



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Etkili iletişimin temelinde bireyin kendisini tanıması, kendi değerlerinin ve tutumlarının farkında olması ve kendine güven yatar. İyi bir iletişimci ipuçlarını anında görür (jestler, mimikler, beden duruşu) ve onları gerçekçi olarak değerlendirir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

1. Emir vermek, Yönlendirmek: Bu iletiler kişinin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. Kişi diğer kişinin istediğini yapma zorunluluğunu hisseder.
2. Uyarmak, Gözdağı vermek: Bu iletiler de emir verme ve yönlendirmeye benzer; ancak kişinin vereceği yanıtın karşılığı olacak tümceleri de içerir. Kişinin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını verir. Bu durum kişide öfke ve düşmanlık yaratır.
3. Ahlak dersi vermek: Bu tür ilişkilerde otoritenin ve zorunlulukların gücü kişiye karşı kullanılır. "yapmalısın, etmelisin" mesajlarını iletir ve bireyi karşı koymaya zorlar.
4. Öğüt vermek ve çözüm önerileri getirmek: Kişinin sorunlarını kendi kendisine çözeceği yeteneğinin olmadığına inanıldığını gösterir.
5. Öğretme, nutuk çekme, mantıklı düşünceler önerme: Bu durum aile içinde o anda herhangi bir sorun yokken çocuklar tarafından kabul edilebiliyor; ancak, sorun anında bu durum kabul edilmiyor ve daha fazla çatışmalara neden oluyor. Mantıklı düşünceler önerme çocuğun mantıksız ve bilgisiz olduğuna dair mesaj iletir.
6. Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak: Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz

değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

7.Övmek, aynı düşüncede olmak, olumlu değerlendirmeler yapmak: Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun öz imgesine uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. "Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?" gibi düşünürler. Övgü ise başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırır. Aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

8.Ad takmak, alay etmek: Çocuğun benlik saygısı üzerinde olumsuz etki yapar.

9.Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak: Bu durum çocuğun konuşmasını, kendi duygularını ifade etmesini engeller.

10.Güven vermek, desteklemek, avutmak, duygularını paylaşmak: Anne babalar çocuklarının duygularını tam olarak anlamadıklarında ortaya çıkar. Böyle bir durumda sorun hiç yokmuş gibi algılanıp avutma eğilimine gidilir." Üzülmeye yarın her şey düzelecek, kendini daha iyi hissedeceksin" gibi mesajların verilmesi çocuğun önemsenmediği hissini verir.

11.Soru sormak, sınamak, sorgulamak: Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

12.Sözünden dönmek, oyalamak, alay etmek, şakacı davranmak, konuyu saptırmak: Böyle iletiler yüzünden çocuk anne babasının onunla ilgilenmediğini, duygularına saygı göstermediğini belki de onu dışladığını, dikkate almadığını düşünür. Çocuklar sorunlarını dile getirdiklerinde çok ciddidir. Şaka ve espriyle karşılık vermek onları incitebilir ve itilmişlik kenara atılmışlık duygusunu verir.

AİLE KURALLARI

Her aile gerek açık gerekse kapalı olarak kurallarını belirlemiştir. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil açık olarak belirlenmiştir. Aile içindeki bireyler birbirlerinin iyi tanılar, duygular karşılıklı olarak hissedilir. Evde eşitlik söz konusudur.

Mutlaka ki zaman zaman her evde küçük de olsa çatışmalar yaşanır. Hiç çatışma yaşanmayan bir evde büyük olasılıkla maskeler takılıdır. Yani sosyal maskeler iletişimde bulunuyordur.

Çatışma uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar. Önemli olan çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kuracağını bilmesidir. Aralarında çıkan çatışmayı birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren çiftler sağlıklı bir aile kurar.

SAĞLIKLI BİR AİLEDE SORUNLARI ÇÖZMEK İÇİN KULLANILAN YÖNTEMLER:

- Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır (Bu tutuma kendine güvenli ve kendine saygılı tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)
- Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler işin içine sokulmamalıdır
- Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
- Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi olduğu gibi ifade edilmelidir; karşısındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.
- Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırd edilmelidir. Örneğin siz çocuğunuza "iki saat geciktin" dediğinizde, çocuğunuz size: "hayır bir saat kırk beş dakika geciktim" dememelidir.
- Sorun çözmeye etkin dinleme kullanılmalıdır. (daha sonraki bölümde ayrıntılı olarak anlatılacak)
- Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalı. Örneğin: "hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun"diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.
- Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. "ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun" tarzında davranmamak gerekir.