



ALİŞUURİ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ



AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

Aile İçi Etkili İletişimin Temel Unsurları

Güçlü ve sağlıklı ailelerin en önemli özelliklerinden biri, sağlıklı iletişim konusundaki yetenekleridir. Sağlıklı aileler birbirleriyle daha açık, daha net, daha sık ve doğrudan iletişime geçerler. Birbirlerinin söylemeye çalıştıklarını dinlerler ve birbirlerini doğru olarak anlarlar. İmalarda bulunmaz, birbirlerine kötü söz sarf etmezler. Birbirlerine saygılı davranırlar. Başarılı bir iletişime sahip olan bir ailede aile bireyleri birbirleriyle duygularını, düşüncelerini, hayallerini, korkularını, ümitlerini, acılarını, sevinçlerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını paylaşır. Aile bireylerinin tümünün birbirleriyle kurduğu açık ve dürüst bir iletişim son derece değerlidir. Çünkü birbirleriyle etkili ve sağlıklı bir iletişim kurabilmiş bireyler hayattan daha fazla zevk alabilmekte ve kendilerini daha mutlu hissetmektedirler. İletişim denince pek çok kişinin aklına karşılıklı konuşma ve diyaloglar gelmektedir. Oysa iletişim, ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir.

İletişim ağızdan çıkanlar kadar bir şeyi söylerkenki;

- yüz ifadesinin,
- jest ve mimiklerin (el, kol hareketleri ve yüzdeki ifade),
- bedenin duruşunun,
- ses tonunun ve
- o andaki duygunun ne olduğudur.



Yani başkalarıyla kurulan iletişim, sözlü mesajları olduğu kadar sözsüz mesajları da içerir. Her türlü aile iletişiminde sözlü ve sözsüz mesajlar sürekli olarak kullanılmaktadır. İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakinin kişiliğine saldırmadan, kendi açısından canını sıkmanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir. Sağlıklı aile yapılarında bu tür sağlıklı ve doğrudan iletişimlerini içeren sözlü ve sözsüz mesajlar kullanılmakta, konuşma becerilerine olduğu kadar dinleme becerilerine de dikkat edilmektedir. Kişinin sözel mesajlar kadar sözel olmayanları da tanınması, sağlıklı iletişim konusundaki başarısını artırır, karşısındakini daha iyi anlamasını, kendisini daha iyi ifade edebilmesini kolaylaştırır, yanlış anlaşılmalara azaltır.

Bir ailenin üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı devamını sağlar. Aile içi iletişim becerileri konusunda bilgi sahibi olmak ve öğrenilenlerin uygulanması, ailenin iletişim kalitesini artırır. Aile üyeleri kaç yaşında olurlarsa olsunlar, birbirleriyle fikir alışverişinde bulunarak, birbirlerinin bilgi ve tecrübelerine başvurarak, birbirlerini anlamaya, birbirlerine destek olmaya, birbirlerinin aynı zamanda arkadaşı olmaya gayret ederek sağlıklı bir iletişim ortamı yaratabilirler.

Sağlıklı iletişim yapısına sahip aileler:

- Hep birlikte zaman geçirmeye önem verirler.
- Birbirlerinin arkadaşlıklarından zevk alırlar.
- Birbirlerinin iyi ve kötü günlerini paylaşırlar.
- Birbirlerinin bireysel ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı duyarlar.
- Sürekli birbirlerinin hatalarını bulmaya çalışmazlar.
- Aralarındaki çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye gayret ederler.
- Birbirlerinin duygularına, hayallerine, fikir ve ideallerine saygı duyarlar.
- Birbirlerini can kulağıyla dinlerler.
- Birbirlerinin söylediklerini duymak kadar, sözsüz mesajlarını ve beden dillerini de okumaya gayret ederler.
- Birbirlerine imalarda bulunmaz, lafla can yakmaya kalkmazlar.
- Aralarındaki küskünlükleri fazla uzatmazlar.



Afiyet Bal Şeker Olsun

Yemek saatleri ailenin bir arada olduğu en kıymetli saatlerdir. Yemek masasında iletişim her zaman pozitif tutulmalı, asla tartışmalara müsaade edilmemelidir. Sofranın bu adabı ev içerisindeki iletişime de etki eder. Ayrıca yemek sofrası tatsız konuların konuşulacağı veya çocukların disipline edileceği bir mekân değildir. Yemek sofrasında çocuklara verilebilecek terbiye sadece adabıyla yemek yeme konusunda olabilir.



