**AİLE İÇİ İLETİŞİM**

Değerli Ş.J.E. Selahattin Çırak İ.O. öğretmen ve velileri,

Aile içi iletişim, çocukların anne-babalarıyla, birbirleriyle, eşlerin birbirleriyle ya da çocuklarıyla, duygu ve düşüncelerinin birbirine karşı aktarımında önemli bir yere sahiptir. İletişim karşıdaki kişiyi tanımakta, ortak anlayış oluşmasına izin verir. Mutlu ailelerde samimiyet hep birlikte olmaktan oluşan yakınlık çoğu zaman konuşma ihtiyacını unutturabilir, aynı zamanda konuşmaların sürekli kavgaya döndüğü ailelerde ise çatışmalardan kaçmak için aile içi konuşmadan uzak durulabilir. Fakat mutluluğun sürekliliği ve sorunların çözülebilmesi için karşılıklı konuşmadan daha etkili bir yol yoktur. Ailedeki iletişimin çocuk için önemi büyüktür. Ebeveyn ve çocuk ilişkisinde, sağlıklı bir diyalog içerisinde olabilmek ve problemlerin çözümü sadece duygu ve fikirlerin birbirlerine aktarılmasıyla mümkün olabilir. Böyle bir iletişimin sağlanamadığı, sorunların ertelendiği, duygu ve düşüncelerin bastırıldığı aile ortamı sağlıklı değildir. Aile içinde çocuklar ile sağlıklı iletişim kurabilmek, onların kişilik gelişiminde katkı sağlamak için dört iletişim kaynağının önemi büyüktür. Bunlar; göz ile iletişim: çocuğun gözlerinin içine doğrudan bakarak, çocuğun duygusal doyuma erişmesini sağlamak, bedensel iletişim: anne-babanın çocuklara el veya vücut ile temasıdır. Bu temas yalnızca ihtiyaç anında yardımda bulunmak anlamında değil duygusal bakımdan seni destekliyorum, aferin gibi ifadeleri de içeren dokunmadır, odaklaştırılmış ilgi: bu kaynak da çocuğa bütün dikkatinizi vererek, önemsendiğini ve sevildiğini hissettirecek şekilde onunla ilgilenmenizdir. Çocuğun olumlu bir benlik geliştirmesinde aile bireyleriyle olan iletişimi yadsınamaz bir gerçektir. Çocuğun kendi benliği hakkındaki yorumlarını daha olumlu şekilde geliştirmesini sağlamak amacında olan ebeveynlerin kendi iletişim biçimlerini değerlendirmeleri gerekir.
 İşte ben de bunu düşünerek etkili iletişim kurma yollarını basit olarak size anlatmaya çalıştım. Sorun çözme, ben dilini kullanabilme, etkin dinleme gibi temel iletişim becerileri ile çocuğunuza daha olumlu yaklaşabileceksiniz.
Her şeyden önemlisi çocuklarınızı ayrı birer kişi olarak görüp onların kişiliklerine, bağımsızlıklarına saygı duymaktır. Çocukları tanımada ve anlamada en büyük yardım aslında kitaplar değil çocuğunuz ve sizlerin arasındaki o köprüdür. Yani ETKİLİ İLETİŞİM.
Etkili iletişim çocuğunuzla aranızdaki o köprüyü kurup ona ulaşmanızı kolaylaştıracaktır…

**SAĞLIKLI BİR AİLEDE SORUNLARIN ÇÖZÜMÜ**

* Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır (Bu tutuma kendine güvenli ve kendine saygılı tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)
* Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler işin içine sokulmamalıdır
* Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
* Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
* Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi olduğu gibi ifade edilmelidir; karşısındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.
* Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir. Örneğin siz çocuğunuza “iki saat geciktin” dediğinizde, çocuğunuz size: “hayır bir saat kırk beş dakika geciktim” dememelidir.
* Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır. (daha sonraki bölümde ayrıntılı olarak anlatılacak)
* Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalı. Örneğin: “hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun” diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.
* Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranmamak gerekir.

