

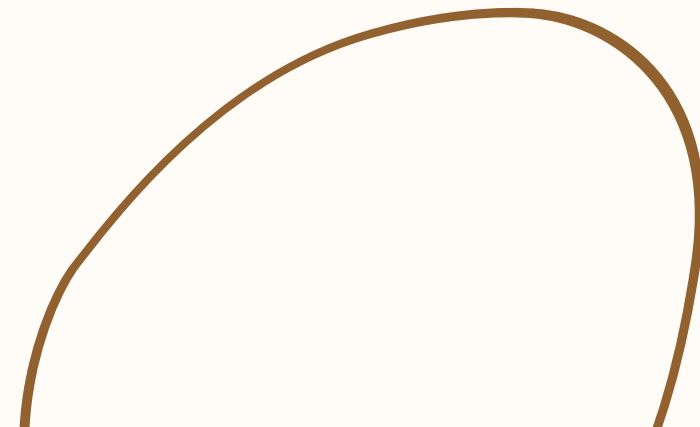
AİLE İÇİ İLETİŞİM



AİLE

Toplumun en küçük yapı birimi olan aile iletişim ve etkileşimin birinci derecede olduğu bir sistemdir.

- Ailenin temel toplumsal birim olarak görülmesinin 2 ana nedeni vardır;
- İnsan türünün devamlılığını sağlama
- Başka kurumların da kaynağı olması



AİLENİN İŞLEVLERİ

- 1 Biyolojik işlev
- 2 Ekonomik işlev
- 3 Koruyuculuk işlevi
- 4 Psikolojik işlevi
- 5 Eğitim işlevi
- 6 Dini işlev
- 7 Cinsel ilişkileri düzenleme
- 8 Üreme İşlevi

1 Baskıcı ve Otoriter Tutum

2 Çocuk Merkezli-Serbest Tutum

3 Dengesiz ve Kararsız Tutum

4 Koruyucu Tutum

5 İlgisiz ve Kayıtsız Tutum

6 Güven verici ve Demokratik tutum

EBEVEYN TUTUMLARI

Baskıcı ve Otoriter tutum



Aile katı, kuralcı ve disiplinlidir. Anne/baba veya her ikisinin de otoriter tutumu karşısında, çocuk nazik, dürüst, disiplinli, yardımsever ve dikkatli olmasına rağmen, ürkek, çekingen, kendine güveni olmayan veya çok zayıf, başkalarının etkisi altında kalabilen, duyarlı, korkak, kendi başına iş yapma yeteneği gelişmemiş bir yapıya sahip olabilirler.

Çocuk Merkezli Serbest Tutum

Bu tip ailelerde çocuk tek hükmedendir. Aile tüm hayatını çocuğun istek ve arzusuna göre belirler. Aile çocuğa aşırı sevgi gösterirler. Bütün tutumları dengesiz ve çocuk merkezlidir. Bu tip ailelerde çocuk ne derse o olur. Böyle ailelerde yetişen çocuklar; bencil, sevgi arsız, kural tanımayan, doyumsuz kişilik yapılarına sahip olabilmektedirler. Bu çocuklar ev hayatı ve sosyal hayatta geçimsiz, sosyal yönleri zayıf ve benmerkezci bir yapıya sahip bir görünüm çizerler.



Dengesiz-Kararsız Tutum

Bu tip aileler genellikle anne ve babanın iyi anlaşamadığı ve her iki tarafın da baskın karaktere sahip olduğu ailelerdir. Anne / babanın çocukla ilgili bir konuda ak dediğine, diğeri kara diyebilmekte çocuk hangisine bakacağına, hangisine uyacağına karar verememekte çoğunlukla kararsız kalarak herhangi bir tepki vermemeyi tercih etmektedir. Bu tip ailelerde yetişen çocuklar genellikle kararsız, her türlü etkilenmeye açık, tutarsız, çabuk karar değiştirebilen çocuklardır. Aynı zamanda duygusal açıdan sakat bir yapıya sahip olmaları da mümkündür.



