

Konuşurken, ses tonunuza, göz teması kurmaya, beden dilinize ya da karşınızdakine de söz hakkı vermeye dikkat ediyor musunuz? Ya da bir insanla hiç konuşmadan da iletişim kurduğunuzu biliyor musunuz? İletişim iki insanın birbirini fark etmesiyle başladığını maalesef çok kişi bilmiyor.

İLETİŞİM NEDİR?

En basit tanımıyla **iletişim**; bireyin başka bir bireye sözel ve sözel olmayan yollarla verdiği mesajlardır.

ETKİLİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

İletişim kurarken yaptığımız bazı hatalar yanlış anlaşılmalara neden olabilir, istemediğimiz sonuçlara yol açabilir, ilişkilerimize zarar verebilir. Doğru kurduğumuz iletişimlerde ise duygu ve düşüncelerimizi rahatlıkla paylaşabiliriz, ilişkilerimizi daha güçlü hale getirebiliriz.

Aile içerisindeki etkili bir iletişim aile üyelerinin birbirlerinin duygu ve düşüncelerini açık şekilde anlamalarını sağlar. Bu açık iletişim sayesinde aile üyeleri arasında işbirliği, paylaşım duygusu ve yardımlaşma farkındalığı yükselir.

İletişimi Engelleyen Etmenler:

- Öğüt vermek, çözüm getirmek, kendi düşüncelerimizle yönlendirmek,
- Yargılamak, eleştirmek, kıyaslamak,
- Emir cümleleri kurmak,
- Sürekli sorular sormak, incelemek,
- Teselli vermek veya çocuğunuzun anlatmaya çalıştığı konuyu değiştirmek,
- Etiketlemek, tahlil etmek...

İletişimi Güçlendiren Etmenler:

- Empati kurmak,
- Ben dili kullanmak,
- Saygı duymak,
- Etkin dinlemek,
- Göz teması kurmak,
- Nerede, ne zaman, nasıl, ne söyleyeceğinizi iyi belirlemek...

EMPATİ: bir kişinin kendisini duygu ve düşüncelerinden soyutlayarak bir başkasının inançlarını, arzularını ve özellikle duygularını farkına varabilme ve anlayabilme yeteneğidir. Empati kurmak sosyal ilişkilerde bir çok kolaylık sağlamaktadır. Kişinin karşısındaki insanı anladığını ve on önemseddiğini göstermesini sağlar. Bu sayede iletişim kolaylaşır. Yanlış anlaşılmalara azalır, samimiyet ve güven ortamı hızla gelişir, sorunlar ve problemler daha kolay dile getirilir ve bu sayede bunlara daha çabuk ve kolay çözümler üretilir. Daha yakın, anlamlı ve yardımcı dokunan ilişkiler oluşur.

BEN DİLİ: Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. Olumsuz duyguların yaşandığı kişiye önce davranış yada durum tanımlanarak, bu davranış yada durumdan nasıl etkilendiğini belirttikten sonra ne hissedildiğinin söylenmesine dayalıdır. Kendimizi "ben"li cümlelerle anlattığımız zaman karşımızdakini incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz. "Sen" dili suçlayıcı bir ifadedir ve karşımızdaki kişinin savunmaya geçmesine neden olur. Dolayısıyla sonuç anlaşılammama, tartışma, kavgaya kadar gidebilir.

Örnek Cümleler:

SEN DİLİ	BEN DİLİ
Çok kabasın. Sürekli sözümü kesiyorsun.	Bir şey söyleyeceğim zaman sözümün kesilmesinden hoşlanmıyorum.
Kes şunu! Çekiştirip durma kolumu.	Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.
Sana güven olmaz.	Sana güvenmek istiyorum.

ETKİN DİNLEME: benmerkezci dünya görüşünü bırakmak, dikkati odaklamak ve başkalarıyla iletişim kurmak için önyargıları bir kenara koymayı gerektirir. **Bir konuşmada kazanan olmaktansa etkili bir iletişim kurmak için karşımızdakini gerçekten dinlememiz gerekir.** Çocuklarımızla, patronumuzla, öğretmenimizle, yani çevremizdeki herkesi etkin dinlemek önemlidir.

AİLE BİREYLERİ AİLEDEN NE BEKLER?

1. DEĞER DUYGUSU

Her birey değerli olma arzusu içerisinde. Ve etkili bir aile içi iletişim aile bireylerinin tümünde değerli olma hissi uyandıracaktır.

Aile bireyleri ile iletişim halindeyken o iletişimi önemsemeli ve başka şeylerle ilgilenerek değil, tamamen odaklanarak o iletişimde kalmalısınız.

2. GÜVEN ORTAMI

Aile bireyleri kendilerinin aile içerisinde güvende olduğunu, dışarıdaki tehlikelere karşı aile içerisinde birlikte olduğunu bilmek ister. Bu duyguyu pekiştirmek adına mahalle, ilçe, il, ülke yada dünyada meydana gelen tüm olağan dışı durumlarda aile toplantıları yapılabilir ve bu toplantılarda duygusal ifade sağlanıp, ailenin atacağı adımlar somut şekilde belirlenebilir.

3. DAYANIŞMA DUYGUSU

Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu ne kadar güçlüyse, dışardan gelecek tehlikelere karşı bireylerin psikolojik sağlamlıkları da o kadar yüksek olur. Dayanışma duygusunun geliştiği aile bireylerinin dış dünyada yaşanan olaylara karşı stres yönetimi daha etkili olmaktadır.

04. MUTLULUK VE

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Aile bireylerinin tümü aile içerisinde mutlu olmak ister. Bu yüzden aile ortamında mutluluk ortamını korumak çok önemlidir. Aile içerisinde mutlu olan bireyler, dayanışma duygusu ile de kendilerini gerçekleştirme fırsatı bulurlar. Böylece kendileri için fırsat yaratıp, kendini geliştirmiş olurlar.

ERGEN VE AİLELERİN EN SIK YAŞADIĞI ÇATIŞMALAR

- Ana-baba tarafından eleştirilmek,
- Azar işitmek,
- Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi,
- Konuların çok uzatılması,
- Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,
- Aşırı şekilde nasihat edilmesi,
- Üstlerine çok düşülmesi,
- Anlaşılmak,
- Ana-babanın her şeyi öğrenmek istemesi,
- Okuldaki başarısının eleştirilmesi,
- Aile baskısı,
- Ana-babanın ergenin yanında tartışması...



“ERGENLERE NASIL YAKLAŞALIM, NASIL DAVRANALIM?”

Cevaplanması gereken bu soruların cevabı “İletişim” ile başlar. “Aile ile iletişim”, ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından; eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmakta zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.