



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Veli Broşürü



İletişim; iki kişi arasındaki karşılıklı mesaj alışverişidir.

İletişim ne kadar sağlıklı ise birey kendini o alanda o kadar güvende hisseder.

İletişim becerilerinin geliştirilebilir bir alan olduğu ve diğer öğrenmeler gibi sosyal yollarla öğrenildiği unutulmamalıdır.

Bireyin kişiler arası ilişki kalıplarını, iletişim becerilerini öğrendiği ilk yer ailedir. Birey ailede nasıl iletişim kuruyorsa diğer kişilerle de aynı yolla iletişim kurmaya çalışır. Bu nedenle doğru ve tam iletişimin ailede öğretilmesi, sağlıklı kişiler arası ilişkilerin ön koşuludur.

AİLEDE ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN ÖN KOŞULLAR

Etkin Dinleme: Mesaj gönderenin sadece söylediklerine değil; beden diline de dikkat ederek dinlemez. Sözsüz iletişimin iletişimde etkisi söylenenden öteye gitmekte, mesajın en doğru şekilde karşı tarafa iletilmesini

Saygı Duyma: Karşımızdaki kişiyi olduğu gibi kabul etmek, onun bizden ayrı bir birey olduğunun farkında olmaktır.

Empati: Olay ve durumları karşımızdaki kişinin bakış açısıyla görmeye çalışmaktır.

Biz Bilinci: Ailede, birey olarak var olmanın yanında aidiyet ve bağlılık hissi de olması gereken unsurlardır.

Aile fertleri aile için sorumluluk alabilmeli, fedakarlık yapabilmeli, ortak amaçlar için hareket edebilmelidir. Aile içinde alınacak kararlarda tüm fertlerin fikri alınmalıdır.

İLETİŞİM ENGELLERİ



- Etiketlemek/ Aşağılamak: "Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun."
- Tehdit etmek/ Korkutmak: "Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim."
- Emir veya sürekli nasihat vermek: "Ben senin yaşındayken..."
- Kıyaslamak: "Sen neden ... gibi olamıyorsun?" Kardeşin bile senden daha uslu."
- Hafife almak: "Bunun için mi ağlıyorsun?"
- Eleştirmek: "Bu iş böyle yapılır mı? Bir şeyi de düzgün yap."

ANNE BABA OLARAK NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURABİLİRİM?



*Çocuğunuzu koşulsuz kabul edin ve dinleyin.

*İlgi ve sevginizi gösterin. Unutmayın insan sevildiğini bildiği yerde güvende hisseder ve ancak o zaman kendi varlığını kabul edebilir.

*Çocuğunuzun gelişim dönemi ve ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olun. Gerekli olduğu yerde okulunuzdan destek alın.



*Evde herkesin uyduğu kurallarınız olsun. Yemek saatinde masada bulunmak, sohbet/kitap okuma saati gibi.

*Sorumluluk verin. Aile için önemli olduğunu hissetmesi ve ailedeki 'BİZ' bilincinin gelişmesi için önemli bir görevlidir.



*Anlayış gösterin. Ergenlik dönemi zor bir süreçtir. Kendini bulma yolunda yürüyen çocuğunuz olumsuz davranışlar sergileyebilir. Onun için endişelendiğinizi dile getirin ve neler hissettiğini sorun.

*Ailece eğlenceli vakit geçireceğiniz etkinlikler yapın.

*Olumsuz durumlar yaşadığında onu yargılamayın. İçinde bulunduğu duygudurumu anlamaya çalışın ve ona destek olun.

*İletişiminizi güçlendirecek cümleler kurun.

"Bana yardımcı olduğun için teşekkür ederim."

"Benim yerimde sen olsaydın ne yapardın?"

"Fikirlerine güveniyorum."
"Futboldaki başarısını takdir ediyorum."



Feyza SALI
Okul Psikolojik Danışmanı