

## AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

Aile içi etkili iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerini, düşüncelerini ve duygularını anlamalarını sağlar.

İşbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarını ortaya çıkarır. Çocukların sağlıklı gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına zemin hazırlar. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme, düşündüklerini ve hissettiklerini açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar.

Buna karşılık etkili bir iletişimin oluşturulamadığı, iletişim engellerin yer aldığı bir ortamda çocukların sağlıklı gelişimi engellenir. Çocuklar özgürce düşünemeyen, düşünce ve duygularını açıkça dile getiremeyen bir birey olurlar. İleride çeşitli problemlerle karşılaşırırlar.

Hangi yaşta olursa olsun çocukların anne babalarıyla vakit geçirmeye, iletişim kurmaya ihtiyaçları vardır. Anne babanın çalışması durumunda çocukla geçirilen kısa zaman, yoğun ve etkili iletişime dayanırsa

çocuk için anlamlı olmakta ve önem kazanmaktadır.

Bu nedenle anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulması çok önemlidir.



## ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN ANNE-BABAYA ÖNERİLER

- ✚ Çocukunuzu dikkatli ve nazik bir şekilde dinleyin.
- ✚ Çocukunuz konuşurken sözünü kesmeyin.
- ✚ Çocukunuz konuşurken vereceğiniz cevabı hazırlamakla meşgul olmayın, önce onu dinleyin.
- ✚ Çocukunuz konuşmasını bitirip sizden cevap isteyene kadar, düşüncenizi söylemeyi erteleyin.

- ✚ Çocukunuzun, ihtiyacı olduğunda onun yanında olacağınızı bilmesine izin verin.
- ✚ Çocukunuz sizinle konuşmak istediğinde uğraşınızı bırakın, televizyonu kapatın ve dinlemeye hazır olun.
- ✚ Başkalarının yanında çocuğunuzu eleştirmeniz ya da uyarmanız, çocuğunun size güvenmesine ve kızgınlık duygularına neden olabilir, size olan güven duygusunu zedeleyebilir.
- ✚ Çocukunuzla iletişiminiz esnasında başkalarını konuşmanıza katmayın ve bir problem durumunda mümkün olduğunca çocuğunuzla yalnızken konuşun.
- ✚ Çocukunuzla konuşurken fiziksel olarak onunla aynı seviyede olmaya dikkat edin, tepesinden bakmak yerine eğilin ve göz hizasında iken onunla konuşun.
- ✚ Eğer çocuğunuza kızgınsanız, onunla konuşmak için sakinleşmeyi bekleyin. Aksi halde objektif olamayabilirsiniz.
- ✚ Yaptıklarıyla ya da yapmadıklarıyla onu yargılamayın.

✚ Aile içinde kendi görüşlerinizi açıkladığımız gibi çocuğunuzun da fikirlerini açıklamasına izin verin. Onun fikirlerini saygıyla karşılayın. Yalnızca anne babanın görüşlerini ifade ettiği, çocuğun görüşlerinin baskılandığı durumda sağlıklı ilişkiden bahsetmek zordur.

✚ Çocuğunuzla iletişim kurarken yorgun olmadığınız zamanları seçmeye özen gösterin.

✚ "Neden öyle olduğunu ya da neden öyle davrandığını" sormak yerine "Ne olduğunu" sorun. Önce hislerini, düşüncelerini anlamaya çalışın.

✚ "Ben sözümü bitirdikten sonra konuşacaksın, senin için en iyisinin ne olduğunu biliyorum, söylediğimi yap" gibi cümleleri azaltmaya çalışın, bu tür konuşma biçimi açık iletişimi engeller ve daha sonra çocuğunuzun sizinle açık iletişim kurma olasılığını azaltabilir.

✚ Ders vermektan kaçının. 'Ben senin yaşındayken...', 'Bizim zamanımızda böyle davranışlar....' gibi cümleler, çocuğunuzla olan iletişiminizi kesintiye uğratar. Çünkü çocuğunuz bu tarz cümleleri, "Annem/Babam bana yine nutuk çekiyor" şeklinde algılar. Bu cümlelerin yerine, onlara neye kızdığınızı ve ne hissettiğinizi söyleyin. Konunun

çözümü için, çocuğunuzun adım adım bazı tedbirler planlamasına yardım ve öncülük edin.

✚ Çocuğunuza, onu olduğu gibi kabul ettiğinizi gösterin.

✚ Çocuğunuzun sizinle iletişim kurma çabasını destekleyerek açık iletişimin sürdürülmesine yardımcı olun.

*Unutmayın, çocuğunuzla olan etkili iletişiminiz aranızdaki köprüyü kuracak ve ona ulaşmanızı kolaylaştıracaktır.*

**Son olarak; Etkili Aile İçi İletişim = İyi bir dinleyici olmak+Anlamaya çalışmak (empati kurmak)+Sevginizi koşulsuz göstermek+Tutarlı davranmak+Olumlu model olmak formülünü unutmayın.**

#### **KAYNAKÇA:**

Cüceloğlu, D. (1998). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi.

Dökmen, Ü. (2006). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul:Sistem.

**KAYNAK: Bursa Yıldırım RAM**

# FATİH İLKOKULU

## Rehberlik Servisi



## AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

### ANNE BABAYA ÖNERİLER