Suskunluk

Sözsüz iletişim dokunmak, gülümsemek gibi birtakım eylemleri içerebilir. En yıkıcı sözsüz iletişim örneklerinden birisi ise sessizliktir. Muhatabın söyledikleri karşısında sessizliği korumak, "Seninle ilgilenmiyorum.", "Senden sıkılıyorum.", "Senden nefret ediyorum.", "Sana öfkeliyim.", "Sana düşmanım." gibi mesajlar içerir.

Beden Dili Nedir?

Ayakta duruşu, ellerini kavuşturuşu, bedeninin aldığı pozisyon, oturuşu, yürüyüşü, el ve kol hareketleri, yüzündeki ifade, kısacası kişinin bedenini herhangi bir şekilde kullanışı, karşındakilere beklentileri, tavrı ve tutumları hakkında bir fikir verir veya mesaj gönderir.



Can Kulağı ile Dinlemek

En önemli iletişim becerilerinden biri dinleme becerisidir. Herkes dinleme becerisine sahip olduğunu düşünür ama gerçekte böyle değildir. Genellikle dinleyen kişi kendisini diyaloga tam olarak vermez. Eleştirme, söz kesme, karşındakinin sözü bitmeden cümleye girme, karşındaki kendini tam olarak ifade edemeden yorum yapma, konuşulanı dinlemek yerine sıra kendisine gelince ne söyleyeceğini kafasında kurma, hemen kendini savunmaya geçme gibi yanlış dinleme kalıpları sergiler. Eskilerin deyişiyle can kulağıyla dinlemek bir beceridir. Üstelik dinlemek görüldüğü kadar pasif bir fiil de değildir. Günümüzde aktif dinleme becerisi olarak adlandırılan süreç, etkili iletişimin temel bir becerisi olarak kabul edilmektedir.

Aktif dinleme için şunlara dikkat edilmelidir:

- Öncelikle dinlerken yargılama, eleştirme gibi bir huyunuz varsa bundan vazgeçin.
- Karşınızdakinin yaşadıklarını daha iyi anlamaya; ne hissettiğini, ne tür duygular içinde olduğunu tıpkı onun gibi hissetmeye çalışın.
- Karşınızdaki kişiyi, anlatmak istediğini tam olarak doya doya anlatabilmesi için cesaretlendirin. Ancak bu şekilde rahatlayabilir ve anlattıklarının ışığında kendisini değerlendirebilir. Bunun için en iyi yol sessiz kalmayı becerebilmektir. Bunun yanı sıra baş sallama veya "hı hı" vb. ünlemler yoluyla da "Seni dinliyorum." mesajları verilebilir. Bu, anlatanın kendini rahat hissetmesini ve böylece daha kolay açılabilmesini sağlar.

- Karşınızdaki kişinin ne söylemeye çalıştığını anlamaya gayret edin. Doğru anladığınızdan emin olabilmek için karşınızdaki kişinin söylediklerini netleştirin. Yani ona sorular sorarak anlattıklarını açabilmesini ve konu hakkında ayrıntılı düşünebilmesini sağlayın. Örneğin “Sen ona nazikçe yaklaştığın hâlde o sana kaba bir cevap mı verdi? Peki sen bu durumda ne yaptın?”
- Karşınızdaki kişinin ne söylemek istediği üzerinde düşünüp bu sefer siz kendi cümlelerinizle bir kez daha ifade edin. Örneğin “Yani sen onunla barışmak için pek çok yol denedin ama yine de reddedildiğini hissettin.”
- Anlatılanların altında yatan duyguyu anlamaya çalışın. Onun duygularını anladığınızı belli etmek için ondan aldığınız mesajları ona yansıtın. Örneğin “Kaygılısın, sahip olduğun hangi kaynak ve özellikler daha iyi hissetmeni sağlar?”
- Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin. Örneğin “Sonuçta hiç beklemediğin bir kişiden böyle bir tepki görmüş olmak seni üzmüş anlaşılır.”
- Sizinle paylaştıkları ve anlatma çabası için ona teşekkür edin.



Ailenizle İletişiminiz Olumsuz mu Olumlu mu?