Koruyucu Tutum

Çocuğun her zaman, her an kontrol altında tutulduğu, aşırı ilgi ve alaka gösterildiği, zarar gelebilir endişesi ile gündüzleri bile sokağa çıkması bile istenmediği veya kısıtlandığı aile tipidir. Bu tip ailelerde yetişen çocuklar, aileye aşırı bağımlı, özgüveni olmayan, duygusal açıdan zayıf, sıkıştırıldığında başkalarına suç atabilecek yapıda olabilmektedirler. Bu bağımlılık hali genelde ömür boyu sürmekte ve ailesinden gördüğü şeyleri eşinden de beklemektedirler.



İlgisiz ve Kayıtsız Tutum

Çocuğun davranışlarına karşı ilgisizlik çalışan anne-babaların çocuklarını başkalarının büyütmesi aradaki bağın kurulmasına engel olabilir Çocuk anne babaya rahatsızlık vermediği sürece sorun yoktur Bu tutuma sahip anne babaların çocukların genel özellikleri; ilgi çekmek için olumsuz davranışlar, saldırganlık iletişimde yetersizlik-konuşma bozukluğu, ilgi-şefkati dışarda arama, İleri yaşlarda anne-babaya nefret duyma, Sosyal gelişimde yetersizlik, suça eğilim gibi özelliklere sahip olabilir



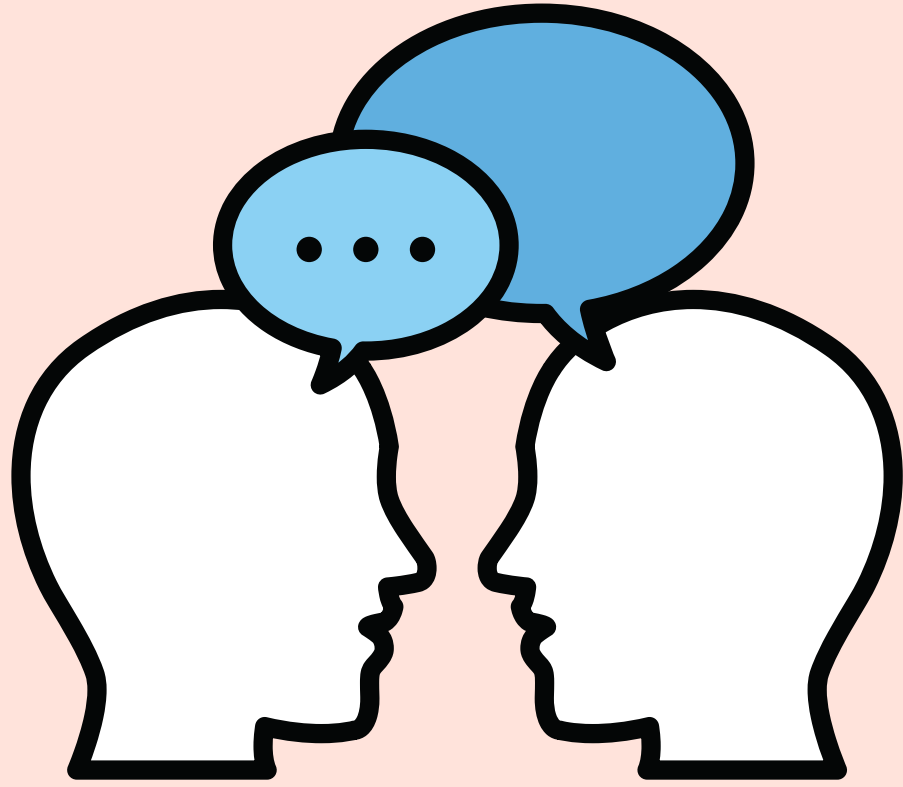
Güven Verici ve Demokratik Tutum



İdeal aile tipine uygun bir yapıdır. Bu tip ailede temel kural ve kısıtlamalar haricinde çocuklar özgür bir şekilde, fakat sorumluluklarının bilincinde olarak yetişirler. Birey olmanın ayrıntısına varan çocukların özgüvenleri tam, sosyal ilişkiler kuvvetli ve geleceğin ideal yetişkin adaylarıdır.

