

AİLE İÇİ İLETİŞİM



Aile içi iletişim; en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığından da, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle, etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri dinleyebilmekten geçer.

Çocuklarımıza doğru ve olumlu bir bakışla yaklaşmak ,sağlıklı iletişim kurmak; yaş dönemleri, büyüme ile ilgili sancılarını, olan yada olabilecek çatışmalarını; sorun haline gelmesini önler. Oluşan sorunlara da hızla çözüm üretebilmemize yardımcı olur.

Dürüst bir iletişim geliştirin

Çocuğun rahat edebileceği, duygularını açabileceği bir ortam yaratın. Çocuğa bunun nasıl yapılacağını öğretmek için anne-babalar ilk adımı atabilirler. Bunun için çocuğa "Seni seviyorum", "İyi çalışmalar" vb. şeklinde konuşarak iyi model olabilirsiniz.

Anne baba herhangi bir çatışma anında "İlle de benim söylediğim gibi olacak, çünkü ben büyüğüm ve en doğrusunu bilirim!" demek yerine, genci de dinleyerek onun görüşünü değerlendirerek her iki tarafın da kabul edebileceği bir çözüm bulmaya çalışır ve gençle işbirliği yaparsa sonunda uygun bir çözümde anlaşılabilirler.

İletişim için zaman yaratın

Çocuğunuza zaman ayırmakta ihmalkâr davranmayın.

"KONUŞURKEN VE DİNLERKEN İNSANLARIN GÖZLERİNİN İÇİNE" BAK!

Çocuğunuza kendini nasıl hissettiğini sormayı alışkanlık haline getirin.

Çocuğunuzun mahremiyetine saygı duyun.

Mahremiyet çocuğun bireyselleşmesini sağlar. Onun mektuplarını günlüğünü okumak, telefon konuşmalarını gizlice dinlemek saygısızlıktır. Bu tür davranışlar, çocukla aranızda "açık iletişim"e engel olur.

Unutmayın!!! Çocuklar kendilerine saygı duyanlara saygı duyarlar.

İyi bir örnek olun!

Çocuklarınız sadece söylediklerinizi değil, yaptıklarınızı da yaparlar.

Kitap, gazete okuyorsanız o da okur.

Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanıyorsanız o da kullanmaya eğilimli olur. Birçok aile, çocuğu ile alkol ve diğer maddelerin kullanımını konuşmaktan kaçınır.

Çocuğunuz böyle bir problem yaşayana kadar beklemeyin. Çocuğunuzun bu konuyla ilgilendiğini bilmesi yeterlidir.

Daha sağlıklı etkinliklere (Spor,müzik,tiyatro,gezi.) katılmaya teşvik edin.

UNUTMAYIN!!! GENÇ İYİ BİR YERE AİT OLMAZSA , KÖTÜ BİR YERE AİT OLACAKTIR.

Arkadaş seçimi

Önce çocuğunuzun arkadaşları hakkında bakış açınızı değerlendirin, sonra belli arkadaşları seçmeye zorlamadan nasıl yardımcı olabileceğinizi düşünün.

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikteyken gözlemleyin ve başkalarına karşı yanlış hareketleri olup olmadığına bakın. Bu konuda onunla konuşurken, olumsuz davranışlarının yanı sıra olumlu davranışlarına da işaret edin.

Öğretmen bir grup ödevi vermişse, arkadaşlarını eve davet etmesini önerin.

Eğer çocuğunuzun hiç arkadaşı yoksa, arkadaş edinmesi için birlikte çaba gösterin. Arkadaşı olmadığı için neler hissettiğini anlatmasının ortamını oluşturun. Arkadaşlıklarını onaylamıyorsak, niye problemlili ve istenmeyen kişilerle arkadaş olduğunu anlatması için çocuğunuzun yüreklendirin. Kendi deneyimlerinizi, arkadaş ilişkilerinizdeki sorunları, bunları nasıl çözdüğünüzü açıklıkla anlatın, paylaşın.

Arkadaş baskısıyla başa çıkmayı öğretin.

Çocuğumuza; "Düşünceleriniz duygularınız ve bedeniniz sizindir. Onları geliştirmek ve korumak sizin görevinizdir. Böyle bir durumda hiç çekinmeden güvенеbileceğiniz bir büyüğünüzden yardım isteyin."diyebilecek iletişim olgunluğumuz olmalı

AİLE İLE İÇİ İLİŞKİLERDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

a. Empati kurabilmek. Empati, kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilme hadisesidir. Mesela çocuk oynarken oyuncağını kırdığında “Üzülecek ne var?” diyeceğimize, o oyuncağın çocuğumuz için ne kadar kıymetli olduğunu anladığımızı belirten cümleler kurmamız gerekir. “Oyuncağını çok sevdiğini ve buna üzüldüğünü anlıyorum” gibi.

b. Dinlerken fiziksel halimize dikkat etmek.

c. İletişimde bulunduğumuz kişinin karşısına oturmak,

d. Çehremizi ona yöneltmek,

e. Dikkatli dinlemek. Aile bireylerinden biri bir problemle ilgili konuşurken diğer bireyin onu dikkatle dinlemesi, gazete, televizyon vs gibi başka birşeyle ilgilenmemesi.

f. Arada bir kendisini dinlediğimizi ifade eden mimikler kullanmak,

h. Konuşurken müdahale etmemek

h. Duygusal cümlelere dikkat etmek ve bunu anladığını gösteren ifadeler kullanmaya çalışmak önemlidir