Aile içindeki iletişimin varlığından ziyade kalitesi önem taşır. Aile içinde sürekli olumsuz ve çatışmalı bir iletişimin olması, bireyleri yıpratır hatta çeşitli sağlık sorunlarına bile neden olabilir. Bu sebeple aile üyelerinin, aralarındaki iletişimin olumlu içerikli olmasına özen göstermeleri gerekir.

Aile üyeleri aralarındaki iletişimi olumlu yönde geliştirebilmek için şunlara dikkat etmelidirler:

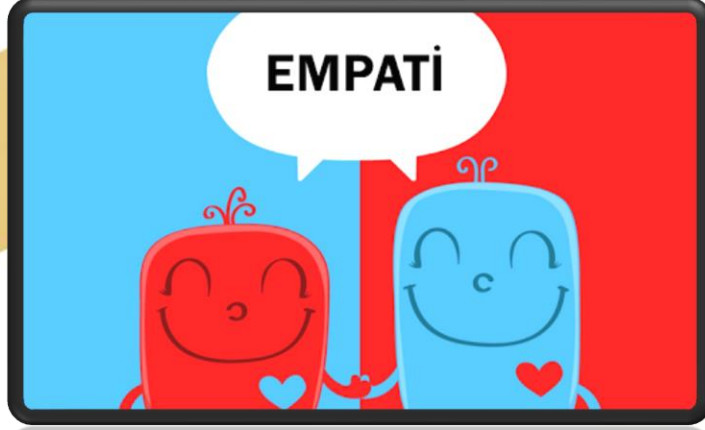
- Aile üyelerinize karşı ilgili olun. Onların hatırlarını sorun, onlarla dertleşin, ortak paylaşımlar için vesileler bulun.
- Aile üyelerinizin anlattıklarını can kulağıyla dinlemeyi öğrenin.
- Aile üyelerinizin duygularına karşı hassas olun. Onlarla iletişiminizde “Onun yerinde ben olsaydım...” diye düşünmeyi unutmayın.
- Sabırlı ve sakin olun. Hemen hükme varmaya çalışıp acele yorumlar yapmaktan, yanlış kararlar vermekten kaçınin.
- Sürekli eleştiren, suçlayan, ters cevaplar veren, kalp kıran birisi olmaktan kaçınin. Anlayışlı ve olgun olmaya gayret edin.

Empati Nedir?

Empati bir insanın, kendisini karşındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır. Kişi karşındakiyle empati kuramadığı zaman onun duygularını ve neden böyle bir tepki verdiğini anlayamaz. Birbirlerinin duygularına karşı duyarlı olan ve empatik bir yaklaşımla diğerlerinin ne hissettiğini anlamaya çalışan aile üyeleri, birbirlerine daha fazla destek olabilirler. Böyle bir ailede kişi kendisini yalnız ve çaresiz hissetmez. Özellikle sıkıntılı bir durum yaşayan bir aile bireyinin diğerleri tarafından anlaşılması ve ona anlayış gösterilmesi kişinin sıkıntısını hafifleteceği gibi,

anlaşıyor olma duygusu kişiye öz güven kazandırır. Empatik bir ortamda kişiler kendilerini güvende hissederler. Kişi empatik yaklaşımını karşısındakilere;

- kurduğu cümlelerle sözlü olarak (“Seni anlıyorum, kızgınsın.” vb.)
- beden dilini kullanarak (başıyla onaylama, elini omzuna koyma vb.) ifade edebilir. En etkili yaklaşım her ikisini de kullanabilmektir. Kişi bir şey anlatırken karşısındaki onu eleştirmede, suçlamadığında, olayı tam olarak dinlemeden yorum yapmaya kalkmadığında, kendisiyle empati kurulduğu mesajını alabilir ve kendisini güvende hisseder.



Çatışmaları Önleyen Formül: Ben Dili

Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. “Ben dili” de öyle. Peki “ben dili” nedir? Ailenizin üyelerinden herhangi birisiyle tartışmadan konuşmayı başaramıyor musunuz? Tartışmak istemiyorsunuz ama aranızdaki konuşma eninde sonunda tartışmayla mı sonuçlanıyor? Bir de bakıyorsunuz öfkelenmişsiniz ya da karşınızdakini öfkelenmişsiniz. Üstelik nasıl bu noktaya geliverdiğinizi anlayamıyorsunuz bile. O zaman ya iletişim engelleriniz var ya da ben dili kullanmayı bilmiyorsunuz. İşte size çatışmaları önleyen ben dili formülü:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.istiyorum.

