



**ELAZIĞ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ**

AİLE İÇİ İLETİŞİM

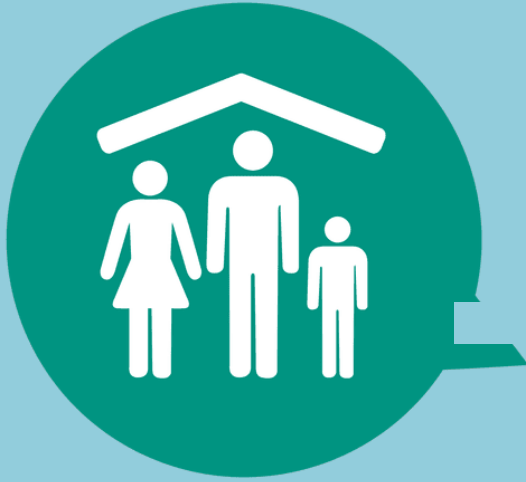


KASIM 2018

AİLE

Aile kan bağılılığı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşan; bireylerin **cinsel**, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel bir birimdir.

Sosyal ve ekonomik durumlardaki değişimler, nüfusun artışı, yaşanan göçler, teknoloji ve küreselliğin etkisi ile yaşanan dönüşümler aile yapısını sürekli olarak değiştirmektedir. Yapısı, rol ve sorumlulukları değişse de aile kurumu kendisini binlerce yıldan beri muhafaza etmektedir.



Çocuğun aile ile olan iletişim sürecinde anne ve babalar yaşam için gerekli bütün iş ve eylemleri çocuklarına rol model olarak bazen bilinçli bir şekilde bazen de fark etmeden aktarmaktadırlar. Geçerliliğini koruyan doğru söylemler: bireyin eğitimi ailede başlar. Peki ailede başlayan bu bilinçli eğitim “ Nasıl” verilmeli? İşte bu soruya verilecek cevaplar irdelendiğinde ‘*etkili iletişim*’ faktörü de cevap içinde yerini alacaktır. Çocuklarımızın kişilik yapısını bozmadan sağlıklı bir birey olarak yetiştirmek için iletişimi ve onun önündeki engelleri iyi bilmek gerekmektedir. Bu sayede iletişim kazaları yaşamadan birey mutlu bir yaşam sürdürebilir.

Etkili İletişim



İletişim; kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Bu süreç iki insanın karşılaşması ile başlar. İçeriği ne olursa olsun, bir sorunu çözmek için insanların düşünce alışverişinde bulunmaları, bir başka deyişle, iletişim kurmaları gerekir. Konuşma, tartışma ve saygı becerisinin geliştirilmediği, iletişimin etkin ve verimli kullanılmadığı toplumda, bir sorunu çözmek için başlatılan etkileşim, kısa sürede sürtüşme ve çatışmaya dönüşmektedir. Bu durum, var olansorunu çözmek şöyle dursun, mevcut duruma yeni sorunları eklemektedir. Dünyanın birçok ülkesinde görülen kanlı çatışmaların kökeninde, bilinçli veya bilinçsiz koşullar altında yaratılan sosyal ortamdaki iletişim düzensizliği yatar. Bu durumun çözümü ise yine etkili ve verimli iletişimden geçer. Yunus Emre'nin güzel mısraları ile;

**Söz
Ola**



“

Söz ola kese savaşı söz ola bitire başı

”

Söz ola ağılı aşı bal ile yağ ede bir söz.



Yaşanan iletişimsizlik ve istenmeyen durumların ilk ve temel yaşam alanı ise ailedir. Bireyler gözlerini açtığı aileden öğrenirler ve bunu hayatlarına uygularlar. Bu aktarım sadece içerikle kalmayıp ailede edinilen iletişim stillerini de kapsamaktadır. Yapılacak aktarım ileriki yıllarda bireyin tüm hayatına genellemektedir.

Aile içindeki iletişim sorunları çocuğun okul ve mesleki hayatı dahil olmak üzere tüm yaşam alanlarını etkileyecektir. Bu yüzden çocuklarımıza karşı iletişim modellerin ve bunun önündeki engelleri iyi bilmek gerekmektedir.

