

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GÜÇLENDİRME

Aile içi iletişim hayatın her aşaması ve gelecek için oldukça önemlidir. Her anne baba hayatı boyunca çocuklarına en iyi imkânları sağlamak, onları en iyi koşullarda büyütmek ister. Aslında bunun için, yani çocuklara en iyi hayatı sağlamak için yapılabilecek en önemli ve en temel şey; ev içerisinde eşler arasında ve çocukla sağlıklı iletişimin hâkim olduğu bir ortam oluşturmaktır. Sağlıklı iletişimin gerçekleştiği bir ortamda karşılaşılabilecek küçük büyük bütün sorunlar ciddi sonuçlara neden olmadan çözüme kavuşacak ve yaşam kalitesi oldukça yükselecektir.

Evde akşamları yemek yerken, televizyon izlerken ya da başka bir şeyle uğraşırken gün içerisinde yapılanların, karşılaşılanların anlatıldığı kısa ve yüzeysel konuşmalar aile fertlerinin ilişkisini güçlendirmenin aksine aralarındaki bağı zayıflamasına neden olmaktadır. Yapılan her öylesine konuşma gün içerisinde yaşanan duyguların olaylara, insanlara karşı düşüncelerin, hislerin geçirilmesine, paylaşılmasına sebep olmaktadır. Bu da bir süre sonra bireylerin onlar için önemli olan konuları konuşmamalarına ve birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açar. Bunun sonucunda da anne, baba ya da çocuk bağı kurmak için dışarıda başkalarına yönelmeye başlarlar ve aile içi iletişim bağları zayıflayabilir.

Kişisel duyguların, fikirlerin paylaşılmadığı ya da bir karşılık görmediği, iletişim ve ilişki açısından doyuma ulaşamayan evlerde kişilerin dışarıya yönelmesi sonucu aile bireyleri birbirlerine yabancılaşmaya başlamaktadır. Bu durum uzun vadede karşılıklı çatışmalara, üstesinden gelinmesi zor sorunlara yol açmaktadır.

AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI

Sağlıklı bir iletişim üzerine kurulu ailelerde herkes kendi duygusunu, düşüncesini, onu rahatsız eden durumunu, kaygılarını rahatlıkla paylaşır. Böylece tüm bireyler birbirini gerçek anlamda tanır. Tanıdıkça birbirlerine olan yaklaşımları iyileşir ve aralarındaki bağ her geçen gün daha da güçlenir.

Etkileşimin güçlü olduğu ailelerde alınan kararlarda, atılacak adımlarda ailenin her üyesinin söz hakkı vardır.



Herkesin kendisini rahatça ifade edebildiği, güvende hissettiği evlerde büyüyen çocuklar kendilerini güzelce ortaya koyabilen, kendilerine güvenen bireyler olarak yetişmektedir. Bunun tam tersi bir ortamda yetişen çocuklar ise başkalarına bağımlı, fikirlerini ortaya koyamayan yetişkinler olur. Bu nedenle hem güçlü bağların oluşması hem de sağlıklı bireylerin yetişmesi açısından aile içi iletişimin önemi çok büyüktür.

Aile İçi İletişimi Zorlaştıran Faktörler

- Kişilerin birbirini dinlememesi,
- Karşıdaki kişinin duygu ve fikirlerinin görmezden gelinmesi, onlara gereken önemin verilmemesi,
- Karşıdaki kişinin olduğu gibi kabul edilmemesi,
- Bireyleri ilgilendiren konuların yüzeysel bir şekilde konuşulup geçilmesi,
- Önceden yaşanmış olumsuz olaylara sıkı sıkıya bağlı kalınması ve dönem dönem bunların gün yüzüne çıkması,
- Sürekli eleştirel bir tavır takınılması,
- Karşı tarafın kendisini anlatmasına, ifade etmesine izin verilmemesi,
- Birlikte yapılan faaliyetlerin önemsenmemesi,
- Yalan söylenilmesi,
- Karşı tarafı anlamaya değil, yargılamaya yönelik olunması,
- İlk adımın, fedakârlıkların hep karşı taraftan beklenilmesi,
- Sorunları konuşup çözüme kavuşturmak yerine küsülmesi, konuşulmaması,
- Yönlendirme yapılması,
- Tehdit edilmesi,
- Kişinin, karşı tarafın söylediklerinden çok kendi yorum ve çıkarımlarına inanması,
- Karşı tarafla dalga geçilmesi, onun küçük düşürülmesi,
- Şiddete başvurulması,
- Hakarete bulunulması,
- Karşı tarafa güvenmek yerine yoğunlukla şüpheyile yaklaşılması,
- Sorulan soruların cevaplanmaması, geçiştirilmesi,



