



REHBERLİĞİN PENCERESİNDEN



4/9

AİLE İÇİ İLETİŞİM



0216 520 20 00
Site Mah. Samanyolu Cad. No:19

@bireykolejiumraniye
@bireykolejiumraniye

www.bireykoleji.com



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile bireyleri arasındaki iletişim biçimi; çocuğun benimsediği iletişim biçimi ve yöntemlerini belirleyici özelliğe sahiptir. Aile içi iletişimimizi gözden geçirmek çocuklarımıza nasihatler vermekten çok daha fazla etkili olacaktır. İletişimde doğru yöntemleri kullanabilmenize yardımcı olabilmek adına "Aile İçi İletişim" konusunu "Rehberliğin Penceresi"nden bir mektupla sizinle paylaşmak istedik.

İletişim Karşılıklı Konuşmaktan İbaret Değildir

İletişim; ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir. İletişim ağızdan çıkanlar kadar bir şeyi söylerkenki; yüz ifadesinin, jest ve mimiklerin, beden duruşunun, ses tonunun ve o andaki duygunun ne olduğudur. Doğan Cüceloğlu; bir seminer verirken katılımcılardan birinin bakışlarını farketmiş. Seminere ara verdiğinde katılımcının yanına gidip; "Sizden bir ricam olacak, 2 dakika kalabilir misiniz?" demiş ve başbaşa kaldıklarında "Beyfendi, yüzüme bakarak Allah belanı versin der misiniz bana?" demiş. Katılımcı "Ne münasebet?" dediğinde Doğan Cüceloğlu "Yüzünüz âlâsını söylüyor" cevabını vermiş. Yani başkalarıyla kurulan iletişim, sözlü mesajları olduğu kadar sözsüz mesajları da içerir. Her türlü aile iletişiminde sözlü ve sözsüz mesajlar sürekli olarak kullanılmaktadır. **Birbirimizin farkına vardığımız andan itibaren "iletişim" başlar.**

Sağlıklı İletişim Doğrudan, Net ve Dürüştür

İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakinin kişiliğine saldırmadan, kendi açısından canını sıkanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir. Sağlıklı aile yapılarında bu tür sağlıklı ve doğrudan iletişimlere içeren sözlü ve sözsüz mesajlar kullanılır. Konuşma becerilerine olduğu kadar dinleme becerilerine de dikkat edilmesi en önemli unsurdur.

En Yıkıcı Sözsüz İletişim Örneklerinden Birisi Sessizliktir

Sözsüz iletişim dokunmak, gülümsemek gibi birtakım eylemleri içerebilir. En yıkıcı sözsüz iletişim örneklerinden birisi ise sessizliktir. Muhatabın söyledikleri karşısında sessizliği korumak, "Seninle ilgilenmiyorum.", "Senden sıkılıyorum.", "Senden nefret ediyorum.", "Sana öfkeliyim.", "Sana düşmanım." gibi mesajlar içerir.

En Önemli İletişim Becerisi Dinlemektir

Dinlemek görüldüğü kadar pasif bir fiil değildir. Günümüzde aktif dinleme becerisi olarak adlandırılan süreç, etkili iletişimin temel bir becerisi olarak kabul edilmektedir. Öncelikle dinlerken yargılama, eleştirme gibi davranışlardan kaçınılmalıdır. Karşınızdakinin yaşadıklarını daha iyi anlamaya; ne hissettiğini, ne tür duygular içinde olduğunu hissetmeye çalışmak önemlidir. Karşınızdaki kişiyi, anlatmak istediğini tam olarak doya doya anlatabilmesi için cesaretlendirmek, onu rahatlatır ve anlattıklarının ışığında kendisini değerlendirebilir. Bunun için en iyi yol; sessizce dinlerken baş sallama veya "hı hı" vb. ünlemler

