



“Aile İçi İletişim” Veli Bülteni



Aile İçi İletişim

Aile içi iletişim çocuğun gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin kendini ve çevresini anlayabilmesi için iletişime girmesi önemli ve gereklidir.

Aile içerisindeki iletişim kalitesi, çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde oldukça etkilidir. Ailede iletişimin olumlu ilerlemesiyle çocuk doğru ilişkiler kurmayı, güven duymayı, iletişim becerilerini geliştirmeyi ve ilerideki yaşamında olumlu etkileri yansıtabilmesini sağlar.

Olumsuz bir aile içi iletişim de çocuğu sürekli olarak çatışma halinde, saldırgan, pasif yapıda, içe kapanık, sağlıksız iletişim kuran bir yapıya götürür. Bağlanma sorunları oluşabilir, duygusal boşluk hissedebilir ve gelişimini kötü etkileyecek adımlar atmasına sebep olabilir. Bu sebeple çocuğun gelişimini olumlu olarak etkilemek sevgi dolu bir ortamda yetiştirmek, güven duygusunu tatmin etmek, sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlamak için aile içerisindeki iletişime oldukça dikkat edilmelidir.



Aile İçi İletişimin İlkeleri

- Kendini tanıma:** Bireylerin, aile içinde herhangi bir olay karşısında durumu anlayabilmesi ve çözümleyebilmesi için kendini çok iyi tanıyor olması gerekmektedir. Karşısındaki kişiye verdiği tepkileri bu sayede kontrol altında tutabilir ve empati seviyesini artırabilir. Bu sayede sağlıklı bir aile içi iletişim ortamına zemin hazırlanır.
- Aile bireylerini tanıma:** Aile üyelerinin birbirlerini tanıması iletişimi kolaylaştırır, zorlukları azaltır. Üyelerin birbirleri arasında ihtiyaçları karşılama, beklentilerini ve sınırlarını anlamayı sağlar. Bu sayede aile içerisinde sağlıklı bir iletişim kurulma olanağı artar, güçlü bir aile bağı oluşturur.
- Empati kurma:** Empati kurmak, aile içinde daha anlaşılır, anlayışlı ve paylaşımların olabildiği duygusal bağların güçlenebildiği iletişim tarzını kurmaya yardım eder. Anne-baba kendini çocuğunun yerine koyarak, eşler birbirlerinin yerine koyarak çocukları ve kendileri için sağlıklı bir iletişim zemini hazırlayabilirler. Daha anlayışlı, hoşgörülü ve sağlıklı bir iletişim için empati gereklidir.
- Etkili dinleme:** Etkili dinlemek karşı tarafın iletildiği mesajı tam olarak anlamak ve anlamaya odaklanmak için oluşan bir süreçtir. Aile içinde etkili dinleme aile üyeleri arasında daha iyi bir iletişim kurulmasına yardımcı olur. Karşımızdaki bireyin ne söylemek istediğine odaklanmak ve dikkati ona vermek, empati sağlayabilmek, anlatılanları özetleyebilmek, tekrar etmek, konu ile ilgili sorular yöneltmek, duygusal ifadeler ve beden diline odaklanmak, yargılayıcı olmadan dinlemek iletişimi kolaylaştırır.
- Ben dili kullanma:** Ben dili kullanmak duygu ve düşünceleri net bir şekilde ifade etmeye yardımcı olabilir. Karşılıklı anlayışı olumlu etkileyebilir. Eleştiri içermeyen, saldırgan olmayan bir tutumla iletişim sağlar. Aile içerisinde ben dili kullanmak yapıcı bir etkiye sahip olabilir. Rahat ve güvende hissederek bireyler düşüncelerini aktarma imkânı bulur.
- Biz bilinci oluşturma:** Biz bilincinin olduğu ortamlardan en önemlisi ailedir. Biz bilinci tartışma anlarında kişilerin birbirlerine karşı daha anlayışlı ve çözüm odaklı ilerlemesine, aralarındaki bağ kopmaması için sağlıklı bir iletişimde bulunmasına yol gösterir.

Çocukları ile etkili iletişim kurabilmek için anne-babaların dikkat etmesi gereken davranışlardan bazıları şunlardır:

- Çocuk anne- babasına önemli bir şey anlatmak istediğinde, çocuğa içten ve samimi bir ifadeyle cevap vermek gerekir.
- Çocuğun konuşmak istediği özel konular varsa, başkalarının olmadığı ortamlarda konuşmak, çocuğa önemsendiğini hissettirmek adına önemlidir ve yine çocuktan izin almadan sırlarının başkalarına anlatılması bu bağlamda hoş karşılanacak bir davranış değildir.
- Çocuğa kızıldığı zaman, ebeveynin sınırı geçene kadar çocuğa ceza vermemek ya da suçlayıcı ifadeler kullanmamak gerekir. Çünkü sinirliken tarafsız davranmak güçleşir ve bu da çocuğun incinmesine neden olabilir.
- Ne yaparsa yapsın, her zaman sevildiğini ve kabul edildiğini bilmek çocuk için önemlidir.
- Çocuğun iletişim yollarını kullanmasını desteklemek gerekir, böylelikle çocuk hem anne- babasına hem de başkaları ile olan ilişkilerinde özgürce ve uygun bir şekilde düşüncelerini ifade edebilir.
- Çocuğa karşı aşağılayıcı kelimeler kullanmak ve başkalarının yanında utandırıp zor duruma düşürmek de yine çocuk ile etkili iletişim kurmayı zorlaştıran davranışlardandır. Ayrıca, çocuk izin vermedikçe onun sınırlarına (odasına, oyuncaklarına, kendine ayırdığı zamana) girmek de etkili iletişim için sakıncalı hareketlerdendir.
- Çocuk anne babasıyla konuşmak istediği zaman televizyonu kapatmak gerekir, telefon görüşmesi yapmaktan kaçınmak gerekir.
- Çocuğun tepesinden konuşmak yerine, onun seviyesine gelerek göz teması kurmak etkileşim için oldukça önemli bir davranıştır.
- İletişimin başarılı olması konusunda çok önemli olan bir diğer nokta da çocuğa “sen” mesajı yerine “ben” mesajı vermektir.

Kaynakça

- Görgün Baran, A. (2004). Türkiye’de aile içi iletişim ve ilişkiler üzerine bir model denemesi. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları*, 31-41.
- Şahin, S. Aral, N. (2012). Aile içi iletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.
- Öztürk, R. Fidan, M. (2020). Aile içi iletişimin, Çocuğun Etkili İletişim Kurma Becerisi Üzerine Etkileri. *Recent Advances in Education and Sport Researches*, 122-154.
- Öztürk, E. (2023). Aile içi iletişimin çocuk üzerindeki etkileri (Yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.

**Hazırlayan: Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Minel Damla KESİCİ**