

**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 sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle, etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer.**

**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 olmaması gerektiği düşüncesidir. Oysa çatışmanın olmasından çok çatışmanın nasıl çözümlendiği daha önemlidir; çatışmanın uygun bir biçimde çözülmesi de ancak etkili iletişim becerilerinin kullanılması ile mümkündür.**



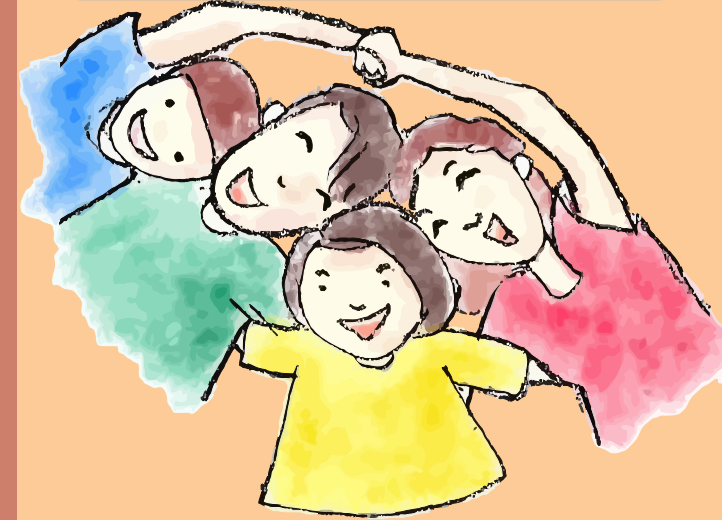
**Okul Rehberlik Servisi**

### **Sağlıksız ailenin iletişim kalıpları:**

- \*Yargılama
- \*Denetleme
- \*Nötralize etme
- \*Üstünlük taslama
- \*Katılık
- \* Zıtlık içeren mesajlar
- \*Çifte mesaj
- \*Fazla kabullenme/Fazla eleştirme
- \*Kişiselleştirme
- \*Günah keçisi yapma

### **Sağlıklı ailenin iletişim kalıpları:**

- \*Aktif dinleme
- \* Yargılamama
- \*Özgür bırakma
- \*Empati
- \*Hazır olma
- \*Açık olma
- \*Tutarlılık



## AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

- \* Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmaktır.
- \* Açık ve doğrudan iletişim kurun. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletin.
- \* Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın iletmiş olduğu mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.
- \* İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.



- \* İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir.
- \* Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın.
- \* Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzun öfke ile terbiye etmeyin
- \* Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.
- \* Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin.
- \* Ne olursa olsun çocuğunuzun etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.



- \* Çocuğunuzun koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. "Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım" gibi cümlelerden kaçının.
- \* Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.
- \* Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değildir, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır.



”

Mutlu bir aile, erken bir cennettir.

GEORGE BERNARD SHAW