Sağlıksız ailede gizli kurallar:
Sağlıksız ailede kurallar bilinçaltındadır. Gizli ve açığa çıkmamıştır. Bu kuralları kimse tartışamaz. İşte sağlıksız ailede geçerli olan kurallar şunlardır:

1. Denetleme: çocuk duygu ve düşüncelerini ifade ederken hep korku içindedir. Ya da duygularını ifade edemez, bastırır. Söyleyeceklerini hep önceden kestirmek zorundadır. Kendiliğinden ortaya çıkan davranış kötüdür, affedilmez. Bu tür ailelerde sağlıklı bir güven ortamı söz konusu değildir.
2. Mükemmeliyetçilik: Yapılan her işte, girilen her sınavda kişinin mükemmel olması beklenir. Her şey göstermeliktir, başkasının beğenmesi için yapılır. Mükemmeliyetçilik kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını kendi düşünüş ve değerlendirilişinin önemsiz olduğunu ifade eder. Bu ortamda yetişen çocuğun temel duygusu umutsuzluktur. Kendilerini değersiz, yetersiz bulurlar.
3. Suçlama: Suçlama olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur. Yapılan suçlamalar her şeyin denetim altında tutulması gerektiği ve yapılan her şeyin mükemmel olmasının zorunlu olması gerektiğini ortaya çıkarır. Bu durum ise kişide kaygı ve utanç duygularını yaratır.
4. Beş temel özgürlüğün inkârı: Sağlıksız ailede kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir. “içinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla, duygulan, düşün, davran, arzu et, ve amaç edin.” Bu durum kişini kendi gerçeğini inkâr etmesine neden olur. Böylece kişi tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, robot gibi yaşar. Böyle bir kişinin mutlu olması da söz konusu olmaz.
5. Konuşmanın yasak olması: Sağlıksız bir ailede özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verilmez. Bu duru çocuklarda değersizlik duygularına neden olur.
6. Küskünlük ve kırgınlıkların sürdürülmesi: Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini engeller.
7. Kimseye güvenmeme: Sağlıksız bir ailede kimse kimseye güvenmez. Aslında güven var gibi görünse de temelde güvensizlik vardır. Sağlıksız ailede yetişen kişi kimseden saygı ve gerçek sevgi görmediği için kimsenin kendisine yardım edemeyeceğine inanır. Yardım etmek isteyenlerin “mutlaka art düşüncesi vardır, çıkarı vardır” diye düşünür. Sağlıksız ailede yetişen kişilerin kendilerine güveni olmaz. Bu kişiler mutlaka dıştan denetimli bireyler olurlar.

**DİNLEME BECERİLERİ**

Edilgin dinleme (sessizlik): karşısındakinin konuşmasına olanak verme. Edilgin dinleme kişiye:

* Duygularını duymak istiyorum
* Duygularını kabul ediyorum
* Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum
* Bu senin sorunun sorumlu sensin gibi güçlü mesajları verir.

Kabul ettiğini gösteren tepkiler: Sessizlik iletişimi engellemesine karşın çocuğa kabul edilmediği izlenimini verir. Ona gerçekten tüm dikkâtimizi verdiğimizi göstermeliyiz. Bunu yapmak içinse karşımızdakine sözlü ve sözsüz mesajlar iletmeliyiz. Hı hı, evet, seni anlıyorum…..gibi sözlü mesajlarla; baş sallama, jestler ve mimiklerle, beden duruşu gibi sözsüz mesajlarla karşımızdakine onu dinliyor hissini vermemiz gerekir.
Konuşmaya açık davet: Çocuklar sorun ve duygularını dile getirmekte güçlük çekerler. Konuşmak için yüreklendirilmek isterler. Şu örnek cümlelerle konuşmaya davet sağlanabilir:

* O konuda konuşmak ister misin?
* Bu olay karşısında neler hissettin?
* Bana örnek verir misin?
* Bu konuda neler düşünüyorsun?

