

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim ve ilişki, ailenin üyeleri arasında nasıl bir iletişimin ve ilişkinin bulunduğunu ifade eden bir kavramdır. 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.

AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

* Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmaktır.

* 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 iletmiş 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.

* 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.

* Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın.

* Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzun 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.

* Ne olursa olsun çocuğunuzun etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.

* Çocuğunuzun koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. "Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım" gibi cümlelerden kaçın.

* 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.



SAĞLIKSIZ AİLENİN İLETİŞİM KALIPLARI:

*Yargılama

*Denetleme

*Nötralize etme

*Üstünlük taslama

*Katılık

* Zıtlık içeren mesajlar

*Çifte mesaj

*Fazla kabullenme/Fazla eleştirme

*Kişiselleştirme

*Günah keçisi yapma



Fonksiyonlarının bir kaçını başaramayan aileler sağlıksız olabilir. Bazı ailelerin alt sistemlerinde ve sınırlarında sorun olabilir. Roller belirsiz olabilir. İletişimleri yetersiz olabilir. Ruhsal problem olabilir Eşler henüz duygusal olgunluğa ulaşmamış olabilir Düzen, kural yok olabilir.



SAĞLIKLI AİLENİN İLETİŞİM KALIPLARI:

- *Aktif dinleme
- * Yargılamama
- *Özgür bırakma
- *Empati
- *Hazır olma
- *Açık olma
- *Tutarlılık
- *Problem çözme
- *Takdir duygularını ifade etme
- *Birlikte zaman geçirme



Aile içinde karşılıklı sevgi, saygı, dayanışma, bağlılık ve işbölümü esastır. Çok az çatışma vardır, gelişimsel değişikliklere kolay ve başarılı bir şekilde uyum sağlarlar. Aile üyeleri kendi fikirlerini, beklentilerini, korkularını serbestçe ve kaygı duymadan ifade edebilirler. Diğerlerinin duygu ve düşüncelerine saygı duyarlar. Aile kuralları esnektir ve kişinin kendini gerçekleştirmesine engel değildir. Roller açıktır ve birbirini tamamlar. Yaşa, cinsiyete, kültürel değer ve beklentilere uygundur. Tüm aile üyeleri cinsel kimliklerini kabul ederler, karşı cinsiyete saygı duyarlar. Cinsiyetler arasında üstünlük yoktur.



Çocuklar en temel bilgi, davranışlar ve değerleri ailede öğrenir. Çocuklar sorumluluk alma, özgüven sahibi olma, iş yapabilme, gibi beceriler ailede kazanılır. Çocuklar hayatına yön veren sabır, şükür, azla yetinme gibi davranışları ailede öğrenirler. Çocuklarda karakter, irade, vicdan, duygu gelişimi, güzel ahlak ailede gelişir.

Bütün bu özellikler çocuklarla olumlu iletişim kurularak kazandırılır. Çocukla anne ve baba arasında olumlu bir iletişim yoksa çocuk anne ve babası neyden rahatsız oluyorsa, neyi sevmiyorsa çocuk inadına onları yapar.

Anne ve babalar çocukların yanında söz ve davranışlarına dikkat etmelidirler. Eşlerden biri çocuğa kızarken diğeri arka çıkmamalıdır. En azından susmalı ve durumu yatıştırmaya çalışmalıdır. Eşler çocukların yanında kavga etmemelidir. Eşlerden biri diğere olumsuz söz ve davranışlarda bulunmamalıdır. Birinin kızması halinde diğeri susmalı, öfke geçtikten sonra baş başa konu konuşularak çözümlenmelidir.

“ Öfkelendiğinizde susunuz. Eşiniz ateş olduğunda (öfkelenğinde) siz su olunuz.” Hz. Muhammed.

Unutmayın!!!!!! Boşluk bırakırsanız, boşlukları dolduracak çok insan var.

Çocuklarına iyi örnek olmak isteyen ana-baba, önce kendi içlerinde barışık, huzurlu birer birey ve sağlıklı birer özdeşim modeli olmalıdırlar.

