



İLETİŞİM BECERİLERİ



Değerli Velimiz,

İletişim, herhangi bir konuyla ilgili bir mesajı bir ya da birden çok kişiye iletmek için sözlü, sözsüz ya da yazılı olarak yapılan bilgi, fikir ve duygu alışverişidir.

Aile, temel kişilik özelliklerinin kazanıldığı ve üyelerin birbirleriyle ilişki kurmayı öğrendiği ilk yerdir. Ailedeki iletişim, çocukların gelecek yaşantılarına model olmaktadır. Sağlıklı aile içi iletişim bireyin kişilik gelişiminde, kişisel, sosyal ve mesleki yaşamında başarı elde etmesini sağlamaktadır.

Sağlıklı Bir Birey Yetiştirebilmek İçin Aile İçi İletişim Nasıl Olmalı?



İletişim Engelleri:

- **Emretme, Yönetme:** "Ödevlerini hemen bitir. Yatağını çabuk topla. Televizyonu kapa. Büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme."
- **Uyarma, Gözdağı Verme:** "Bu yıl da başarısız olursan seni okuldan alacağız."
- **Yargılama, Eleştirme, Suçlama:** "Sen zaten tembelin tekisin. Yine mi bitiremedin!"
- **Ad Takma, Alay Etme:** "Koca bebek... Hadi sen de sulu göz! Sen şımarığın birisin."

İletişim Engellerinin Çocuk Üzerindeki Etkileri

- Kaygı, korku veya direnç oluşturabilir.
- İsyankâr davranışlara, söylenenlerin tersinin yapılmasına neden olabilir.
- Ailesine karşı olumsuz duygular beslemesine ve iletişim kurmamasına yol açabilir.
- Çocukta anlaşılma, incinme, aşağılanma, suçluluk hislerine yol açabilir.
- Kendisini savunmasına yol açabilir. Genelde kaçamak cevaplar vermesine yol açabilir.
- Kendi problemlerini çözmede yetersiz, aciz olduğu düşüncesine yol açabilir.
- Bağımlılık oluşturabilir, sürekli övülmeye ihtiyaç duyabilir.
- Kendisinin kötü biri olduğunu, sevilmediğini ve değersiz olduğunu düşünebilir.
- Kendisine güvenilmediğini, saygı duyulmadığını düşünebilir.
- Problemleri ile mücadele etmek yerine onlardan kaçmak gerektiğini düşünebilir.



Ailenin Genel İhtiyaçları Nelerdir?

- **Güven Ortamı** : Aile içindeki bireyler kendilerinin aile ortamında emniyette olduğunu bilmek ister. Bu duygu da aile içinde kazanılması gereken bir duygudur. Kendisini aile içinde güvende hissetmeyen bir çocuk aile dışındaki emniyetsiz ortamlara yönelebilir.
- **Değerli Olma Duygusu**: Aile içindeki etkileşim çocukları "ben değerliyim" ya da "değersizim" duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk farklı yollarla bu duyguyu elde etmeye çalışır. "Ben değerliyim" duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymayacaktır.
- **Yakınlık ve Dayanışma Duygusu**: Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz. Güven duygusunun yaşandığı aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir. Bu tür aile içinde olan bireyler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirler.
- **Sorumluluk Duygusu**: Aile içinde sadece anne baba değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk verilmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi yaşamını biçimlendirmekte zorlanan sürekli başkalarının yönetiminde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan da sürekli başkalarını sorumlu tutarlar.
- **Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme**: Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak çocuk kendi sorunları ile baş başa bırakılabilmelidir. Çocuğa

her şeyi hazır olarak vermek sorumluluk duygusunun gelişmesinde ona fayda sağlamaz.

SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİMİN İÇİN:

- ✓ Aile üyeleri birbirlerine yeterince zaman ayırır.
- ✓ Açık ve doğrudan iletişim kurar. Ne istediğini, ne beklediğini, kendisini üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletir.
- ✓ Sadece kendi istek ve beklentilerini anlatmaz, karşı tarafın iletildiği mesajları da dikkatli bir şekilde dinler.
- ✓ İletişim kurarken yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmez. Söylenenlerle, bedenen iletilenler birbiriyle tutarlıdır.
- ✓ Sorunun ne olduğunu belirlerken olumlu şeylere odaklanır.
- ✓ Kendi kızgınlığını kontrol eder, çocuğu öfke ile terbiye etmez.
- ✓ Aile içerisinde kurallar olur **ve bunların nedenleri çocuğa anlatılır**. Kurallar sık sık değiştirilmez.
- ✓ Olumlu ve olumsuz etiketler kullanmaktan kaçınır.
- ✓ Aile çocuğunu koşulsuz olarak sever ve olduğu gibi kabul eder. "Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım" gibi cümlelerden kaçınır.
- ✓ Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değildir, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır. Aile bu motivasyon ihtiyacının farkındadır ve çocuğunu motive eder.

"Çocuklarınıza vereceğiniz en değerli miras, onlar çocukken birlikte harcadığınız zamandır. Bugün çocuklarınıza zaman ayırarak geleceklerini sağlam temeller üzerine atmış olursunuz."

Hazırlayanlar: Nihal TEZEL KILIÇKAN

Psk. Danışman ve Rehber Öğrt.

Murat YALILI

Psk. Danışman ve Rehber Öğrt.