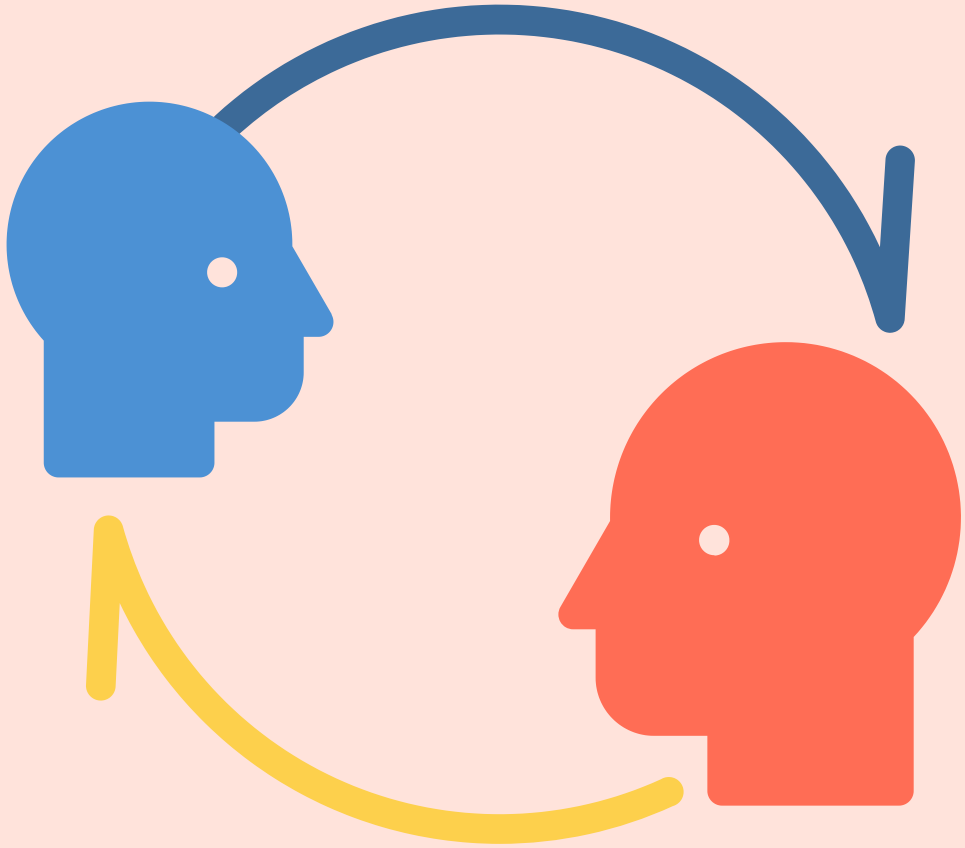
Bu tutuma sahip anne babaların çocukların genel özellikleri; Sınırlı-kuralları bilir-saygı duyar, Dengeli davranışlar sergiler, sorumluluk sahibi Problem çözme becerisi iyi, Çevresine saygılı Özgüveni yüksek sorumluluk alabilen Sosyal açıdan güçlü, iletişime açık bireyler olarak yetişirler

İLETİŞİM



- İletişim, bir kaynaktan (kişi, kişiler veya organizasyon), bir araçla (yazılı, sözlü, görsel veya beden dili ile), bilgi, haber, düşünce, durum, duygu veya kültürün bir başka insan veya insan topluluklarına aktarılmasıdır.
- İletişim diğer insanlarla her türlü sözlü ve sözsüz etkileşim kurmaktır.
- En az iki insanı gerektiren dinamik bir süreçtir.

Etkili İletişim ve Dinleme



- İletişim içinde bulunulan kişiyi yargılamadan, sözünü kesmeden, bedene uygun biçim vererek, göz teması kurularak yapılan dinlemeye denir.