Etkin dinleme: Etkin dinlemede kişinin söylediklerinin gerçek anlamlarının kavranması gerekir. Etkin dinleme çocukların duygu boşalımına yardım eder. Çocukların duygularını keşfetmelerine yardımcı olur. Etkin dinleme çocukların olumsuz duygulardan korkmamalarına yardım eder, ana-baba-çocuk arasında sıcak bir dostluk geliştirir. Duyulduğunu ve anlaşıldığını bilmek öylesine hoş bir duygudur ki, konuşan dinleyene karşı bir yakınlık duyar. Çocuklar sevgiye tepki verirler. Kişi empati kurup doğru olarak dinleyince karşısındakini anlar. Bir anlamda kişi kendisini karşısındaki kişinin yerine koyar. Empati kurmayı öğrenen anne ve babalar çocuklarına daha fazla anlayış göstermiştir.

Etkin dinleme için:

* Çocuğun söylediğini duymak istemelisiniz. Bu onun için zaman ayırmak anlamına gelir. Zamanınız yoksa bunu çocuğunuza söylemelisiniz.
* O andaki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz. İstemezseniz isteyinceye kadar bekleyin.
* Duyguları ne olursa olsun, sizin duygularınızdan ne denli farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmelisiniz.
* Çocuğun duygularını tanıdığına, onlarla baş edebileceğine ve sorunlarına çözüm bulma yeteneğine tam olarak güvenmelisiniz. Bu güveni çocuğunuz sorunları kendi başına çözdüğünü gördükçe kazanacaksınız.
* Duyguların sürekli değil, geçici olduğunu anlamalısınız. Duygular geçicidir.
* Çocuğunuzu diğerlerinden farklı ayrı bir birey olarak algılamalısınız. Bu “ayrılık” çocuğun kendi duygularının olmasına, nesneleri kendisine göre algılamasına “izin” vermenize destek olur. “Ayrılık” ı, yalnızca hissetseniz bile çocuğa yardımcı olabilirsiniz. Çocuğun sorunları olduğunda onun yanında olmalı ancak karışmamalısınız.

Etkin dinlemenin en uygun zamanı çocuğun sorunu olduğunu gösterdiği andır. Ana-babalar çocuklarının duygularını dile getireceklerini duyacakları işin çoğunlukla bu anı kolaylıkla yakalayacaklardır.
Tüm çocukların öğretmenleri, arkadaşları, ana- babalarıyla, kardeşleri hatta kendileri ile ilgili problemleri olabilir. Bu sorunlar onların stres yaşamalarına neden olabilir. Bu tür sorunların çözümü için yardım alan çocuklar daha kendine güvenli ve daha güçlü olurlar. Yardım almayanlarsa duygusal açıdan sorunlar yaşarlar.
Etkin dinlemenin uygun zamanını bilmek için ana-babaların “bir sorunum var” türünden tümceleri duymaya açık olmaları, ancak önce çok önemli olan “SORUN KİMİN?”ilkesini bilmelidirler.
Ana-baba-çocuk ilişkisinde aşağıdaki gibi üç durum vardır:

1. Çocuğun herhangi bir gereksinimi engellenmişse sorunu var demektir. Çocuğun o anki davranışı anne-babanın gereksinimini karşılamasına somut bir biçimde engel yaratmadığı için sorun ana-babanın değil, SORUN ÇOCUĞUNDUR.
2. Çocuğun gereksinimleri engellenmeyip karşılanmakta ve davranışı anne-babasının gereksinimini karşılamada somut bir engel de yaratmamaktadır. Bu nedenle İLİŞKİDE SORUN YOKTUR
3. Çocuğun gereksinimleri karşılanmakta ancak davranışı anne-babasının gereksiniminin karşılanmasını somut bir biçimde engellemektedir. Şimdi SORUN ANNE-BABANINDIR.

