



AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişim kişinin duygu ve düşüncelerini başkalarına iletme ihtiyacını karşılar. Bütün kişilerarası ilişkiler iletişime dayalı olarak gerçekleşmektedir. Bu sebeple iletişimin sağlıklı olması, kişiler için ilişkilerin derin, anlamlı ve doyurucu olmasını sağlarken, sağlıklı iletişim, anlaşılama duygusu veya istenmeyen yalnızlıktan başlayarak, çok daha derin sorunlara kadar gidebilen durumları meydana getirebilmektedir.

Bireyler, sosyal çevrede sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilmek için doğru iletişim kurabilmeye ihtiyaç duyar. Yani ruhsal ve bedensel ihtiyaçları gidermek için iletişim oldukça gereklidir. Her birey, doğum anından itibaren iletişim kurma ihtiyacı içerisinde ve her bireyin sosyalleştiği ilk yer kendi ailesidir. Bu sebeple bireylerin iletişim kurma şekilleri de aile içerisinde şekillenir. Bebeklikten yetişkinliğe kadar tüm bireyler çeşitli evrelerden geçer, bu evrelerde çocukların ihtiyaçları ve yaşadıkları zorluklar değişir. Ruhsal ve bedensel değişimin yanı sıra her yeni yaşla birlikte çocukların sorumlulukları da artar. Bu değişim evrelerinde ebeveynler ve çocuklar uyumu ve başarıyı bir arada yakalamakta zorlanabilir. Bu zorluklarda çatışmaların engellenmesi ve gelişim evresinin sağlıklı tamamlanmasının yolu doğru iletişim kurabilmekten geçer.

Ebeveyn tutum ve davranışları, çocukların gelişimlerini, sosyalleşmelerini ve kişilik gelişimini etkiler. Aile içerisinde şekillenen bir bireyin başarı düzeyi üzerinde de ailenin etkisini yok saymak mümkün değildir. Her ebeveyn çocuğunun iyi bir eğitim almasını ve başarılı olmasını ister, ancak bu isteğin yanında çocuklarda yapabilirim duygusunu geliştirmek, hayatı ve güzelliklerini merak ettirmek, sevdirmek ve yaşama sevinci aşılacak gibi yaşamsal duyguları kazandırmanın önemi unutulmamalıdır. Demokratik tutum ve güçlü iletişimin olduğu bir evde başarı kendiliğinden gelecektir.

Demokratik anne baba tutumu; çocukların kişilik gelişimi için en uygun olan tutumdur. Bu tutum koşulsuz saygı ve sevgi gösterme temellerine dayandırılmıştır. Anne ve babalar çocuklarını hem denetler hem de onların ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak tanırırlar. Belli sınırlar içinde çocukların bazı davranışları yapmalarına izin verilir ve böylece onların sorumluluk duygusunun gelişmesine uygun ortam hazırlanmış olunur. Anne babalar her çocuğun kendine özgü bir gelişim kapasitesi olduğunu bilir ve anne babaların davranışları birbiriyle tutarlı, kararlı ve güven vericidir.



İletişim Engelleri Nelerdir?

Çocuklarla ebeveynlerin kurmuş oldukları iletişim bazen sağlıklı iletişimi zorlayan engellerle dolu olabilmektedir. Bazı örnekler verecek olursak;

Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;

Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. "Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle....." gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır. Adeta askerlik eğitiminin hepimizin bildiği "yat!-kalk!-sürün!" kalıbı gibi sürekli emir veren insanlar haline gelebiliriz. Oysa askerlikteki itaat hayati önem taşıdığı için asker yat emrinden sonra kalk emri gelene kadar başka bir davranıma geçmemek durumundadır. Peki, acaba bizim istediğimiz şey evimizi asker ocağına çevirip, nizami askerler yaratmak mıdır? Tabii ki değil. Çocuklarımızın korkudan söyleneni yapmasını değil kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.

Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;

"Okulunu bitirmezsen sana para mara yok", "ödevini bitiremezsen televizyonu unut" ,"sütünü içmezsen cüce kalırsın", "terliksiz dolaşırsan hastalanırsın" gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz. Televizyon izlemesini istemediğimiz halde onu şarta bağlayarak daha da çekici hale getirebiliriz. Ayrıca korku, boyun eğme, itaat etme davranışı yaratabilir ya da "deneme" isteğini tetikleyebilir. Gücenme, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının oluşmasına neden olabilir.

Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme;

"Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım", "sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak", "bak sana bir öneri vereyim" gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı yapıcı olduğuna inanırız. Öncelikle düşünmemiz gereken söylediğimiz şeylere acaba benim mi ihtiyacım var sorusunu cevaplamak sonrada istenmeden verilen öğütlerin, yardımın yararlı olmadığını gözlemleyebilmektir. Aksi takdirde bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmalarına katkı sağlamayacaktır.



Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;

"Sen zaten tembelin tekisin", "zaten başarsaydın şaşardım", "yine mi bitiremedin" gibi cümleler kurmak yetersiz, aptal hissetme duygularına neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da

çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

Çocuğu Sürekli Övmek

İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. "Çok güzel.....", "Bence harika bir iş yapıyorsun....."Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir.

Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun kendilik algısına uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. "Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?" gibi düşünebilirler. Ayrıca övgü başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

Ad takmak, alay etmek:

"Koca bebek....", "Hadi bakalım Süpermen", "Geri zekalı", "Hadi sende sulu göz", gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevilmediği kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir. "Aşkım, Sevgilim" gibi sevgiliye söylenecek sözlerin söylenmesi anne ya da babayla ilişkisinin sınırlarını belirlemede, cinsel normlarının oluşumunda sıkıntılar yaşamasına neden olabilir.



Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak:

"Neden?....Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?....."

Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler. Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir. Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir. Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

Neler Yapabilirsiniz?

1. Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
2. 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.
3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
5. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.
6. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaşıldım" duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
7. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.
8. Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.

Özel Tanı Koleji
Rehberlik Servisi