AİLE İÇİ İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişim kurarken alıcı verici arasındaki mesajın sağlıklı bir şekilde iletilmemesine, iletişim engeli denir. Anne babalar çocuklarını dinlerken veya konuşurken farkında olmadan bir takım iletişim engellerini sergileyebilmektedirler. Bu engeller çocukların duygu ve düşüncelerine zarar verdiği gibi ilerleyen süreçlerde derin psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Anne babaların çocuklar karşısındaki iletişim engelleri ve bunların çocuklar üzerindeki etkileri aşağıdaki gibi sıralanabilir.



1. Emir vermek, Yönlendirmek:

“Yapman gerekir ”

“Yapmak zorundasın”

Bireye kendi duygu ve isteklerinin önemsiz olduğunu hissettir.

“Şimdi oraya git”



Korku ve direnç yaratır.

“Yakınmayı bırak”

İstenenin tersi yönünde davranışlar sergiletebilir.

“Odana git”



2. Tehdit:

“.....yapmazsan.....olur”

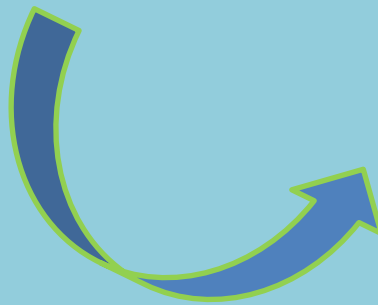
Korku ve boyu eğme içerir

“Ya yaparsın, yoksa.....”



Sonuçları merak edip denenebilir.

“Bunu Yapmazsan pişman olursun!”



3. Ahlak Dersi, Vaaz Verme :

“Böyle davranmamalısın.”

Çocukta suçluluk duygusu uyandırır.

“Kardeşini kıskanmamalısın.”



Çocuğun değerlerine güvenilmediği hissi verir

“Büyüklerine karşı saygılı davranmalısın.”

4. Öğüt Verme:

“Başka çocuklarla arkadaşlık et.”

Çocuğun kendi sorunlarını çözemediğini hissettirir.

“Ben olsam.....”

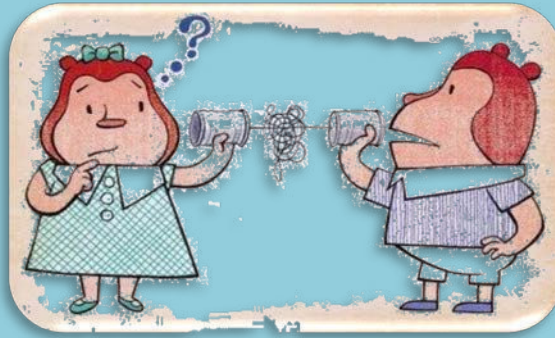


Sorumluluk bilincini azaltır.

“Bence.....”

Aşgınlık duygusu geliştirebilir.

“Sana şunu önereyim...”



5. Yargılama, Eleştirme, Suçlama :

“Sen zaten tembelsin.”

Çocuğun benlik algısına zarar verir.

“Çocukça düşünüyorsun.”

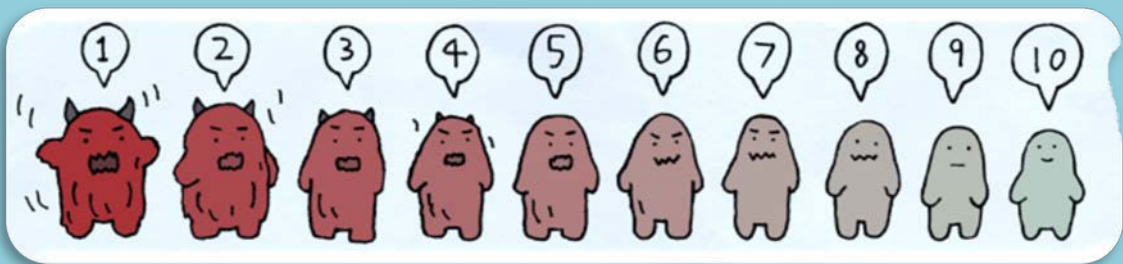


Ebeveyn yargıları gerçek algılanır(ben kötüyüm).

“Doğru düşünmüyorsun.”

Yetersizlik düşüncesini oluşturur.

Çocuğun yaptıklarını, düşüncelerini ve duygularını saklamasına sebep olur.



6. Övmek, Aynı Düşünce de Olmak:

“Haklısın, o kötü birine benziyor.”

Yerinde yapılmayan övgü; benlik algısında kaygı

“İyi işler yapıyorsun”



Beklentileri karşılayamama

“Çok güzel...”

Övülene kızgınlık yaratır.

7. Ad takma :

“Koca Bebek seni!”

Çocukların benlik imajı üzerinde olumsuz etki yapar.

“Geri zekalı!”



Kendini değersiz hissetmesine yol açar.

“Tembel.”

Genellikler karşı tarafa veya başka kimseye ad takarak karşılık bulur.

8.Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak:

“Senin sorunun ne biliyor musun?”



Çocuk kendisini anne babaya inandırmaya çalışır.

“Aslında senin söylemek istediğin bu değil.”

Yanlış anlaşılma kaygısı yaratır ve çocuk kendisini geri çeker.

9. Konuyu Değiştirmek, Alaya Almak, Sözünde Durmamak:

“Bu konuyu sonra konuşalım.”

Anne babaya olan güveni zedeler.

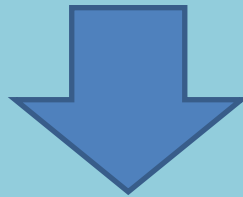
“Unut gitsin.”



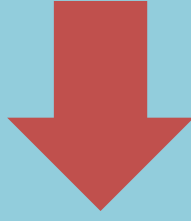
Çocuğun kendisini önemsiz hissetmesine sebep olur.

“..... konusunu ne yaptın?”

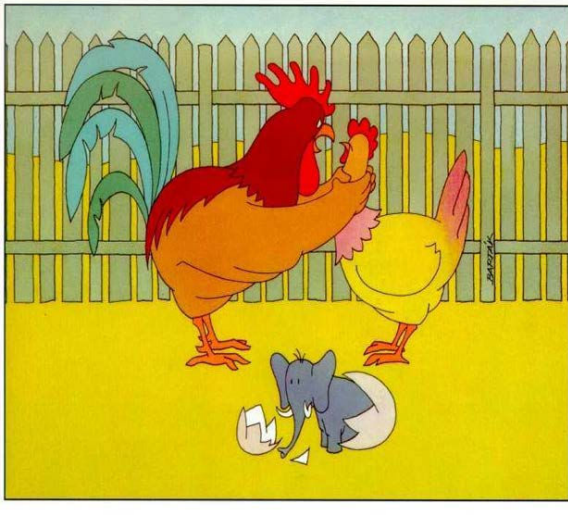
Sorunların ertelenmesine sebep olabilir.



Ertelenen sorunlar daha büyük davranış çatışmalarına neden olabilir.



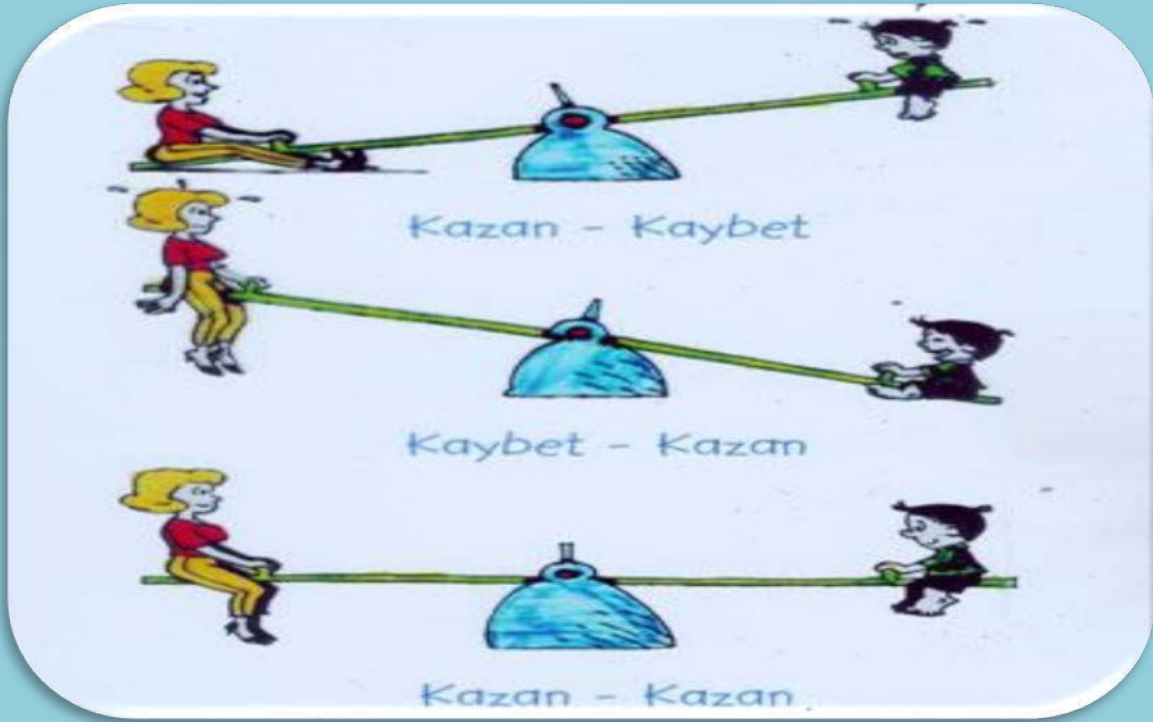
ÇATIŞMA ve ÇATIŞMA ÇÖZME



ÇATIŞMA:

- ❖ Kaynaklar
- ❖ Güç,
- ❖ Statü
- ❖ İnançlar,
- ❖ Çıkarlar ve diğer isteklere sahip olma çekişmesidir ya da iletişim de bulunan iki tarafın istek ve ihtiyaçlarından uzlaşamaması durumudur. Bireyin kişilik yapısının korunması ve sağlıklı bir yaşam sürme sürecin de, çatışma bir uyum mekanizması olarak gerçekleşmektedir. Hayatın içindeki birçok etken göz önüne alındığında çatışmalar kuşkusuz yaşanacaktır. Ancak burada önemli olan çatışmanın nasıl çözümlendiğidir çatışmanın kişilerin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda iletişimin öğelerinin de etkin kullanılarak tüm yapının zarar görmeden çatışmanın sonlanmış olmasıdır.

Çatışmada çözümede kullanılabilir stratejiler şu şekilde sıralanabilir iki taraftan birinin isteklerinin veya iletişim unsurlarının zarar gördüğü kazan-kaybet/ kaybet-kazan türü ile iki tarafın da kazandığı kazan-kazan türüdür.



1-KAZAN-KAYBET

Anne: Saat geç oluyor. Derslerine çalışmalısın. Sınav zamanın yaklaştı.

Çocuk: Ders çalışmayı sevmiyorum, çok sıkıcı.

Anne: Çalışmalısın.

Çocuk: istemiyorum, televizyon izlemek ve uyumak istiyorum.

Anne: Hemen çalışma masana oturmalısın. Hemen ! yoksa sonuçlarına katlanmak zorunda kalacaksın.

Çocuk: Ne yaparsan yap istemiyorum.

Anne: Bıktım senin yaramazlıklarından. Ne halin varsa gör.

2-KAYBET-KAZAN

Anne: saat geç oluyor. Derslerine çalışmalısın. Sınav zamanın yaklaştı.

Çocuk: Ders çalışmayı sevmiyorum, çok sıkıcı.

Anne: Çalışmalısın.

Çocuk: istemiyorum, televizyon izlemek ve uyumak istiyorum.

Anne: isteme. İsteme de gör gününü! O sana bu bundan sonra ne televizyon var ne telefon. Sen istedin bunu!

Çocuk: of tamam geçiyorum masanın başına. Bıktım bu sıkıcı derslerden.

Yukarıdaki iki çatışma türünde de psikolojik, maddi ve manevi yaptırımların etkisi vardır. Burada taraflardan biri kendisini güçlü kılarak kazanmaktadır. Ancak yapısı itibari ile bakıldığında yorucu ve zedeleyici bir iletişim sürecidir. Peki olması gereken, yani kişilerin istek ve sağlıklı iletişimine hizmet eden kazan-kazan tekniği nasıl olmalıdır?

3-KAZAN KAZAN TEKNİĞİ

Anne: Kızım sınav zamanın yaklaşıyor. Çalışmaların nasıl gidiyor?