- Emir içeren konuşmalar yapılması,
- İlişkide baskın taraf olmaya çalışılması,
- Karşı tarafı anlamaya değil suçlamaya yönelik bir tutumun sergilenmesi,
- Kendi fikirlerini kabul ettirme çabası,
- Yaşanan küçük problemlerin olduğundan daha fazla büyütülmesi gibi yapılan hatalar aile içi iletişimin zayıflamasına ve aile fertlerinin birbirlerinden bir noktada kopmalarına neden olmaktadır.

Aile içindeki dengeler ve bireylerin birbirleriyle olan iletişimi sadece o evi değil, aynı şekilde her bireyin dışarıdaki kişisel hayatını da etkiler. Bu nedenle ailede etkileşimi engelleyen faktörleri bilmek ve bunlardan olabildiğince uzak durmak aile ilişkileri açısından oldukça önemlidir.

Aile İçi İletişim ve Bunu Güçlendirmenin Püf Noktaları

- Aktif bir dinleyici olun. Bir aile bireyiniz size bir şey anlattığında onu dinlediğinizi, ona önem verdiğinizi beden dilinizle yansıtın.
- Karşınızdaki kişiyi olduğu gibi kabul edin.
- Olaylara onun gözünden bakmaya çalışın. Empati, bütün ilişkilerin temel taşlarından biridir.
- Ailecek birlikte vakit geçirebileceğiniz etkinlikler düzenleyin. Birbirinize zaman ayırın.
- Herkesin fikrini ortaya koyduğu ve her fikrin önemli olduğu bir ortam yaratın.
- Yaşanan sorunları yorum katmadan açık ve net bir şekilde ortaya koyun.
- Aileyi ilgilendiren durumlarda herkesin söz hakkı olmasına özen gösterin.
- Sizi rahatsız eden bir durum olduğunda susmak yerine olduğu gibi ortaya koyun.
- Biri bir şey anlattığında telefon, televizyon, gazete gibi başka şeylerle uğraşmak yerine o kişiye, anlatılana odaklanın.



- Düşüncelerinizi “sen dili” yerine “ben dili” kullanarak ifade etmeyi deneyin.

ÖRNEK

“Bin defa söyledim. Hala aynı şeyi yapmakta ısrar ediyorsun, kapa şu telefonunu daha kaç kere ısıtmam gerekiyor yemekleri?” **Sen Dili**

“Yemek hazır, arkadaşına yemekten hemen sonra arayacağını söyleyen beni ne kadar mutlu edersen, çok açım, lütfen.” **Ben Dili**

“Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun!” **Sen Dili**

“Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!” **Sen Dili**

“Senin bu davranışın beni incitti, üzüldüm!” **Ben Dili**

“Bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.” **Ben Dili**

Farkında olmasak da yaptığımız her hareket, söylediğimiz her söz, sergilediğimiz her davranış karşımızdaki kişiye bir mesaj verir ve kişiler de aldıkları bu mesajlar doğrultusunda kendilerini tanımlar, değerli ya da değersiz olduklarına, güvende olup olmadıklarına karar verirler.

Bu nedenle hem ailemizle güzel bir iletişim ve ilişki kurmak hem de onların değerli ve güvende hissetmelerini sağlamak için aile içi iletişimi kuvvetlendirmek çok önemlidir.



**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi**