

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile, çocuğun ana rahminden çıktığında karşılaştığı ilk sosyal ortamdır. Hepimizin ilk öğretmeni ailesidir. Bilgi ve becerilerin çoğu, tutumlar, alışkanlıklar, davranışlar ailede kazanılır. Bu nedenle çocuklarımıza aile içinde huzurlu ve güvende hissettiren bir ortam sunmak, onlara doğru rol model olacak davranışları sergilemek son derece önemlidir. Çocuğun ilk altı yılının “altın yılları” olduğu söylenir. Okulumuzun öğrencileri geleceğe dair kalıpların, yaşama dair beklentilerin, dünyanın nasıl bir yer olduğuna dair inançların şekillendiği erken çocukluk dönemimin ikinci yarısındalar. Bu önemli yaşam aralığında onlarla nasıl bir iletişim kurulduğu, kendileri ve diğerleriyle yaşam boyu kuracakları iletişimi belirler.

İletişim becerilerinin kazanılmaya başlandığı ilk yer ailedir. Çocuklarımızın gelişimlerinde, kişilik oluşturmalarında anne-baba-çocuk arasında etkili iletişim kurulması çok önemlidir. “Aile içinde etkili iletişim” demek, aile üyelerinin birbirlerini dinlemeleri, düşüncelerini ve duygularını anlamaları, yardımlaşmaları, samimi ve neşeli bir ortam oluşturulması demektir. İletişimin iyi olduğu aile ortamında çocuklarda özgüven gelişir. Çocuklar düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü hisseder ve alışkanlığı kazanırlar. Ailede iyi iletişimin varlığı üyelerin birbirlerini daha iyi tanımalarını, kendilerine ve diğer kişilere saygı duymalarını, empati geliştirmelerini sağlar. Aile içinde sevgi, mutluluk, neşe, kızgınlık, üzüntü, korku gibi tüm duyguların uygun biçimde dışa vurulması da sağlanmış olur.

Etkili bir iletişimin olmadığı ve iletişim engellerin yer aldığı bir ortamda çocukların gelişimi olumsuz etkilenir. Çocuklar özgürce düşünemeyen, düşünce ve duygularını açıkça dile getiremeyen bireyler olur ve kendilerini net ifade edemeyebilir. Bu da çeşitli davranış problemlerine yol açar.

Ailede İletişim Nasıl Olmalı?

- **Etkin dinleme** çok önemlidir. Etkin dinleme bir şeylerle meşgulken değil; kalben, zihnen ve bedenen o anda kalarak, söz kesmeden, kendi fikrini söyleme önceliğine girmeden, karşıdakinin düşünce ve duygularını anlamaya çalışarak dinlemektir. Bu sayede eş/çocuk kendine verilen değeri hisseder ve herhangi bir problemini rahatlıkla paylaşabilir. Ailede güvenli bir ortam oluşur. Çünkü kişi **yargılanmadan, akıl/öğüt verilmeden, ne olursa olsun kabul edileceğini**, sevgi ve saygı duyulacağını bilir. Böylece özgüven, öz değer, özsaygı gelişir. Kendini güvende hisseden çocuklar, başlarına ne gelirse gelsin korkmadan anne babasına anlatabilir.

- İletişim sırasında **genellemeler**, başka kişi ve olaylarla **kıyaslamalar** yapılmamalıdır. Kişilerin olduğu gibi kabul edildiğini hissetmesi çok önemlidir.
- Aile üyeleri **koşulsuz sevildiklerini hissettiklerinde** kendilerini aileye ait hisseder. **Sevgi depoları dolu** olan bireyler mutlu ve huzurlu olurlar.
- Odaklanarak **o anda olmak** çok önemlidir. Karşıdakiyle onu önemseydiğini ve sevdiğini hissettirecek şekilde bütün dikkatini vererek ilgilenmek, çocuğun/eşin gözlerinin içine bakarak, fiziksel temas kurarak, olumlu sözlerle destekleyerek konuşması teşvik etmek değerli olduğunu hissettirir.
- Aile içi kurallar oluştururken **anlayışlı ve şefkatli** bir şekilde iletişim kurmak, demokratik karar almak çok önemlidir. Kurallar uygulanırken anne baba arasında **davranış bütünlüğü, tutarlılık** sağlanmalıdır.
- **Duyguların konuşulması ve anlaşılması** etkili iletişimin en önemli unsurlarındandır. Üzgün birine “üzülecek ne var?” dediğimizde duygusunu yok saymış oluruz. Bunun yerine, hislerini anladığımızı ifade ederek empatik ve şefkatli iletişim kurabiliriz.
- Her birey **görülme, duyulma, anlaşılma, sevgi ve saygı görmeye, olduğu gibi kabul edilmek** ister. Bunlar her bireyin **hem ihtiyacı hem de hakkıdır**. Aile üyeleri birbirinden aldıkları olumlu mesajlar ile kendilerini **değerli ve güvende** hisseder. Öz güvenli, şefkatli, başarılı bireyler yetiştirmek için aile içi etkili iletişim çok önemlidir.

Ebeveynler davranışlarıyla çocuğun zihninde iletişimin ilk modelini oluşturmaktadır. Bunun bilincinde olup, çocuğa sağlıklı bir aile ortamı sunulduğunda sağlıklı bir toplum mümkün olur. Huzur, güven ve sevgi dolu aileler ile toplumsal huzuru sağladığımız güzel yarınlar diliyorum.

Ezgi SÖYÜK

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

