gelirse gelsin sizinle paylaşmasını istiyorsanız bu adımı doğru yapabilmek çok önemlidir. Çocuk hatalar yapsa da ona karşı sevginin azalmayacağını bilmelidir. Böyle bir durumda tabi ki öfke, kaygı vs. gibi olumsuz duygularımız da olacaktır bunu da çocuğa uygun şekilde aktarmalı ve davranışlarının farkındalığını arttırmalıyız.
- ✓ 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 değildirler, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır. İçten söylenen “*aferin, seninle gurur duyuyorum*” hiçbir maddi ödülle kıyaslanamaz.
- ✓ Zamanınız ne kadar az, işiniz ne derece önemli olursa olsun, onlara zaman ayırmalı ve sevgi gösterilmelisiniz. Çünkü çocuğunuza ve eşinize verdiğiniz sevgi çok değerlidir. Çocuklarına iyi örnek olmak isteyen ana-baba, önce kendi içlerinde barışık, huzurlu birer birey ve sağlıklı birer özdeşim modeli olmalıdırlar.



Sağlıksız ailenin iletişim kalıpları:	Sağlıklı ailenin iletişim kalıpları
<ul style="list-style-type: none">*Yargılama*Denetleme*Üstünlük taslama*Katılık* Zıtlık içeren mesajlar*Fazla kabullenme/Fazla eleştirme*Kişiselleştirme*Günah keçisi yapma	<ul style="list-style-type: none">*Aktif dinleme* Yargılamama*Özgür bırakma*Empati*Hazır olma*Açık olma*Tutarlılık

İLETİŞİMİ ENGELLEYEN ANNE-BABA TUTUMLARI NELERDİR?

Sağlıklı iletişim kurmak ebeveyn ve çocuğun arasındaki bağı güçlendirirken bazı ebeveyn tutumları, çocuğu iletişim kurmaktan uzaklaştırır. Çünkü çocuk rahatsız hisseder ve iletişim kurmaktan çekinir. Şimdi gelin bu tutumların neler olduğuna bir göz atalım.

1- Sürekli ders veren ebeveyn

Bazı ebeveynler, daha önce söylemiş oldukları şeyleri sürekli tekrar eder ve genellikle çocuğa ders vermek isterler. Ebeveynler, çocuklarına bir şeyi bir kez söylediklerinde söylenen şeyin daha değerli olacağını unutmamalıdır. Ebeveynin sürekli ders vermesi ve söylediklerini tekrar etmesi, çocukların ebeveyni dinlemek istememelerine veya savunmaya geçmelerine neden olabilir.

2- Sürekli olarak çocuğun sözünü kesen ebeveyn

Çocuklar konuşurken, ebeveynler onlara söylediklerini bitirme fırsatı vermelidir. Bu aslında en temel nezaket kurallarından biridir. Ebeveynleriyle tek kelime konuşamayacaklarını veya sürekli lafının kesileceğini hisseden çocuklar, ebeveynleri ile iletişim kurmaktan kaçınmaya başlar.

3- Sürekli eleştiri yapan ebeveyn

Ebeveynler, çocuklarının düşüncelerini, duygularını, fikirlerini veya kendilerini eleştirmekten kaçınmalıdır. Çocuklar genellikle bu tür eleştirileri, doğrudan saldırı olarak görür ve bunun sonucu olarak çocuğun benlik saygısı düşebilir. Ebeveynler çocukların kendilerini değil, davranışları veya çocukların yaptıklarını eleştirmelidir. Yapılan eleştiriler kırıcı değil yapılandırıcı olmalıdır.

4- Geçmişirdeleyen ebeveyn

Bir sorun veya çatışma çözüldüğünde, ebeveynler bundan bir daha bahsetmemeye çalışmalıdır. Çocukların temiz bir sayfa ile yeniden başlamalarına izin verilmelidir. Sürekli olarak çocuklarının geçmişte yaptıkları hataları gündeme getiren ebeveynler, farkında olmadan çocuklarına kin tutmayı öğretir.

