



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile: Etkileşim altında olan, karı-koca, ana-baba, kız-oğul, kız kardeş-erkek kardeş gibi sosyal ilişkileri olan insanların oluşturduğu bir birliktir. Bir başka tanıma göre aile; evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler vb. arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük bütündür. Anayasamızın 41.maddesinde; “Aile Türk Toplumunun Temelidir.” hükmü yer almaktadır. Bir psikolojik sistem olarak aile;

- Bireysel güdü ve gereksinimleri karşılar.
- Örgütlenmesi / yapılanması vardır.
- Aile bir insan sistemidir.
- Aile kendi içinde alt sistemlerden oluşur.
- Değişikliklere uyum sağlar.
- Yaşamın döngüsellğine şahit olur.
- Aileler aynı sonuca farklı yollardan giden yapılardır.

!!! Farklı eğitim, ekonomik, kültürel, psikolojik donanımlara sahip iki ailenin ”bireylerine destek olma, sahip çıkma” hedefleri ortak, ancak buna ulaşma biçimleri son derece değişik olabilir.

Anne-Baba Davranışlarının Çocuk Üzerindeki Etkileri

Zeka ve kişilik gelişiminin temelinde annenin ve babanın davranışlarını vardır.

Bazı çocuklar; ileriki yaşamında tıpkı anne ve babası gibi davranır.

Bazı çocuklar; öyle zorlanmıştı ki, reaksiyon olarak kendisine yöneltilen davranış ve eğitim tarzının tam tersini seçer.

Bazı çocuklar; kendi anne ve baba davranışlarını bilinçli bir yorum süzgecinden geçirir ve en iyisini, en doğrusunu uygulamaya çalışır.



ANNE - BABA TUTUMLARI

- ✓ **“Kontrol etmeliyim” diyen anne-baba**, itaat bekler, ödüllendirir, kazanmaya çalışır.
- ✓ **Çocuk**; başkaldırır, kazanmalı ya da haklı olmalıdır, gerçek duygularını saklar, vazgeçer.
- **“Çocuğun karar verebileceğine inanırım” diyen anne-baba**, seçenek tanır ve yüreklendirir.
- **Çocuk**, özgüveni artar, işbirliği yapar, problem çözer, beceriklidir.
- ❖ **“Hakkım var bana borçlusun” diyen anne-baba**, doğrulukla fazla ilgilenir, dizginleri elinde tutar.
- ❖ **Çocuk**, başkalarına güvenmez, hayatın adaletsiz olduğuna inanır, sömürülmüş hisseder.
- **“Karşılıklı saygıya inanırım” diyen anne-baba** eşitliği artırır, karşılıklı saygıyı yüreklendirir, çocuğun suçluluk duygusuna kapılmasına izin vermez.
- **Çocuk**, kendine ve başkalarına saygı duyar, başkalarına güvenir, toplumsal becerisi artar.
- ★ **“Herkes benden daha önemli” diyen anne-baba**, çocuğa aşırı düşkünlük gösterir, esir olur, isteklerine boyun eğer, hayır demekten suçluluk duygusuna kapılır.
- ★ **Çocuk**, almayı bekler, toplumsal ilişkileri zayıftır, bencildir.
- ❖ **“Herkesin önemli olduğuna inanırım” diyen anne-baba**, karşılıklı saygı ve yardımı yüreklendirir, gerektiğinde hayır demeyi bilir.
- ❖ **Çocuk**, iyi toplumsal ilişkiler kurar, başkalarının hakkına saygı gösterir, cömerttir.



İLETİŞİM

Mutlu bir evlilik sürdürebilmenin ve ruhsal açıdan sağlıklı bir çocuk yetiştirmenin en önemli koşulu; **doğru iletişimdir**. İletişimde temel ilke kabul etmedir. Kabul sürecinde;

- Çocuklarını kabul eden anne babalar, iletişimde "kabul dilini", etkili iletişim becerilerini,
- Çocuklarını kabul etmeyen anne babalar, "kabul etmeme dilini", iletişim engellerine yol açan bir iletişim biçimini kullanırlar.

Etkili iletişimin temeli, bireyin kendisini tanıması, kendi değerlerinin tutumlarının farkında olması ve kendine güvenmesidir. İyi bir iletişimci ipuçlarını anında görür (jestler, mimikler, beden duruşu) ve onları gerçekçi olarak değerlendirir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- Emir vermek ve yönlendirmek
- Uyararak ve gözdağı vermek
- Ahlak dersi vermek
- Öğüt vermek ve çözüm önerileri getirmek
- Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek
- Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak
- Övmek, aynı düşüncede olmak, olumlu değerlendirmeler yapmak
- Ad takmak, alay etmek
- Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- Güven vermek, desteklemek, avutmak, duygularını paylaşmak
- Soru sormak, sınamak, sorgulamak
- Sözümden dönmek, oyalamak, alay etmek, şakacı davranmak, konuyu saptırmak



"BEN MESAJLARI" İLE KONUŞMAK

"Ben mesajları" bireyin olumsuz duygularını karşısındaki kişiye onu suçlamadan ve itham etmeden iletmesidir. Ben dilini kullanan kişi olumsuz duygularını mesajı alana onu küçültmeksizin iletir. Sen mesajları ise suçlama yargılama değerlendirme ve eleştirme içerir. Örneğin; **"Ne biçim çocuksun kitap okuyorum kıs televizyonun sesini!"** yerine **"Televizyonun sesi çok açık olduğunda (davranış) dikkatim dağılıyor kitapta okuduğumu anlayamıyorum (etki) ve rahatsız oluyorum."** demek diyalog hatalarını önleyecektir.

