

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

Güçlü ve sağlıklı ailelerin en önemli özelliklerinden biri, sağlıklı iletişim konusundaki yetenekleridir.

Sağlıklı aileler birbirleriyle daha açık, daha net, daha sık ve doğrudan iletişime geçerler.

İletişim, ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir.

İletişim ağızdan çıkanlar kadar bir şeyi söylerkenki;

- yüz ifadesinin,
- jest ve mimiklerin (el, kol hareketleri ve yüzdeki ifade bedeninin duruşunun,
- ses tonunun ve
- o andaki duygunun ne olduğudur. Yani başkalarıyla kurulan iletişim, sözlü mesajları olduğu kadar sözsüz mesajları da içerir.



Bir ailenin üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı devamını sağlar. Aile içi iletişim becerileri konusunda bilgi sahibi olmak ve öğrenilenlerin uygulanması, ailenin iletişim kalitesini artırır.

## Sağlıklı İletişim Yapısına Sahip Aileler:

- Hep birlikte zaman geçirmeye önem verirler.
- Birbirlerinin arkadaşlıklarından zevk alırlar.
- Birbirlerinin iyi ve kötü günlerini paylaşırlar. • Birbirlerinin bireysel ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı duyarlar.
- Sürekli birbirlerinin hatalarını bulmaya çalışmazlar.
- Aralarındaki çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye gayret ederler.
- Birbirlerinin duygularına, hayallerine, fikir ve ideallerine saygı duyarlar.
- Birbirlerini can kulağıyla dinlerler.
- Birbirlerinin söylediklerini duymak kadar, sözsüz mesajlarını ve beden dillerini de okumaya gayret ederler.

## ETKİN DİNLEYİN

En önemli iletişim becerilerinden biri dinleme becerisidir.

Üstelik dinlemek görüldüğü kadar pasif bir fiil de değildir. Günümüzde aktif dinleme becerisi olarak adlandırılan süreç, etkili iletişimin temel bir becerisi olarak kabul edilmektedir.

### Aktif dinleme için şunlara dikkat edilmelidir:

- Öncelikle dinlerken yargılama, eleştirme gibi bir huyunuz varsa bundan vazgeçin.
- Karşınızdakinin yaşadıklarını daha iyi anlamaya; ne hissettiğini, ne tür duygular içinde olduğunu tıpkı onun gibi hissetmeye çalışın.

- Çocuğunuzu dinlerken ise onunla göz teması kurun ve onu boy mesafesine eğilip dinleyin.

Onu dinlerken başka bir işle uğraşmayın.



Ayrıca anlatan kişinin yüzüne bakarak dinlemek, o sırada başka bir işle meşgul olmamak iletişimde önemli bir unsurdur.

- Karşınızdaki kişiyi, anlatmak istediğini tam olarak doya doya anlatabilmesi için cesaretlendirin. Bunun için en iyi yol sessiz kalmayı becerebilmektir. Bunun yanı sıra baş sallama veya “hı hı” vb. ünlemler yoluyla da “Seni dinliyorum.” mesajları verilebilir. Bu, anlatanın kendini rahat hissetmesini ve böylece daha kolay açılabilmesini sağlar.

- Karşınızdaki kişinin ne söylemeye çalıştığını anlamaya gayret edin. Doğru anladığınızdan emin olabilmek için karşınızdaki kişinin söylediklerini netleştirin. Yani ona sorular sorarak anlattıklarını açabilmesini ve konu hakkında ayrıntılı düşünebilmesini sağlayın. Örneğin “Sen ona nazikçe yaklaştığın hâlde o sana kaba bir cevap mı verdi? Peki sen bu durumda ne yaptın?”

- Karşınızdaki kişinin ne söylemek istediği üzerinde düşünüp bu sefer siz kendi cümlelerinizle bir kez daha ifade edin. Örneğin “Yani sen onunla barışmak için pek çok yol denedin ama o seni hep reddetti.”

- Anlatılanların altında yatan duyguyu anlamaya çalışın. Onun duygularını anladığınızı belli etmek için ondan aldığınız mesajları ona yansıtın. Örneğin “Kaygılısın çünkü kendini bu konuyla mücadele edecek kadar güçlü hissetmiyorsun.”

- Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin. Örneğin “Sonuçta hiç beklemediğin bir kişiden böyle bir tepki görmüş olmak seni üzmüş anlaşılın.” gibi.

## İLETİŞİMDE “SEN DİLİ” YERINE “BEN DİLİ” KULLANIN.

“Ben dili”, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklindedir. Kendimizi “ben”li cümlelerle anlattığımız zaman karşınızdakini incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.

