

# AİLE İÇİ İLETİŞİM



Aralık, 2020

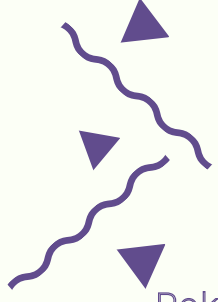
**Vaktimizin çoğunluğunu evde geçirdiğimiz şu zamanda iletişimin sağlıklı olması da önemli.**

*Sağlıklı, doğru, etkili iletişimin yeri ve zamanı yoktur. Her yerde geçerlidir.*

*Sözel ve sözel olmayan iki tür iletişim vardır. Sözel iletişim, dil yoluyla ağızdan çıkan kelimeler, konuşma yeteneğidir. Sözel olmayan iletişim ise yüz hareketleri, ses tonu, duruş, el-kol hareketleri... şeklinde sıralayabiliriz. Bu iki iletişimin arasındaki uyum önemlidir. Fikirler dile dökülürken duruşun, ses tonunun da o yönde uyum içerisinde olması gerekir. Aksi takdirde iletişimin etkililiği düşer, sağlıklı bağ kurulmaz.*

*Aile bireyleri birbirlerine zaman ayırmalı, iletişimi sıklaştırmalı. Mesafelerin uzaklaştırıldığı şu günlerde aile bireyleri birbirleriyle olan iletişimlerine de mesafe koymamalı aksine iletişim kurarak zor günleri sağlıklı birer birey olarak atlatalmalı.*





## AİLE İÇİ İLETİŞİM



Peki sağlıklı, etkili iletişim nasıl olmalı?

- İletişimin açık, anlaşılır olmasına özen gösterilmeli: İstenilen/hissedilen şey açık ve net şekilde ifade edilmeli. Örneğin; Odanı toplanmış, düzenli görmek istiyorum/ Şuan hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.
- Empati kurmaya dikkat edilmeli: Karşıdakinin duygularını, içinde bulunduğu durumu ve bu yöndeki davranışına sebep olan durumu anlamak, hissetmektir. Örneğin; Karşı taraftaki insanın yerine kendimizi koyarak bu durumda ben olsam ne hissederdim diyerek onu anlamaya çalışmak.

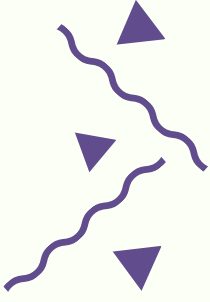


- *Tek taraflı değil, karşılıklı iletişim yapılmalı: Karşı taraf dinlenilmeli, söz hakkı verilmeli, istekleri, beklentileri dinlenilmeli. Dinledikten sonrada anladığınızı dair dönüt verilmeli. Örneğin; Seni doğru anladıysam kendini iyi hissetmediğin için sabah kalkmakta geç kaldın, doğru mu?, peki neyin var iyi misin?*
- *İletişim kurulan kişinin yaşı, seviyesi, olgunluk düzeyi dikkate alınmalı: Örneğin; altı yaşında ki bir çocuk ile fazla teorik, karmaşık konuşmak iletişimde karmaşıklığa ve engele sebep olacaktır. Onun seviyesine inerek, göz kontağı kurularak ve somut şekilde konuşulmalı.*
- *İletişimde tutarlılığının simgelerinden olan beden dili, tavır ve yüz ifadeleri doğru şekilde kullanılmalı: Örneğin; Her şey yolunda bir şey yok diyen bir kişinin yüz ifadesinin sert ve ses tonunun yüksek olması söylediği sözle ters düşmesine ve tutarsızlığa yol açar.*
- *Çözüm odaklı olunmalı: Tartışma olduğu zaman olayın çözümü ile ilgilenilmeli: Kimin haklı, kimin haksız olduğu konusu ile ilgilenilmemeli. Ortam gergin ise biraz vakit verilip sakinleşme sağlanmalı. Fazla da uzatılmadan, ertelenmeden olayın çözümü sağlanmalı.*

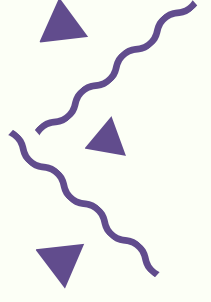
Aralık, 2020



Çocuk,  
ailenin  
aynasıdır.



