**AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM**

İletişim en genel anlamda insanın kendisini başkalarına anlatabilmesi ve başkalarını anlayabilmesidir. İletişim bir paylaşmadır, insanın: duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla paylaşabilmesi ve anlatabilmesi iletişim yolu ile olur. İletişim, insanların bir arada yaşamasının ve sosyal bir varlık olmasının gereğidir. Bireylerin birbirleriyle ilişkilerinin niteliği ve gücü iletişim yeterliği ve iletişim kurmadaki başarısı ile doğrudan ilişkilidir.

İletişimin birkaç çeşidi vardır. Bunlar; Sözlü İletişim, Yazılı İletişim ve Hareketlerle İletişim olarak sıralanabilir.

Aile içi iletişim dendiği zaman aklımıza aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepki ve mesajlar gelir. Buradan yola çıkarak aile içi etkili iletişim kurabilmek için etkili iletişim becerilerinin neler olduğunu bilmek gerekir diyebiliriz. Etkili iletişim becerilerini şu şekilde sıralayabiliriz:

* Kendini tanımak
* Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek
* Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
* Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
* Hoşgörülü ve önyargısız olmak
* Eleştirilere karşı açık olmak
* Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kurabilmek.

Aile içi iletişimi düzenlerken yukarıdaki iletişim becerilerine ek olarak sayılabilecek en önemli öge ise dürüstlüktür. Duygu ve düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde dile getirebilen aileler çoğu zaman aşılamayacağı düşünülen sorunları bir arada aşabilirler. Açık ve dürüst iletişimin olmadığı yerde aile içinde zayıf duygusal bağ, samimiyet eksikliği oluşmaktadır. Aile içinde zayıf iletişim olması da zaman içerisinde çocuklarda uyum ve davranış problemlerine ve aile içi çatışmalara yol açar.

Aile içi etkili iletişim için “Saygı” çok önemlidir. Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır. Saygı sadece küçüklerden beklenmez aile büyükleri de küçüklerin fikirlerine saygı göstermelidir.

Doğal davranabilmek, aile içi iletişimin en önemli öğelerinden biridir. Doğala davranmak aile içindeki rolünü kabullenmek ve ona uygun davranabilmek anlamına gelir.

Aile bireyleri arasında empati kurulması da etkili iletişimde çok önemlidir. Empati özetle olayları karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

Tüm iletişim çeşitlerinde olduğu aile içi iletişimde de karşımızdakini etkin dinleme gereklidir. Etkin şekilde karşısındakini dinleyen kişi sadece söylenene odaklanmaz aynı zamanda karşısındaki kişinin, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarına da dikkat eder, çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur.

Ailenin bireyleri etkili iletişim kurabilmek için “Neyi”, “Ne zaman”, “Nerede”, “Nasıl, söyleyeceğini” bilmelidir.

Yapılan araştırmalar aile içi iletişimde yaşanan sorunlardan bir tanesinin de, aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayıramaması olduğunu gösteriyor. Ne kadar yoğun olunursa olunsun aile bireylerinin birbirleri ile olan iletişimin sıklaştırmak gerekmektedir.

 Aile içinde herkes ne istediğini, ne beklediğini, kendini üzen ya da sevindiren şeyi direkt olarak ilgili kişiye iletmelidir.

Aile bireyleri sadece kendi istek ve beklentilerini anlatmaya çalışmamalı, karşı tarafın da ilettiği mesajları dikkatli bir şekilde dinlemelidir.

**Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Nasıl Olmalıdır?**

Her aile sağlıklı ve başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Ancak başarı beklentileri bazen gerçeklikle örtüşmemekte ve çocuklar yaşından büyük sorumluluklar almak durumunda kalmaktadır. Buradan hareketle çocuklarımızdan beklentilerimizin yaşları ve aile yapımız ile uyumlu olması çok önemlidir. Çocukla iletişimde çocuğun yaşı, cinsiyeti ve kişilik özellikleri oldukça önem taşır. Çocukluk döneminde olası tehlikelere karşı açık tavır koyabilen ebeveynler ergenlik dönemiyle birlikte çocuğu üzerindeki denetimi uzaktan yapabilmelidir. Arkadaş seçiminde kontrollü ama baskıcı davranılmamalıdır. Ancak aşırı baskıcı olmamak demek kuralları belirlememek anlamına gelmemelidir.

Çocuklar aile içinde dinlenmek ve ciddiye alınmak isterler ve bu konuda aşırı duyarlıdırlar. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.

Özellikle ergenlik dönemi başlı başına bir değişim gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında giyim-kuşam, yeme alışkanlıkları, arkadaş tercihleri, ders çalışma alışkanlıklarında da farklılıklar gözlenir. Bu dönemde en büyük beklentileri aileleri tarafından anlaşılabilmektir. Ergenler eğer olumlu davranışları ile ilgiyi üzerlerine çekemezlerse, olumsuz davranışlarla bu ilgiyi çekmeye çalışacaklardır. Bu nedenle onları olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.

Ergenler aile içinde etkin olmak isterler bir şekilde kararlarda etkin rol oynamak isterler. Bazı kurallar ortak verilmesi onların kendini değerli ve katılımcı hissetmesi sağlar. Bir konu hakkında ortak karar vermiyorsanız da kural koyduğunuz zaman bunun nedenlerini aile bireyleriyle paylaşın ve kuralınızı değiştirmeyin.

**Aile İçi İletişimde Engeller Nelerdir?**

Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak; Emir cümleleri kurmak karşımızdaki kişinin özerkliğini tamamen ortadan kaldırmaktır. Emir cümleleri itaatkar bireyler yetiştirmek ve çocuklarımız üzerinde korku ile baskı yaratmak için uygun olabilir ancak doğru bir iletişim için uygun değildir. Çocuklarımızın korkudan söyleneni yapmasını değil kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.

Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi; Bizi birbirimizden uzaklaştırır. Gücenme, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının oluşmasına neden olabilir.

Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme;

Bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmasına katkı sağlamayacaktır.

Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;

Çocukların yetersiz hissetme duygularına neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

 Çocuğu Sürekli Övmek

Övgü başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar. sevgiliye söylenecek sözlerin söylenmesi anne ya da babayla ilişkisinin sınırlarını belirlemesinde, cinsel normlarının oluşumunda sıkıntılar yaşamasına neden olabilir.

 Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak:

Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir

Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

 **ÖNERİLER**

1. Çocuğunuza zaman ayırın.

2. Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.

3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.

5. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk “kişiliğine saygı duyulduğunu” düşünerek iletişimini sürdürür.

6. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.

7. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.

8. Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.