

SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

* Aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesi/arttırılması demek, iletişim becerileri güçlü olan çocukların yetişmesi demektir. Bu çocuklar kendini iyi ifade eden, özgüveni yüksek, çevrelerine saygı duyan, kişilerle iletişim ve sosyalleşme sürecinde bir adım öne çıkan çocuklardır.
* Aile içi iyi ilişki içinde olan bireylerin kendilerine güven duyguları gelişir, kişiler arası ilişkilerde karşılıklı saygı duymayı öğrenirler.
* Yaşamında sağlıklı iletişim kurabilen bireyler olabilmek için, sağlıklı aile içi iletişim ön koşuldur. Ön koşul sağlanamadığında çocuklar aile içinde gördüklerini, yaşadıklarını çevrelerine yansıtırlar.
* Çocukları ile etkili bir iletişim ve pozitif bir ilişki kurabilen anne-babalar, anne-baba olmaktan daha fazla keyif alabilirler.
* Aile içi iletişimde ev içinde anlayışlı, şefkatli, ilkeli bir aile yapısını kurup sürdürülürse, eşlerin arasındaki anlayış ve davranış bütünlüğü iletişimi güçlendirerek çocukların aynı sosyal rolleri benimsemelerini sağlar.
* İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirirler.
* Doğru iletişim sayesinde aile içindeki problemler sorunsuz şekilde çözülür.

SAĞLIKLI İLETİŞİM KURMAYI SAĞLAYAN FAKTÖRLER

* Etkin/Aktif Dinleme
* Saydamlık/Şeffaflık
* Sözel Olmayan Davranışlarla Sözel Davranışların Uyumlu Olması
* Somutluk
* Empati
* “Sen Dili” Yerine “Ben Dili”ni Kullanmak

Aile İçi İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler

Kuşkusuz ki ne söylenildiği de, nasıl söylenildiği de çok önemlidir. Ancak öyle cümleler vardır ki hem ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir, hem de çocuğun kişilik gelişimine etki eder.

• “Balıklarına yem vermeni, onların bakımını üstlenmeni takdir ediyorum.”

• “Seninle oyun oynamak çok eğlenceli.”

• “Paylaştığın için teşekkür ederim.”

• “Bu konuda sen ne düşünüyorsun?”

• “Kardeşinle ne kadar güzel oynuyorsunuz.”

• “Tabağındaki tüm yemeği bitirdiğin için çok memnun oldum.”

**SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN AİLELERE ÖNERİLER**

* Kimi zaman çocuklarının davranışının sebebini anlamlandırabilmek için çocuğun bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmek gerekir. Örneğin; 3 yaşına kadar çocuk; sahiplenme duygusu nedeniyle eşyalarını, oyuncaklarını arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih etmeyebilir. Çocuğun davranışı içinde bulunduğu gelişim döneminin normal davranışı olabilir. Davranışının altında yatan sebebin bilinmesi çocuğun ebeveynleri tarafından anlaşılmasına olanak sağlar.
* Çocuklarla konuşuyorken hem bir yetişkinle konuşuyormuş gibi saygılı, hem de bir çocukla konuşulduğu unutulmadan sabırlı, şefkatli olunması gerekmektedir.
* Çocuğun sağlıklı, sıcak iletişim ilişkileri içinde olan ebeveynleri varsa, aile bireyleri birbirine değer veriyorsa, zaman ayırıyorsa, birbirlerini olduğu gibi kabul ediyorsa çocuk da onların davranışlarını model alır. Unutulmamalıdır ki, çocuk yaşadığını yansıtır.
* İletişim becerileri güçlü çocuklar için önce ebeveyn olarak kendi iletişim kurma biçiminizi gözden geçirmelisiniz.
* Dikkatinizi çocuğunuzun söylediklerine yoğunlaştırarak iletişim kurarsanız çocuk, anlattıklarının anne babası için de önemli olduğunu dolayısıyla kendisinin de önemli olduğunu hisseder.
* 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.
* Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
* Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk “kişiliğine saygı duyulduğunu” düşünerek iletişimini sürdürür.
* Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar.
* Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.
* Sonuç olarak; çocuğun kendisini önemli ve değerli hissetmesi onu yeni atılımlara ve başarılara götürür.





İLETİŞİM NEDİR?
Kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. İletişim; kişilerarasında yer alan düşünce ve duygu alışverişini dile getiren bir terimdir.

İletişim, her şeyden önce bir duygu ve düşünce alışverişi olduğu için kişiler, çevresindekilerle kurmuş olduğu ilişkilerde dikkatli ve duyarlı olmalıdır.