5- Suçluluk duygusu kullanarak çocukları kontrol etmeye çalışan ebeveyn

Bu davranıştan dolayı, çocuklar düşünceleri, duyguları ve/veya eylemleri nedeniyle suçlu hisseder. Suçluluk duygusunu çocuklarını kontrol etmek için kullanan ebeveynler, çocuğu ile arasındaki bağı oldukça zarar verir. Her konuşmada suçlanacağını düşünen çocuk, iletişimden kaçınır.

6- Alaycı bir tavır sergileyen ebeveyn

Ebeveynler, ses tonlarıyla söylediklerinin tersini ima ettiklerinde çocukları ile alay etmiş olurlar. Alaycı bir tavrın olması, çocukların özgüvenini oldukça düşürür. Alay etmek, çocukları ile etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışan ebeveynler için iyi bir araç değildir.

7- Çocuğunu küçük düşürme eğiliminde olan ebeveyn

Bir ebeveyn, çocuğuna isim takarak, onunla alay ederek, çocuğu yargılayarak veya suçlayarak çocuğunu farkında olmadan küçük düşürmüş olur. Küçümsemeler etkili iletişime zarar verir. Aşağılamalar çocukların benlik saygısına zarar verebilir. Ebeveynleri tarafından küçük düşürülen çocuklar, kendilerini genellikle reddedilmiş, sevilmemiş ve yetersiz hissederler.

8- Çocuğunu sürekli tehdit eden ebeveyn

Tehditler zaman zaman etkili olsa da genellikle çocukların ebeveynlerine karşı kendilerini güçsüz ve kırgın hissetmelerine neden olur.

9- Çocuğunun duygularını göz ardı eden ebeveyn

Çocuklar ebeveynlerine nasıl hissettiklerini söylediğinde, ebeveynler bu duyguları hafife almamalıdır. Örneğin, bir ebeveyn, çocuğunun bir basketbol maçını kaybettiği için üzülmemesi gerektiğini düşünüyorsa, bunu söylememelidir. Bunun yerine ebeveynler destekleyici bir şey söylemelidir.

SAĞLIKLI VE ETKİLİ BİR İLETİŞİM İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

Etkili ve açık iletişim kurmak çok fazla pratik gerektirir. Ebeveynler çocuklarının veya kendilerinin mükemmel olmayacaklarını hatırlamalıdır. Ebeveynler de hata yapar. Önemli olan anne babaların çocukları etkili iletişim kurmak için çaba göstermeleridir.

Olumlu Anne-baba Tutumları Nelerdir?

Çocukları ile sağlıklı bir iletişim kurmak isteyen ebeveynler, bazı tutumlara sahip olmalıdır. Olumlu ebeveynlik literatürü ile birleştirilen bu tutumlar şu şekilde sıralanabilir.

- Olumlu ebeveynlik, çocuğa rehber olur.
- Çocuğa bir şeyler öğretmeyi amaçlar.
- Çocuğu önemser.
- Çocuğu zor anlarında yanında olur.
- Çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır.
- Tutarlıdır.
- Açık iletişim gerektirir.
- Çocuğa sevgiyi hissettirir.
- Çocuk için duygusal güvenlik sağlar.
- Duygusal sıcaklık sağlar.
- Koşulsuz sevgi sağlar.
- Çocuğa olumlu olanı gösterir.
- Çocuğun gelişim aşamalarına ve bu aşamalarda yaşadığı her şeye saygı gösterir.
- Çocuğun başarıları ödüllendirir.
- Sınırları belirler.
- Çocuğun özsaygısını geliştirir.
- Çocuk yanlış bir davranış sergilediği takdirde çocuğun ruhunu kırmadan onu uyarır.
- Çocukta olumsuz etki yaratmadan çocuğa disiplini öğretir

ANNE-BABA TUTUMLARININ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?



Ebeveynler, çocuklarının davranışlarını büyük ölçüde etkiler. Çocuklar tıpkı bir sünger gibidir. Çocuk, ebeveynin yaptığı her şeyi model alır ve gördüklerini kendi hayatlarına uyarlar. Ebeveynlerin çocukları için doğru örnek olması, bundan dolayı oldukça önemlidir. Olumsuz örnekler çocuğun gelişimine zarar verebilir ve çocukta kötü davranışların oluşmasına yol açabilir.