Peki bu formülü nasıl kullanacaksınız? Önce çatışmanın nasıl başladığını anlamaya çalışalım: Oğlunuz evde yüksek sesle müzik dinliyor. Aşağıdaki komşunuz ise bu durumdan şikâyetçi. Her karşılaştığınızda şikâyetini dile getirmesi sizi mahcup ediyor. Hatta son seferinde kapınıza kadar geldi. Bu akşam bir de baktınız oğlunuz yine müziğin sesini açmış. Nasıl bir tepki verirsiniz?

Suçlayıcı: Sen dili:

“Kapa şu müziği! İyice serseri oldun! Sana kaç kere söyledik? Laftan anlamaz mısın sen?”

“Sen” mesajıyla bir cümleye başladığınızda (“Sen şöylesin.”, “Sen böylesin.”, “Böyle yaptın.”, “Böyle söyledin.”, “Böyle konuşmayı bırak!”), “Kes şunu!” vb.) karşınızdaki kişi kendini suçlanmış hissedebilir, kendisine değer verilmediğini düşünebilir, kendini savunma ihtiyacı duyabilir. Bu da konuşmanın karşılıklı suçlamalar ve anlayışsızlık içinde devam etmesine, sonuçta da karşılıklı öfke uyanmasına sebep olur. Üstelik esas konudan uzaklaşılır ve çatışmanın başlama nedeni çözülemediği için, bu konu ileride de sorun olmaya devam eder. Peki formülümüze göre ne söylemeniz lazım?

“Müziğin sesini bu kadar açtığın zaman, aşağıdaki komşu yine yukarı çıkacak ve mahcup olacağız diye endişeleniyorum. Biraz daha kısık bir sesle dinlemeni istiyorum.”

Bu cümlede “ben dili” kullanıldığı için, kişi kendisini suçlanmış hissetmez. Böylece esas konudan uzaklaşmadan dinlemeye devam eder. Cümlenin yükünü kendi üzerine aldığınızda (“Ben üzülüyorum.”, “Kendimi kötü hissediyorum.” vb.) karşınızdaki kendinde bu durumu düzeltmek üzere bir sorumluluk hissetmeye başlar. Üstelik son cümlede ne istediğinizi net bir şekilde söylediğiniz için, çözüme doğru bir adım atmış olursunuz.

SEN DİLİ

- Suçlayıcı
- Kırıcı
- Alaycı
- Olumsuz iletişim türüdür.

BEN DİLİ

- Değer veren
- Olumlu
- Dinleyen
- Sevecen iletişim türüdür.

Aile İçi İlişkilerinizi Güçlendirecek Nasihatlar

- Her akşam evde bir araya geldiğinizde ailenizin üyelerine günlerinin nasıl geçtiğini sorun.
- Ailenizin her bir üyesine haftada en az dolu dolu bir saat ayırmış olduğunuzdan emin olun.
- Canınızı sıkan bir konu olduğunda bunu ailenizin üyelerinin görüşlerine açın ve onların tavsiyelerine kulak verin.
- Her hafta belirli bir gün ve saatte tüm aile bir araya gelmeye ve aile konseyi oluşturmaya gayret edin. Bugün ve saatte ailenin tüm bireylerinin haftayla ilgili görüşlerini alabilir, sizden istek ve beklentilerini dinleyebilir, siz onlara kendi istek ve beklentilerinizi sunabilirsiniz.
- Her hafta ailece bir arada yapabileceğiniz birtakım etkinlikleriniz mutlaka olsun.
- Ailenizdeki her bireyin görüşlerini, ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgilerini ciddiye alın ve onlara saygı gösterin.
- Ailenizden hiç kimseye asla kötü söz söylemeyin, kötü davranışta bulunmayın.
- Ailenizin üyelerine verdiğiniz sözleri her zaman tutun.
- Hâlinizle, tavrınızla, yaklaşımınızla, olgunluğunuzla ailenizin bütün üyelerinin izinden gitmek isteyeceği bir örnek olun.
- Ailenizin üyelerinin sizi eleştirmelerine izin verin.
- Ailenizin üyelerinin bireysel-liklerine saygı gösterin.