**BAŞARILI BİR İLETİŞİMİN TEMEL KONULARI NELERDİR?**

* **Karşımızdaki Kişilere Saygı Duymak**; onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek ve olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.
* **Gerçek ve Doğal Davranmak;** abartıdan uzak olduğu gibi davranmaktır.
* **Empati Yapmak;** empati bir anlamda dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

**AİLE İÇİ İLETİŞİM KOPUKLUĞUNUN SEBEPLERİ**
**-Egemen Olma Girişimi:** Her şeyden haberdar olma durumu söz konusudur.
**-Saldırganlık-Pasiflik:** Saldırganlık iletişim içinde olduğumuzun bir göstergesidir. Dayak mı zararlı? "senin annen olmayacağım sözü mü” zararlı? Üzerinde özellikle durmalısınız. Çünkü fiziksel acıları unutmak ile ruhsal acıları unutmak arasında çok fark vardır. İnsan ruhsal acıları unutmakta daha fazla zorlanmaktadır. Bu dayak iyidir demek değil, dayaktan da zararlıdır demektir.

**-Eleştiriye Aşırı Duyarlılık:** Aile içi iletişim engellerinin biride eşlerin ve çocukların birbirini fazla eleştirmeleri güzel yönlerini görmemeleridir
**-Kıskançlık-Özgüven Eksikliği:** Aşırı kıskançlık insan yaşamını sınırlandırdığından dolayı aile içi iletişimi engellemektedir.
**-Alkol ve Uyuşturucu Bağımlılığı:** Her iki bağımlılıklardan birine sahip olan insanların beyinlerinde deformasyon olduğu için normal insan gibi davranamazlar bu da aile içi iletişimsizliğe neden olur.
**-Sosyal Ortama Girme İsteksizliği
-Küsme ve Surat Asma
-Sık Sık Sinirlenme
-Şiddet
-Duygusal ve Fiziksel Uzaklaşma
-Yalan
-Fedakârlığı Devamlı Karşı Taraftan Bekleme
-Karşıdakini İfade Etme İmkânı Tanımama, Peşin Hüküm Verme
-Küçük Hataları Çok Abartma
-Aileyi ve Bireyleri İlgilendiren Konular Üzerinde Yüzeysel Konuşma, Yapay İlgi Gösterme
-Geçmişteki Üzücü ve Tatsız Olayların Sık Sık Gündeme Getirilmesi**

**AİLE İÇİ İLETİŞİM**

**AİLE İÇİ İLETİŞİMİN UNSURLARI**

* Anne-Baba-Çocuk İlişkisi
* Anne-Baba İlişkisi
* Anne-Çocuk İlişkisi
* Baba-Çocuk İlişkisi
* Kardeşler Arası İlişkiler
* Aile Büyükleri ve Çocuk İlişkisi
* Aile Büyükleri ve Anne-Baba İlişkileridir.

 Çocuk, özellikle okul öncesi dönemde, ana ve babasının etkisi altındadır. Ailenin sosyal değerleri, inanç ve tutumları çocuğa yansır. Çocuk oldukça iyi bir gözlemcidir. Ailenin birbiriyle olan ilişkilerini gözler ve değerlendirir, sonuçlar çıkarır ve tepkiler gösterir. Bu nedenle aile içindeki ilişkileri, ana ve babanın birbirine karşı tutumu oluşturur. Aile içindeki olumlu ilişkiler, karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan ilişkiler olarak çocukta olumlu etkiler bırakır. Çocukta gözlemlediğimiz iyi ya da kötü davranışları, çevresiyle özellikle de en yakınındaki ailesiyle ilişkileri sırasında öğrenir. Örneğin; yemek yememekte direnen çocuğa ‘hadi kızım açıver ağzını. Yoksa ablan abin yiyecek’ diyerek kıskançlığı öğrenmesini sağlıyoruz. Ya da çocuğumuz küçükken kafasını duvara çarpmıştır. Çocuğun kafasını kendisinin çarptığını düşünmesini sağlamak yerine tepkimiz ne olur bir düşünün. “Eşek kapı neden kızımın kafasına vurdun. Ah sana ah sana” diyerek bizde kapıyı döveriz. Bu şekilde onlara kendi davranışlarımızı ya da hatalarımızı kabul etmeden direkt karşıdakini suçlamayı ve şiddet kullandırmayı öğretiriz. Sonra da bebeğini parçalayan çocuğumuza kızarız.