İyi Bir Dinleyici Olmak

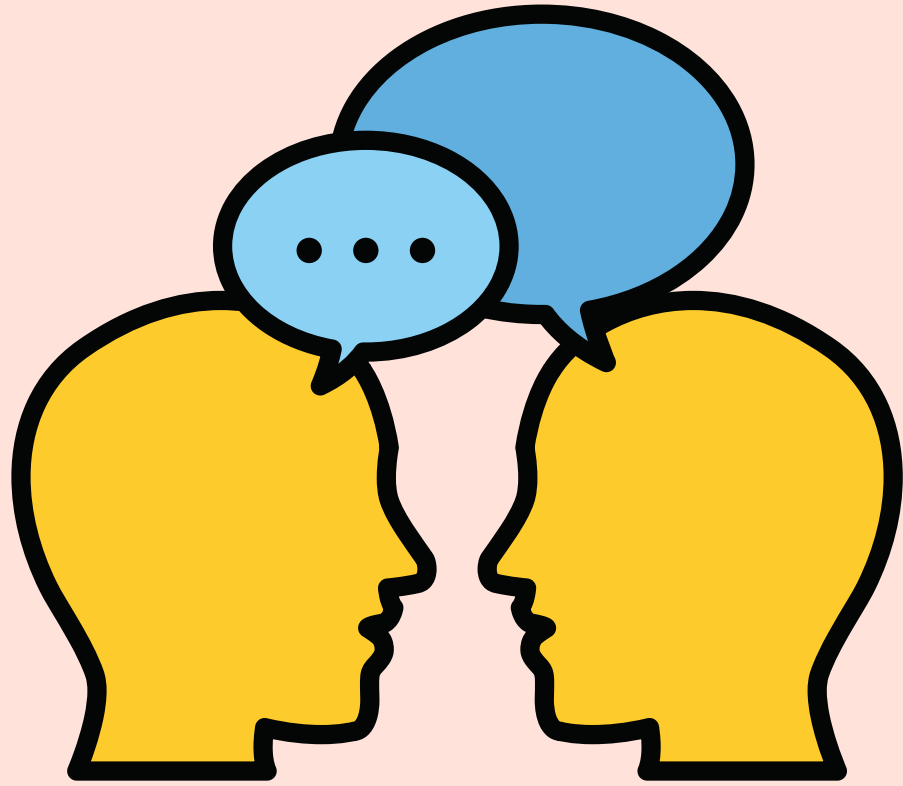


Unutmamak gerekir ki, İki kulağımız, bir ağzımız vardır. Bu da dinlemenin konuşmadan daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır

Doğuştan iyi dinleyici olanların sayısı azdır. İyi bir dinleyici olabilmek için; bilinçli bir çaba ve yeni beceriler öğrenmek gereklidir.”

Doğan Cüceloğlu

Sağlıklı ve Etkili iletişimin ilk şartı



önce kendimizi tanımaktır...

- kişiliğimiz
- zaaflarımız
- güçlü yönlerimiz
- tepkilerimiz
- niyetimiz
- empati yeteneğimiz
- beklentilerimiz
- duygularımızı ifade biçimimiz
- kendimizle iletişimimiz

İletişimde BEN Dili

- Mesajı veren kişinin olumsuz duygularını, mesajı alana, onu küçültmeden iletir.
- Sorumluluk mesajlarıdır yani davranışın sorumluluğunu kişiye bırakır.
- Kişinin kişiliğine değil davranışına yöneliktir.
- Karşıdaki kişinin davranışını değiştirme olasılığı yüksektir.



İletişimde SEN Dili

- Sen İletileri genellikle **sen** diye başlar ve İnsanlara kendilerini suçlu hissettirir.
- Suçlama, aşağılama, eleştiri gibi algılanabilir.
- Karşınızdaki kişiye saygınız olmadığını iletebilir.
- Çoğunlukla tepkisel ve öç alıcı davranışlara neden olur.
- Benlik saygısına zarar verebilir.
- Değişmeye açık olmanın tersine direnmeye neden olabilir.
- Kişiyi duygusal anlamda kırabilir.



Aile İçi İletişim

Aile içi iletişim ve ilişki, ailenin üyelerinin birbirleriyle nasıl iletişim kurduğunu ifade eden bir kavramdır. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir. Aile içi iletişim konusunda, toplum içinde en yaygın görülen yanlış inançlardan birisi aile içinde hiç bir çatışma ve tartışma yaşanmaması gerektiği düşüncesidir. Oysa çatışmanın olmasından çok çatışmanın nasıl çözümlendiği daha önemlidir; çatışmanın uygun bir biçimde çözülmesi de ancak etkili iletişim becerilerinin kullanılması ile mümkündür.



Aile içi İletişim

Aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındaki duyguları ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle, etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer.