Çocukların gördüğü veya yaşadığı her şey onlarda birer iz bırakır. Örneğin, ebeveynleri tarafından kötü davranılan veya önemsenmeyen çocuklar, bir dizi anti sosyal ve yıkıcı davranışlar geliştirir. Bunun nedeni, kötü tutuma maruz kalan çocukların bu tutum ile başa çıkmaya ve neden bu tutuma maruz kaldıklarını anlamaya çalışmalarıdır. Çocuklarına kötü tutumlar sergileyen ebeveynler, çocuklarının saldırgan olmasına, öğrenme sorunları yaşamasına ve hatta uyuşturucu veya alkol gibi alışkanlıklar edinmesine neden olabilir. Kötü bir tutum, bir çocuğun iç ve dış dünyasını yok eder.

Çocuklar gördüklerini taklit etme eğilimindedir. Çünkü ebeveynlerini rol model olarak alırlar. Örneğin, ebeveynler arasında meydana gelen bir tartışmanın adil ve olgun bir şekilde yapıldığını gören bir çocuk çatışmaların nasıl çözüldüğünü görür ve bunu kendi hayatına uyarlar. Çatışmaların kavga veya şiddet ile sonuçlandığını gören çocuklar ise ebeveynlerinin tartışmaları için kendilerini suçlayabilir ve gelecek yıllarda bu travmanın sonuçları ile mücadele edebilir. Çocuklar düşük benlik saygısı geliştirebilir ve hatta diğer çocuklara karşı şiddet kullanmaya çalışabilir.

ÇOCUĞUNUZLA SAĞLIKLI İLETİŞİM KURMANIN YOLLARI NELERDİR?

Çocuğunuzun ile sağlıklı iletişim kurmak veya mevcut ilişkinizi daha iyi bir hale mi getirmek istiyorsunuz? O halde sunacağımız önerileri dikkatle dinleyin ve günlük hayatınıza dahil etmeye çalışın.

1- Çocuğunuzu dikkatli bir şekilde dinleyin.

Çocuğunuzun konuşmak istediğini hissettiğinizde, tüm dikkatinizi ona verin. Onlarla göz teması kurun, gerekirse çocuğunuzun seviyesine inmek için diz çökün. Ona onu ne kadar iyi bir şekilde dinlediğinizi hissettirin.

2- Duyguyu yakalayın.

Çocuğunuzun sözlerinde veya beden dilinde belirgin bir duygu varsa, o duyguya odaklanın. Gözlem yapın ve zaman zaman sözlerini tekrar edin. Bu, çocuğunuzun ve onun duygularını ciddiye aldığınız mesajını verecektir. Örneğin, "Hava karardıktan sonra dışarı çıkıp oynamana izin vermediğim için mi üzgünsün?" diyebilirsiniz. Buna benzer ifadeler daha sonra çocuğunuzun yanıt vermesini sağlar ve böylece daha çok sohbet etme şansı yakalarsınız.

3- Çocuğunuzun duygularını kabul edin.

Empati, bir başka kişiye, özellikle de bir çocuğa verebileceğimiz en güçlü ve rahatlatıcı tepkilerden biridir. Bu duyguları kabul ettiğinizde, onları doğrularsınız. Çoğu zaman, duygularının kabul edilmesi, çocuğun mevcut problemle başa çıkmaya başlaması için ihtiyaç duyduğu tek şeydir. Bir çocuğun duygularını onayladığınızda, onu bu duyguya karşı duyarlı hale getirir, o duyguyu hissetmesine izin vermiş olursunuz.



4- Bırakın çocuğunuz size hayır diyebilsin.

Çocuğunuz size karşı çıktığında, bunun yanlış bir davranış olduğunu düşünseniz bile durumu hemen düzeltmeyin veya hemen tepki vermeyin. Cevap vermeden önce çocuğunuzu dinleyin. Hatta konu ve sergilediği davranış hakkında ona soru sorun. Bu yaklaşım, çocuğunuzun duygularını kabul eder ve onların daha çok konuşmasını sağlar. Düşünce ve davranışlarının sonuçları hakkında konuşun. Hayır deme becerisi her yaşta çocuk için onu koruyacak bir beceridir. Bunu unutmayın

5- Durumu çocuğunuzun gözünden görmeye çalışın.