İşte size çatışmaları önleyen ben dili formülü:

..... yaptığın zaman, ben..... hissediyorum  
..... istiyorum

“Sen dili” suçlama içerir ve karşınızdaki kişi doğal bir savunmaya geçer. Dolayısıyla sonuç anlaşılammama, tartışma, kavgaya kadar gidebilir.



## İLETİŞİM ENGELLERİNİ KULLANMAYIN.

İletişim engelleri, karşıdaki kişiyle kurulan iletişimi keser, bozar, tahrip eder veya tamamen öldürür.

İletişim engellerinin neler olduğunu öğrenip bunlardan kaçınmak kişinin fikirlerini ve duygularını çevresindekilere net ve tam olarak aktardığından emin olmasını sağlar.



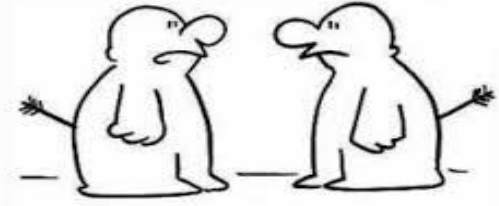
## İLETİŞİMDE KULLANILAN GİZLİ MESAJLARA DİKKAT EDİN.

İletişimin her zaman açık, dürüst ve net olmasında fayda vardır.

- İmalı konuşmalar,
- açık olmayan mesajlar,
- rahatsızlık yaratıcı ifadeler,
- yoruma açık cümleler,
- iletişimde her zaman sorun doğurur.

Bu tip iletişimlerde yanlış anlamalar, kırıklıklar, biriken öfke, küskünlük gibi duygular oluşabilir.

### Empati Nedir?



"Nasıl hissettiğini anlıyorum"

Empati: Bir insanın, kendisini karşıdaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.

Kişi karşıdakiyle empati kuramadığı zaman onun duygularını ve neden böyle bir tepki verdiğini anlayamaz.

Birbirlerinin duygularına karşı duyarlı olan ve empatik bir yaklaşımla diğerlerinin ne hissettiğini anlamaya çalışan aile üyeleri, birbirlerine daha fazla destek olabilirler. Böyle bir ailede kişi kendisini yalnız ve çaresiz hissetmez.

#### Kişi empatik yaklaşımını karşıdakilere;

- kurduğu cümlelerle sözlü olarak ("Seni anlıyorum, kızgınsın." vb.)
- beden dilini kullanarak (başıyla onaylama, elini omzuna koyma vb.) ifade edebilir.

En etkili yaklaşım her ikisini de kullanabilmektir.

Kişi bir şey anlatırken karşısındaki onu eleştirmede, suçlamadığında, olayı tam olarak dinlemeden yorum yapmaya kalkmadığında, kendisiyle empati kurulduğu mesajını alabilir ve kendisini güvende hisseder.

## Aralarındaki İletişimi Geliştirmek Ve Sağlamlaştırmak İsteyen Aileler İçin Öneriler

1. Aile içi iletişim becerilerini geliştirmek tüm aile bireylerinin katılması gereken bir süreçtir. Tüm aile bireylerinin çabası amaca ulaşmayı kolaylaştırır. Bununla beraber bir yerden başlamak gerekir. Önce aile üyelerinden sadece biri bile olumlu bir adım atsa zaman içinde ailenin geri kalanı da sürece katılım göstereceklerdir.

2. İletişim becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız öncelikle suçlamadan, eleştirmekten, hakaretten ve incitici sözcükler kullanmaktan vazgeçmelisiniz.

3. Kendinizi her zaman aile üyelerinizin yerine koyarak düşünmeye çalışın. Ne hissettiklerini, neden öyle davrandıklarını anlamanız için kendinizi onların yerine koymaya çalışmanız önemlidir. Böylece davranışlarının veya tepkilerinin kendilerine göre makul olan nedenlerini anlamanız ve onlara anlayış göstermeniz kolaylaşır.

4. Tartışmalar esnasında karşınızdakinin hislerine dikkat etmeyi öğrenin. Söylediklerinizin kırıcı olup olmadığını kontrol etmeniz tartışmalarınızın küskünlük, kızgınlık gibi sonuçlar olmadan çözümlenme ihtimalini artırır.

5. Başarılı bir iletişimin en temel noktasının sevgi olduğunu unutmayın. Ailenizin kıymetini bildiğinizde ve sevginizi esirgemediğinizde, zaten pek çok yara kendiliğinden sarılacaktır.

Kaynakça:

CANEL,A.,N., (2010),*Aile Yaşam Becerileri*, 05.04.2020 tarihinde [http://www.aep.gov.tr/wp-content/uploads/2012/10/01\\_03\\_aile\\_yasam\\_becerileri.pdf](http://www.aep.gov.tr/wp-content/uploads/2012/10/01_03_aile_yasam_becerileri.pdf) sitesi adresinden alındı.