## AİLE İÇİ İLETİŞİM



- Aile bireylerinin hepsine vakit ayrılmalı: Özellikle çocuklar ilgi çekmek, ilgilenilmek isterler. İlginizi çekemediklerinde ise olumsuz hareket ederek ilginizi bu şekilde çekmeye çalışabilirler. Aynı zamanda kıskançlık oluşabilir ve bu da iletişimde aksamalara sebep olacaktır.
- Aile bireyleri arasında olan tartışmalara müdahalede aceleci davranılmamalı. Fiziksel veya ruhsal şiddetin asla olmaması koşuluyla olan tartışmalarda -özellikle çocuklar arasında olan- kendi aralarında halletmelerine müsaade edilmeli.

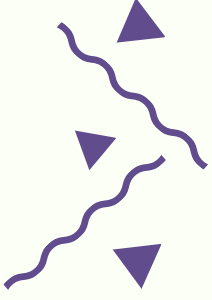
Aralık, 2020



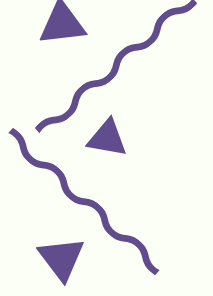
- *Etiketleme yapmaktan kaçınılmalı: Etiketlemenin iyisi de kötüsü de iletişim engelidir. Bireyin üzerinde baskıya sebep olur. Örneğin; Bir kaç gün kahvaltıda peynir canı istemeyen bir aile üyesine karşılık kahvaltıda peynir yemez denmesi sonucunda kişinin kahvaltıda peynir yiyecek olsa dahi bu etiketlemeden dolayı yememesine sebep olacaktır.*
- *Kıyaslamadan uzak durulmalı: Bireyleri kıyaslamak, karşılaştırmak doğru gibi bilinen yanlışlardandır. Kıyas yapılan davranış başkası ile değil kişinin kendisi ile yapılırsa daha doğru bir ölçüt olacaktır. Örneğin: Derslerini aksattığını görüyorum, bir kaç gün öncesine kadar düzenli şekilde not tutup derslerine katılıyordun sebebi ne olabilir?*

**Empati, güven inşa eder!**





## AİLE İÇİ İLETİŞİM



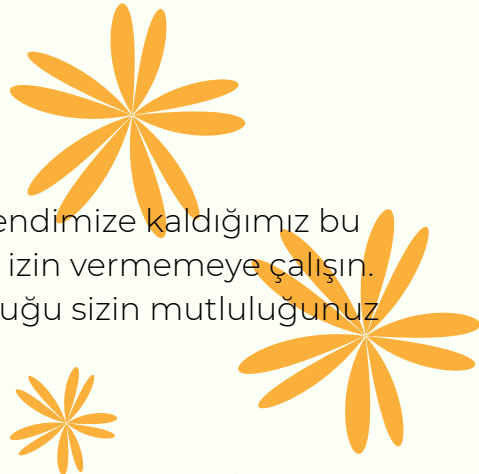
- Kendi kendimizin kontrolü sağlanmalı: Kızgınlık anında, sinirlenmeye başlanıldığında içten ona kadar sayılmalı, hava alınmalı, rahatlamak için vakit ayrılmalı.
- Aile üyeleri koşulsuz şekilde sevilmeli, şart koşulmamalı: Sevginin şartı yoktur, aile üyeleri kendilerini her zaman sevilen bir birey olarak görmeli. Örneğin: Kötü not aldığımda, odası toplanmadığımda, yemek hazırlamada yardımcı olmadığında sevlimeyeceğini, gözden düşeceğini düşünmemeli.



Aralık, 2020

- Eleştiri yaparken kişiliğe yönelik değil davranışa yönelik olunmalı. Örneğin; Seni sevmiyorum demek yerine bu davranışını sevmiyorum/bu davranışın beni üzüyor şeklinde olmalı.
- Müdahale edilmemeli: Konuşan kişinin sözü kesilmemeli dikkatlice ve sabırla dinlenilmeli.

Ayrıca olumlu düşünün. Özellikle kendi kendimize kaldığımız bu süreçte olumsuz düşüncelerin gelmesine izin vermemeye çalışın. Güzel işler, uğraşlar edinin. Ailenin mutluluğu sizin mutluluğunuz ile başlar. Sağlıklı günler.



Hazırlayan: Esin KAYNAR  
Psikolojik Danışman