ÖNERİLER

- 1. Çocuğa zaman ayırma:** Çocukla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil, onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
- 2. Çocuğa tüm dikkatini yoğunlaştırmak:** Başka bir işle meşgulken değil, kendini rahat hissettiğinde çocukla ilgilenmek.
- 3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinlemek:** Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
- 4. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek beden diliyle pekiştirmek:** Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.
- 5. Çocuğa karşı davranışlarda tutarlı olmak:** Çelişkili davranışlarda bulunmak ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.
- 6. Çocuğu başka çocuklarla karşılaştırmamak:** 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.



EŞLER ARASI UZLAŞMACI DİYALOG KONUSUNDA 10 İLKE

İLKE 1 - SÖYLEYİN: Aklınızdan geçen her şeyi söyleyin kaygılarınızı, korkularınızı ve isteklerinizi dile getirin. Sizin için önemli konulara eşinizin de önem vermesi için tercihlerinizi ortaya koymanız gerekir.

- Gerçekten söyleyin.
- Ummaktan ve merak etmekten kaçının.
- Biliyorsun ve bencelere dikkat edin.
- İstediklerinizi söyleyin, istemediklerinizi değil.
- Rica edin, şikayet değil.

İLKE 2 - DUYGULARINIZI DİLE GETİRİN: Duygular, düşünceler ve eylemler birbirinden ayrılmazlar. Duygular tek sözcükten oluşan etiketlerdir.

- Senin tığını hissediyorum şeklindeki ifadelerinize özellikle dikkat edin.
- Duygularınızı sözcüklere dökün davranışlara değil.
- Kışkırtıcı bir dil kullanmaktan vazgeçin.
- Benim kendimi..... hissetmeme neden oluyorsun dememeye özen gösterin.

İLKE 3 - GİRMEK YASAKTIR: Eşinizin düşünceleri hakkında konuşmamalısınız. Kendi düşünceleriniz hakkında konuşmanız ve eşinizin düşüncelerini sormanız çok önemlidir. Sınır ihlallerini bırakın iç görü kazanın.

İLKE 4 - HAVA KİRLİLİĞİNE HAYIR: Eşiniz hakkındaki küçük düşürücü yorumlarınız aranızdaki atmosferin kirlenmesine neden olur.

- Yaşananlar hakkında bilgi verin, eleştirmeyin.
- Zehirli sınır ihlallerinden vazgeçin, şefkatli davranmaya ve iç görü kazanmaya çalışın.

İLKE 5 - BİLGİ EDİNMEK İÇİN DİNLEYİN: Söylenenlerin doğru, yararlı ve mantıklı olup olmadığını anlamak için dinlemek çok önemlidir. Ama sözcüğü daha önce söylenen her şeyi bir anda siler atar.

İLKE 6 - DUYGULARA KULAK VERİN: Duygular önemli mesajlar taşır. Sözcükler gerçekleri dile getirir.



İLKE 7 - İKİ TARAFLI DİNLEYİN: Hem karşıdakinin hem de kendi sesine kulak verebilme yeteneği, özellikle bir eylem planı yaparken çok yararlı olur.

İLKE 8 - DİYALOGLARINIZI DOKUYUN: Diyalog konusunda başarılı olanlar diyaloglarını dokurlar. Eşiniz konuşurken dikkatle dinlemek, aldığınız bilgiyi yüksek sesle yinelemek, eşiniz sizi dikkatle dinlerken, konuyla ilgili kendi görüşünüzü eklemek sorunsuz diyalog için yeterli olacaktır.

İLKE 9 - DÖRT ÖZELLİĞE DİKKAT EDİN: Etkin bir diyalogun dört önemli özelliği vardır.

- Simetri sağlayın. Diyalogda simetri eşlerin her birinin ne kadar konuştuğudur. Eşler eşit miktarlarda konuşuyorlarsa simetri sağlıyorlar demektir.
- Kısa bölümler halinde konuşun.
- Özel konuları paylaşın.
- Konuşmaları özetleyin.

İLKE 10 - HAVAYI KONTROL EDİN: Genel koşullarınız ister sorunlu, ister sakin olsun, bir çift olarak kendi durumunuzu büyük ölçüde kontrol altında tutabilirsiniz.

- Kullandığınız sözcükleri kontrol edin.
- Hızlandığınız takdirde ara verin.
- Çıkış ve giriş yollarını planlayın.
- Yorgunluk, açlık, hastalık ve bunalım anlarını kontrol altında tutun.

KAYNAKÇA

GORDON, Thomas, "Etkili Anababa Eğitimi" Sistem Yayıncılık, 1996

CÜCELOĞLU, Doğan, "İletişim Donanımları" Remzi Kitabevi, 2002

YAVUZER, Haluk "Çocuk Psikolojisi" Remzi Kitabevi, İstanbul 14. Basım, 1997

DÖKMEN, Üstün "Okuma Becerisi, İlgisi ve Alışkanlığı Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma"

Özel Tanı Anaokulu & İlkokulu
Rehberlik Servisi