Çocuk: Çalışmıyorum.

Anne: Konuların birikirse çalışmak daha zor olabilir.

Çocuk: İstemiyorum. Dersler çok sıkıcı. Televizyon seyretmek ve uyumak istiyorum.

Anne: Derslerin sıkıcı bulmanı anlıyorum. Ve tabii durum bu iken televizyon seyretme istiyorsun.

Çocuk: evet.

Anne: istersen önce istediğin derslerden başlayıp konularını biraz azaltalım. Hem böylelikle sınav zamanı yaklaştıkça sen de çok yorulmamış olursun. Hem derslerine çalıştıktan sonra arta kalan zamanlarda istediğin şeyleri yapabilirsin.

Çocuk: tamam anne. Hakkısın. Ben biraz derslerime çalışayım.

Anne: teşekkürler kızım. İyi çalışmalar.

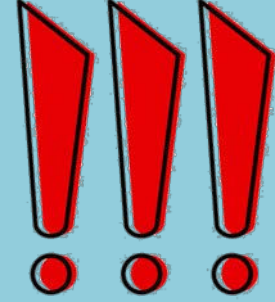
Burada sorunlar, istek ve ihtiyaçlar karşılıklı olarak çözümlenmiş ve çatışma sorunsuz bir şekilde uzlaşıya dönüşmüştür. Taraflar iletişim sorunu yaşanmamıştır. Bu ve buna benzer sorunlarda **etkin dinleme beceresi**, **ben dilinin kullanımı** ve **duyguların ifade edilmesi** de anne baba ve çocuk iletişiminin sağlıklı olmasını sağlar.



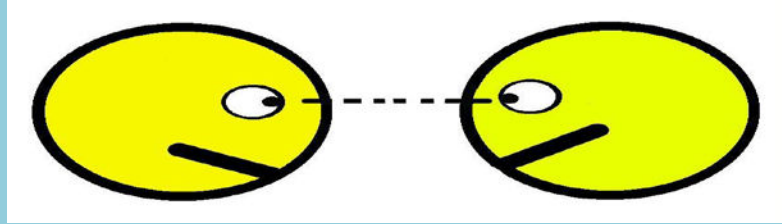
ETKİN DİNLEME BECERİSİ

Anne babaların çocuklarla olan iletişimde sadece pasif olarak dinlemeleri iletişim engelleri oluşturmaktadır. Bu yüzden etkin dinleme becerisi aile içi iletişimde en önemli becerilerdendir. Çocuklara onları dinlediğimiz yanında anladığımızı ve önem verdiğimiz de hissettirebilmeliyiz. Tepkilerimiz, vücut dilimiz, iletişimde kullandığımız söz kalıpları ve pek çok beceri etkin dinlemenin anahtarıdır. Bunun için dikkat etmemiz gerekenler:

1-Dikkat: Çocuklarımızla iletişim halinde iken kendimizi onlarla olduğumuzu göstermeliyiz. Dinliyormuş gibi gözükme, cep telefonu telefon veya herhangi konu dışı meşguliyet çocuklarla olan iletişimi engellemektedir. Bu yüzden dikkatimiz sadece çocuğumuzda ve konuşulan konuda olmalı.



2-Beden dili ve duruş: Konuşurken jest ve mimiklerimizin desteği ile hafif eğilerek göz teması kurmak etkin dinlemeye katkı sunacaktır.



3-Kapı Aralayıcı Mesajlar : Çocuklarımızın anlattıklarına konuyu açıklığa kavuşturacak sorular sormak mesajların daha iyi aktarılmasını sağlar. “sonra ne oldu, nasıl, neden...” gibi sorulara verilen cevaplar bu amaca hizmet edecektir.



4-Özetleme: Konunun özetlenmesi çocuklarımızı doğru anlamamıza ve onların kendilerini daha iyi aktarmalarına yardımcı olacaktır. “şimdi anladığım kadar ile... , özetle... ,” cümleleri yardımcı olacaktır.

5-Duygular: Çocuklarımızla olan iletişimde duygularımızı katarak dinlemek anlamamızı katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda onların duygularının da yansıtılması kendilerinin anlaşıldığını karşı tarafa hissettirir. Burada duyguların anlaşıldığını gösteren ifade edici dil de kullanılmalıdır. “ *üzülmüştün, bu olanlar seni mutlu etmiş olmalı*” ifadeleri kullanılabilir.