Aile İçi İletişimi Olumsuz Etkileyen Durumlar

- Kişilerin birbirini dinlememesi,
- Sürekli eleştirel bir tavır takınılması
- Sorunları konuşup çözüme kavuşturmak yerine küsülmesi, konuşulmaması,
- Emir içeren konuşmalar yapılması
- Karşı tarafı anlamaya değil suçlamaya yönelik bir tutumun sergilenmesi
- Kendi fikirlerini kabul ettirme çabası
- Ad takmak, alay etmek



Sağlıksız Ailenin İletişim Kalıpları

- Yargılama
- Sürekli denetleme ihtiyacı
- Üstünlük savaşı
- Aşırı uçlarda olma
- Çelişkili mesajlar verme
- Kişiselleştirme
- Şamar oğlan seçme/Günah keçisi

Sağlıklı Ailenin İletişim kalıpları

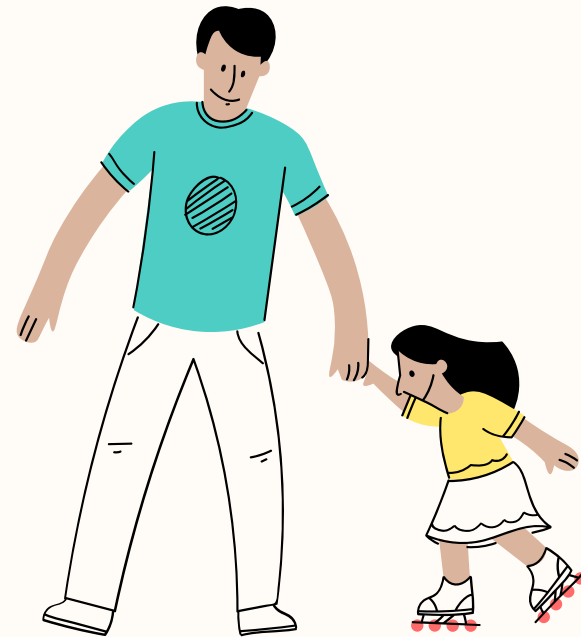
- Etkin dinleme
- Saygı
- Empati
- Açık olma
- Tutarlılık

SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

1 Aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırmasına dikkat edin.

2 Yargılayıcı ifadelerden uzak durun. Yaşanan problemlerde suçlu-suçsuz, haklı haksız aramak yerine sorunun çözümüne odaklanın ve karşınızdaki kişiyle empati kurup duygularını anlamaya çalışın. (Sorunu çocuğunuzla yaşıyorsanız çözüm önerileri için fikirlerini çocuğunuza sorun.)

3 Eleştirirken kişiliği değil, davranışı eleştirin. Bireylerin olumsuz tutum ve davranışları gözlendiğinde bu durumu eleştirirken davranış ve tutuma dikkat çekerek eleştirilmelidir. Örneğin 'Sen zaten tembelin tekisin yine odanı toplamamışsın' yerine 'Odanı toplamadığını fark ettim, buna engel olan bir durum mu var? Anlatmak ister misin?' gibi.



SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

4

İletişimde sihirli sözcükleri kullanın. İltifat etmek, rica etmek, lütfen demek iletişimi güçlendiren kelimelerdir. Bunlarında zamanında ve yerinde kullanılması olumlu iletişimi arttıracaktır.

5

Sen diliyle değil, ben diliyle konuşun. ‘Odanı topla!’ demek yerine ‘Odanı toplamaman beni üzüyor/rahatsız ediyor.’ demek, sen dili yerine ben dili kullanmak demektir.

6

Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.



SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

7

Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın ilettiği mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.

8

İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini gözardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir. Yani sözel olan ve sözel olmayan iletişimimiz birbiriyle tutarlı olmasına dikkat edin.

9

Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.



SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

10 Aileyi ilgilendiren durumlarda ailedeki her bireyin söz hakkı olmasına özen gösterin.

11 Ev içinde demokratik bir ortam oluşturun. Herkesin fikrini ortaya koyduğu ve her fikrin önemli olduğu ortam yaratın.

12 Olaylara onun gözünden bakmaya çalışın. Empati, bütün ilişkilerin temel taşlarından biridir.