Tepki vermeden önce kendinizi çocuğunuz yerine koymaya çalışın. Çoğu zaman çocuklarımızın yetişkinlere benzer düşünme biçimlerini anlamalarını bekleriz ve onların durumu nasıl düşündüklerini veya nasıl gördüklerini dikkate almazız. Örneğin, eşinizle beraber gece vakti evden çıktığınızda, çocuğunuz sizin ayrılmanızı istemediği için bakıcının önünde duygusal bir çöküş yaşar. Sinirlenebilir, çocuğunuzun davranışını görmezden gelebilir veya kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: Çocuğum şu anda ne söylemeye çalışıyor; benim dikkat etmemi gerektirecek ne ihtiyacı olabilir ki? Örneğin, bu tutumu rahatlık, güvenlik veya anlamadığınız başka bir şeye olan ihtiyacından mı kaynaklanıyor? Bazı davranışların gelişimsel ihtiyaçları ile bağlantılı olduğunu gördüğünüzde, uygun bir müdahale ile akılcı ve sabırlı olmak daha kolaydır.

6- Çocuğunuzu utandırmaktan kaçının. Bunun yerine sergilediği davranışa odaklanın.

Bir çocuğu sürekli olarak utandırmak, çocuğun özgüveninin düşmesine neden olur. Örneğin, 10 yaşındaki bir çocuk yemekte üç kez sütünü deviriyor diyelim ve babası öfkeyle şu sözleri söylüyor olsun: "Aptal mısın? Daha dikkatli olsana!" Bu gibi ifadeler zamanla çocuğun aklına kazınır ve çocuğun kendisini kusurlu hissetmesine neden olur. Burada yapılması gereken şey çocuğu rahatlatmaktır. Aynı durum göz önüne alındığında babanın şu sözleri söylemesi çok daha iyi olacaktır: "Sorun değil oğlum. Gel masayı temizlemek için bir havlu alalım. Herkes hata yapar." Bir çocuk destekleyici ve teşvik edici bir şekilde talimat verilirse davranışını düzeltmeyi öğrenebilir.

7- Çocuğunuzu çözüm bulmaya yönlendirin.

Çocuğunuzla aynı fikirde olmadığınız bir durumla karşılaştığınızda, çocuğunuza ne olmasını ya da neyi değiştirmek istediğini sorun. Bu, çocuğun her sorun için birden fazla seçenek olduğunu görmesini sağlar. Çocuklarımızı çözümün bir parçası olmaya teşvik ettiğimizde, genellikle sorunu çözmek için daha fazla motivasyona sahip olurlar.

Önemli not: Çocuklar ve gençler büyürken düşe kalka, hatalar yaparak büyürler. Gençler de tıpkı çocukluktaki gibi düştüğü anlarda sizden merhamet ve sevgi beklerler. Yapmış olduğu hataları yaşlarından büyük görmek onlara en büyük haksızlık olacaktır. Herkesin hata yapabildiğini unutmayalım ve çocuklarımızın her zaman yanlarında olduğumuzu onlara hissettirelim. Çocukları yaşamış oldukları tüm olumsuzlukların tek bir tamiri var. O da SEVGİ..

Sevgiyle kalın.

Merve GÜLER

Psikolojik Danışman

Kaynakça

<https://bilgemervekalayci.com/aile-ici-iletisim-sorunlari/>

[https://depo.btu.edu.tr/dosyalar/sks/Dosyalar/A%C4%B0LE%20%C4%B0C3%87%C4%B0%20%C4%B0LET%C4%B0C5%9E%C4%B0M%20BRO%C5%9E%C3%9CRpdf\(1\).pdf](https://depo.btu.edu.tr/dosyalar/sks/Dosyalar/A%C4%B0LE%20%C4%B0C3%87%C4%B0%20%C4%B0LET%C4%B0C5%9E%C4%B0M%20BRO%C5%9E%C3%9CRpdf(1).pdf)