Çocuğun sorunu olduğu zaman anne-babanın ETKİN DİNLEMESİ için en uygun zamandır. Ancak sorun anne babadayken uygun değildir. Çocuk sorun yaşıyorsa etkin dinleme ile onun kendi sorunlarına çözüm bulmasına yardım edebilirsiniz.
Etkin dinlemenin aşırı kullanılması ya da uygun zamanda ve durumda kullanılmaması işlerlik sağlamaz. Bu nedenle daha öncede belirtildiği gibi zamanlamanın ve koşulların sağlanması gerekir.
BEN DİLİ:
Genellikle anne ve babalar iletişimde “sen dili”ni kullanıyorlar sen iletileri duygu ifade etmez. Genellikle emir verme yargılama, öğüt verme gibi iletişim engellerini içerir. Örneğin:

* Konuşma artık
* Yapmamalısın
* Dersine çalışmazsan
* Yaramazlık yapıyorsun
* Bebek gibisin
* Dikkât çekmek istiyorsun
* Daha iyi öğrenmelisin…

Ana-baba çocuğun davranışını kabul etmediği zaman o davranış nedeniyle ne hissettiğini çocuğa söylerse ileti “SEN DİLİ”nden “BEN DİLİ” ne dönüşür. Yani ben dilinde duygular konuşur.

* Yorgun olduğum zaman canım oyun oynamak istemiyor
* Eğer bugün çok yaramazlık yaparsan ben çok üzülürüm
* Akşam yemeğini zamanında yetiştiremeyeceğim diye endişeleniyorum

Gerçekten de çocuktan beklediğimiz davranışların oluşmasında “ben dili”nin ne kadar etkili ve doğru bir iletişim aracı olduğunu göreceksiniz.
Ben dili çocuğun ana babasının kabul edemediği davranışını değiştirmesinde daha etkili olduğu gibi çocuk- ana baba ilişkisi için de daha sağlıklıdır. Ben dili çocuğu direnmeye, isyan etmeye yöneltmez. Örneğin dışarı çıkmak için direnen bir çocuğa:
“Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın” demek mi doğrudur; yoksa “hava karardığı için sokağa çıkman beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum ama, yarın erken saatte arkadaşlarınla birlikte olmana izin verebilirim.” demek mi doğrudur? Tabii ki ilk cümle sen iletilerini içerdiği için çocukta bir direnme ya da isyana yol açacaktır. Ancak ikinci cümlede duyguların ifadesi söz konusu olduğu için ben dilini kullanmak daha etkilidir. Çünkü ben dili davranışı değiştirme sorumluluğunu çocuğa devreder.

**SORUN ÇÖZME BECERİSİ**

Kızgınlık ve öfke duygusu, farkında olunan ya da olunmayan çatışmalardan kaynaklanır. Sadece kısa süreli duygusal gerginlikleri değil uzun süreli çatışmaları çözmek de, yaşamın önemli bir parçasını oluşturur.
Çatışma değişik nedenlerden kaynaklanabiliyor çatışmaların çözümüne iki temel tutum içinde yaklaşılabilir.

1. Ben kazanacağım, o kaybedecek. (KAZAN / KAYBET)
2. Her ikimizin de sonuçtan memnun olması gerekir. (KAZAN / KAZAN ya da KAYBEDEN YOK) yaklaşımları.

**Kazan / Kaybet Yaklaşımı:**İki kişiden biri varılan sonuçtan hoşnut kalmaz. Bu tutumda en güçlü olan, hileli davranan kazanır. Bu yöntem beraberinde karşılıklı ilişkilerde güvensizliği getirir. Karşısındakini kaybetme pahasına tartışma taraflardan birince kazanılır.
**Kaybeden Yok Yaklaşımı:**Bir çatışma konusu ortaya çıktığı zaman, taraflardan her biri sadece kendi isteğinin yapılmasına olanak verecek bir çözümde ısrar edecek yerde, her ikisi de yaratıcı bir biçimde iki tarafı birden tatmin edecek bir çözüm yolu bulmaya çalışırlar. Çatışmayı çözebilecek değişik yollar düzenli bir biçimde gözden geçirilerek bu gerçekleştirilebilir.
Sorun çözebilmek için kullanılabilecek aşamalar:

1. Birinci aşama: ÇATIŞMAYI TANIYIN: Sizce sorun nedir? Bu konuda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Burada “BEN DİLİ” kullanmayı ve her ikinizi de memnun edecek bir çözüme ulaşma tutumu içinde olduğunuzu belirtmeyi ihmal etmeyin.
2. İkinci aşama: BİR ÇOK ÇÖZÜM YOLU ORTAYA KOYUN: beş ya da on dakika gibi belirli bir zaman süresi içinde aklınıza gelen çözümleri. İyi ya da kötü, mümkün ya da değil gibi süzgeçlerden geçirmeden olduğu gibi ortaya koyun. Bu aşamada amaç sorunla ilgili olabildiği kadar çok sayıda çözüm yolunu bir liste halinde ifade edebilecek duruma gelmenizdir.
3. Üçüncü aşama: ÇÖZÜM YOLLARINI DEĞERLENDİRİN: Bu aşamada her çözüm yolunu değerlendirerek, bu çözüm yollarının her birinizi tatmin ettiğini tartışacaksınız. Bu evrede kişilerin dürüstçe düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bir çözüm tarzını istemediği halde karşısındaki memnun olsun diye kabul etmek, iki kişinin arasındaki ilişkinin sağlığı bakımından sakıncalıdır.
4. Dördüncü aşama: EN İYİ ÇÖZÜMDE ANLAŞIN: Şu ana dek bütün seçenekleri gözden geçirmiş bulunuyorsunuz. Şimdi her ikinizi de en çok tatmin edecek kararı verme durumudur bu karara ulaştıktan sonra çözümün ne anlama geldiği bir kez daha her iki kişi tarafından ifade edilir.
5. Beşinci aşama: ÇÖZÜMÜ UYGULAMAYA KOYUN: Bu evrede çözümün ayrıntılarını konuşmaya başlarsınız. Burada ayrıntılardan kastedilen, çözüm uygulamaya konduğunda her iki tarafça ne gibi uyarlamalar ve ayarlamalar yapılması gerektiğinin konuşulmasıdır. Çözüm bir planlamayı gerektiriyorsa hemen planlamaya başlayın. Burada üzerinde durulması gereken nokta çözümün uygulanmaya geçebilmesi için gerekli işlemlerin her iki kişi tarafından anlaşılmış olmasıdır.
6. Altıncı aşama: ÇÖZÜMÜ GÖZDEN GEÇİRME: Bir çözümün gerçekten uygulanabilir ve uygulanamaz olduğunu denemeden anlamak zordur. Çözümü bir süre uyguladıktan sonra gözden geçirmek üzere bir araya gelmekte büyük fayda var. Bu durumdan sonra çözüm tarzında bazı değişiklikler önerilebilir. Hatta öyle bir durum olabilir ki çözümü her iki taraf tatmin edici bulmayıp yeniden gözden geçirmek gereği duyulabilir.

Önemli olan sorunun altında ezilmek yerine her iki tarafı da hoşnut edecek bir çözüme ulaşıncaya kadar yaratıcı bir biçimde sorunla uğraşmak yapıcı çözüm önerileri getirmektir. Zaten anlatılan tüm bu bilgiler yerine geldiğinde ilişkiler daha yapıcı olacak ve karşılıklı olarak birbirini anlama söz konusu olacaktır.

 Bu serimizin 1. Paylaşımı ‘Aile içi İletişim’ idi . Sırada bilgilenmek istediğiniz diğer konuları ele alan paylaşımlarında bulunacağım lütfen takipte kalın.

**KONU İLE İLGİLİ KİTAP ÖNERİM İSE DEĞERLİ DOĞAN CÜCELOĞLU’NUN ‘GELİŞTİREN ANNE-BABA’ ADLI KİTABIDIR.**

**Şehit Jandarma Er Selahattin Çırak İlkokulu**

**Rehberlik Servisi**