yoluyla da "Seni dinliyorum." mesajları vermektir. Bu, anlatanın kendini rahat hissetmesini ve böylece daha kolay açılabilmesini sağlar. Doğru anladığınızdan emin olabilmek için karşınızdaki kişiyi söylediklerini netleştirin. Yani ona sorular sorarak anlattıklarını açabilmesini ve konu hakkında ayrıntılı düşünebilmesini sağlayın. Örneğin "Sen ona nazikçe yaklaştığın hâlde o sana kaba bir cevap mı verdi? Peki sen bu durumda ne yaptın?". Karşınızdaki kişinin ne söylemek istediği üzerinde düşünüp bu sefer siz kendi cümlelerinizle bir kez daha ifade edin. Örneğin "Yani sen onunla barışmak için pek çok yol denedin ama yine de reddedildiğini hissettin." Anlatılanların altında yatan duyguyu anlamaya çalışın. Onun duygularını anladığınızı belli etmek için ondan aldığınız mesajları ona yansıtın. Örneğin "Sonuçta hiç beklemediğin bir kişiden böyle bir tepki görmüş olmak seni üzmüş anlaşılır." Sizinle paylaştıkları ve anlatma çabası için ona teşekkür edin.

Çatışmaları Önleyen Formül: Ben Dili

"Ben dili" yılanı deliğinden çıkarır. Peki "ben dili" nedir? Formül:yaptığın zaman, ben..... hissediyorum.istiyorum. Bir örnekle açıklayacak olursak; çocuğunuz evde çok ses çıkıyor. Aşağıdaki komşunuz ise bu durumdan şikâyetçi. Her karşılaştığınızda şikâyetini dile getirmesi sizi mahcup ediyor. Hatta kapınıza kadar geldi. Bu akşam bir de baktınız çocuğunuz yine fazlaca gürültü yapıyor.

Sen dili: Sana kaç kere söyledik? Laftan anlamaz mısın sen? "Sen" mesajıyla bir cümleye başladığınızda ("Sen şöylesin.", "Sen böylesin.", "Böyle yaptın.", "Böyle söyledin.", "Böyle konuşmayı bırak!", "Kes şunu!" vb.) karşınızdaki kişi kendini suçlanmış hissedebilir, kendisine değer verilmediğini düşünebilir, kendini savunma ihtiyacı duyabilir. Bu da konuşmanın karşılıklı suçlamalar ve anlayışsızlık içinde devam etmesine, sonuçta da karşılıklı öfke uyanmasına sebep olur. Üstelik esas konudan uzaklaşılır ve çatışmanın başlama nedeni çözülemediği için, bu konu ileride de sorun olmaya devam eder.

Peki ne söylememiz lazım? Önce formülümüzü hatırlayalım: " Sen bu kadar gürültü yaptığında, aşağıdaki komşu yine yukarı çıkacak ve mahcup olacağız diye endişeleniyorum. Biraz daha sessiz olmanı istiyorum." Bu cümlede "ben dili" kullanıldığı için, kişi kendisini suçlanmış hissetmez. Böylece esas konudan uzaklaşmadan dinlemeye devam eder. Cümlelerin yükünü kendi üzerinize aldığınızda ("Ben üzülüyorum.", "Kendimi kötü hissediyorum." vb.) karşınızdaki kendinde bu durumu düzeltmek üzere bir sorumluluk hissetmeye başlar. Üstelik son cümlede ne istediğinizi net bir şekilde söylediğiniz için, çözüme doğru bir adım atmış olursunuz.

Yemek Saatleri En Kıymetli Saatlerdir

Tüm gün farklı mekanlarda, farklı kişilerle vakit geçiren aile bireyleri yemek sofrasında bir araya gelir. Bu yüzden yemek saatleri çok kıymetlidir. Yemek masasında iletişim her zaman pozitif tutulmalı, asla tartışmalara müsaade edilmemelidir. Sofranın bu adabı ev içerisindeki iletişime de etki eder. Ayrıca yemek sofrası tatsız konuların konuşulacağı veya çocukların disipline edileceği bir mekân değildir. Yemek sofrasında çocuklara verilebilecek terbiye sadece adabıyla yemek yeme konusunda olabilir.

Mektubumuzu sonlandırırken; aile içi iletişimin çocuk için en önemli iletişim modeli olduğunu hatırlatarak iletişim kazalarının olmadığı sağlıklı ve mutlu günler dileriz.