6-Yargılama ve kavga: İletişim halinde iken çocuğumuzu yargılamadan onları anlamaya dikkat etmeliyiz. Sorunlar konuşulurken çatışma çözme becerileri ile tartışmaya girilmeden çözümlenmelidir.



Bir örnek ile etkin dinleme:

Çocuk: Yarın için çok heyecanlıyım. Herkesin içine çıkıp konuyu anlatmam çok zor. Ne yapacağımı bilmiyorum.

Baba: Belirsizlik seni kaygılandırmış olmalı.

Çocuk: Evet. Diğer arkadaşlarımla çalışmalarımızı beraber yaptık ama sunumu da ben yapacağım.

Baba: Bu da senin için hem daha fazla çalışmak anlamına geliyor. Üstelik bir de heyecanlısın. Ne yapmayı düşünüyorsun yeterli kadar çalıştın mı?

Çocuk: Aslında çalıştım. Biraz pratik yapmam lazım.

Baba: İstersen sunumu önce bana yapıp pratik yapabilirsin. Hem bu benim için de mutluluk verici olur.

Çocuk: Evet bu olabilir. Beraber çalışabiliriz. O zaman birazdan başlayalım.

Baba: Tamam bekliyorum. Eminim beraberce güzel işler çıkaracağız.

SEN DİLİ YERİNE BEN DİLİ

Çocuklarla etkin iletişimin en önemli unsurlarından biri de sen dili yerine ben dili kullanmaktır. Sen öznesinin kullanıldığı ifadeler psikolojik olarak çocuklarımızı olumsuz etkileyen ifadelerdir. Bu ifadeler ebeveynler tarafından kullanıldığında çocuklar anne babanın vermek istediği mesajı almak şistemez. Genellikle algılanan ifade suçlama ve kızgınlık olur. Çocukların duygu ve davranış dünyalarını olumsuz etkileyen bu “*sen dili*” yerine, “*ben dili*”nin kullanılması daha doğru olacaktır. Ben dili ebeveyn tarafından kullanıldığında kişiliğe yönelik bir tehdit olarak algılanmaz. Tepkilerin durum ve davranışlara yönelik kişisel duygu ve düşünceler olduğu anlaşılır.

“Sen” mesajı:

Ebeveyn: Çok dağınıksın. Eşyalarını yerlerine koymuyorsun.

“Ben” mesajı:

Ebeveyn: Eşyaların dağınık olması **beni** çok yoruyor. Evimizin düzenli olmasından mutlu olurum.

“Sen” mesajı:

Ebeveyn: Her sabah geç uyanıyorsun.

“Ben” mesajı:

Ebeveyn: Sabahları uyanma sorunu yaşamakan hoşlanmıyorum.

DUYGULARIN İFADE EDİLMESİ

Çocuklar bebeklik döneminden itibaren kendisinin ve başlarının duygularını fark ederler. Ancak kimi zaman bazı duyguların anlamlandırılmasında sorun yaşayabilirler ya da duygularını ifade etme konusunda desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bu konularda anne babalar çocuklarına yardımcı olmalıdır. Örneğin öfkelerini ifade etme noktasında sorun yaşayan bir çocuğun sorunlarının çözülmemesi ve ifade edilmeye yönlendirilmemesi ilerde öfke patlamalarına sebep olabilir. Bu gibi durumlarla karşılaşmamak için duyguların ifade edilmesi önemlidir.



Çocuk: Kardeşim eşyalarımı benden izinsiz almış!

Anne- Baba: Bu durum seni üzmüş ve biraz kızdırmış olmalı.

Unutulmamalıdır ki sağlıklı bir aile ve toplum ilişkisinin temeli doğru iletişimden geçmektedir.

Çocuğunuzun



Üzüntülerini paylaşın

Hazırlayanlar: Bülent ATLI- Semih ERKÖSELER

Adres : Cumhuriyet Mah. Şht. Er Haşim Polat Sok. No.1

Merkez/Elazığ

Tel:0(424)247 46 95 — **Fax :**0(424)247 77 95

Web: www.elazigram.meb.k12.tr

E-mail:144705@meb.k12.tr

ELAZIĞ

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