

# AİLE İÇİ İLETİŞİM



HAZIRLAYAN: Tuğba DEMİR  
DÜZENLEYEN: Şükrü YILDIRIM



## ANNE-BABA İLE ÇOCUKLAR ARASINDAKİ İLETİŞİM BOZUKLUĞUNUN OLASI NEDENLERİ

- Verilmek istenen mesaj anne-baba ya da çocuk tarafından yanlış algılanabilir.
- Anne-baba ile çocuğun huyları birbirleri ile uyumlayabilir.
- Anne-babanın konuşma tarzı çocuğun öfkelenmesine ve tepki göstermesine neden olabilir
- Çocukta kekemelik gibi düşüncelerini açıklamasına engel olan bir konuşma bozukluğu olabilir.
- Anne-baba ya da çocuğun zihnini meşgul eden düşünceler, endişeler ve stres iyi bir iletişim kurulmasını engelleyebilir.
- Konuşmak için uygun bir zaman ve yer seçilmemiş olabilir.
- Konuşmak için kimsenin olmadığı, sakın bir yer seçilmelidir.

## ANNE BABA İLETİŞİMİ ÇOCUĞUN ÜÇÜNCÜ EBEVEYNİDİR

İletişim , ailenin fonksiyonlarını ortaya çıkarmak, aile bireylerinin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için gereklidir. Çocukların iyi ve sağlıklı bir gelişim gösterebilmeleri için; anne - baba ,çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulması şarttır.

Anne baba iletişimi; çocuğun davranışlarının şekillenmesinde temel belirleyicidir. Huzurlu ve güvenli ev için önce ebeveynlerin aralarındaki iletişimin sağlıklı olması gerekir. Etkili iletişim; aile üyelerinin birbirlerinin düşüncelerini, duygularını anlamaya çalışması, paylaşımı, işbirliği ve yardımlaşması demektir. Çocuk aileyi yansıtır, aile içindeki fertlerin kişilik yapısı ve iletişim biçimleri çocuğun kişiliğini şekillendirir. Evde şiddete kötü söze maruz kalan bir çocuğun toplumda uygun davranışlar sergilemesi beklenemez. Baba anneye, anne babaya saygı duyuyorsa, özür diliyorsa, anlayış ve sevgi gösteriyorsa, çocuk da ilişkilerinde bu yolu benimseyecektir.

“

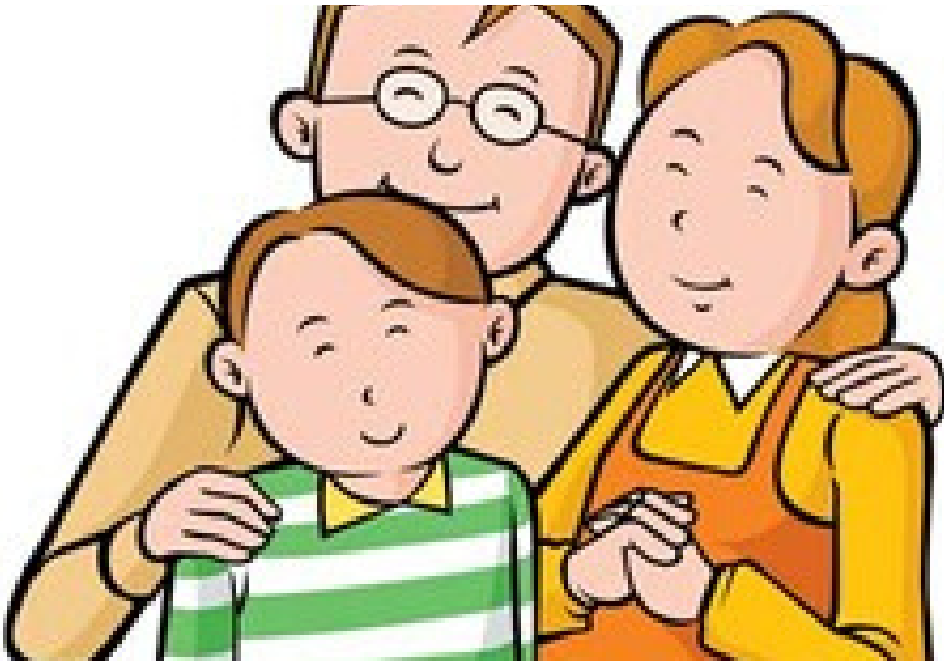
### ÇOCUĞUNUZU TANIYIN

İletişimi doğru kurmanın ilk adımı karşınızdaki insanı tanımaktır. Aile içi iletişimde de çocuğa ulaşmak, onunla bağ kurabilmek için onu tanımak gerekir. Çocuğun ilgileri, ihtiyaçları, gelişimsel özellikleri ve öğrenme yöntemleri birbirinden farklı olabilir.

“

### ONA DEĞERLİ OLDUĞUNU HİSSETTİRİN

- Ona sevginizi ifade edin. “Ben çocuğumu seviyorum bunu ifade etmeme gerek yok ki” gibi düşüncelerin değeri yoktur. Sevgimizi aktarmanın yollarını mutlaka bulmalıyız (Ancak diğer taraftan abartılı sevgi gösterilerinin de sağlıklı ve kendine güveni olan çocuk yetiştirmede engel teşkil ettiği gerçeği akılda tutulmalıdır).
- En güzel iletişim dili sevgidir. Sevginin ilk görevi dinlemektir. Aşağılamak, suçlamak yerine onu dinleyin, ona “sen dinlemeye değersin” mesajını verin...



## DOĞAL OLUN

Çocuğunuza sevgi, şefkat, anlayış, sıcaklık, merhamet göstermekten çekinmeyin.

### ONA DUYGULARINI İFADE ETME FIRSATI VERİN

Örneğin, üzüntüsünü açığa vurmeyen bir çocuğa “Seni üzgün görüyorum, seni üzen şey nedir” diyerek iletişim yolunu açabilir.



### ÖFKENİZİ KONTROL EDİN

Çocukla yaşanan gerginlik sırasında hemen ceza vermekten kaçınılmalıdır. Çünkü bu kriz döneminde verilen cezalar genellikle aşırıdır ve etkili olmadığı görülmüştür. Sakinleşmeden, şiddetle çözüm aramak çocuğun öfkelerini ve kızgınlığını artırmaktan başka işe yaramaz.

### İYİ BİR DİNLEYİCİ OLUN

İyi bir dinleyici olmak öğrenilebilir bir durumdur. Bazı tüyolar:

Çocuğumuz bir şeyler anlatırken mutlaka göz teması kurmalıyız.

Konuşurken çocuğumuza doğru eğilmek onun anlattıklarına önem verdiğimizizi hissettirir.

Anlatırken yargılayıcı olmayan sorular sormak bizimle daha fazla şey paylaşması için çocuğu cesaretlendirecektir.

Konuşma esnasında anlatılanlar kadar beden dili ve ses tonu da önem taşır.

Çocuğunuz anlatırken sözünü kesmeyin, sonuna kadar dinleyin. O anlatacaklarını bitirdikten sonra birlikte yorum yapabilirsiniz.

Yansıtma dinleme yöntemi kullanın. “Sanki bana biraz korkmuşsun... üzgünsün... kızgınsın ... gibi geldi” gibi cümlelerle altta yatan duygular öğrenilebilir.

### TARTIŞMAYI ÖĞRENİN

Çocuğa kendi düşünce ve isteklerini ifade etme şansı tanımak onun birey ve güçlü olma arzusunun yerine gelmesinde büyük katkı sağlar.

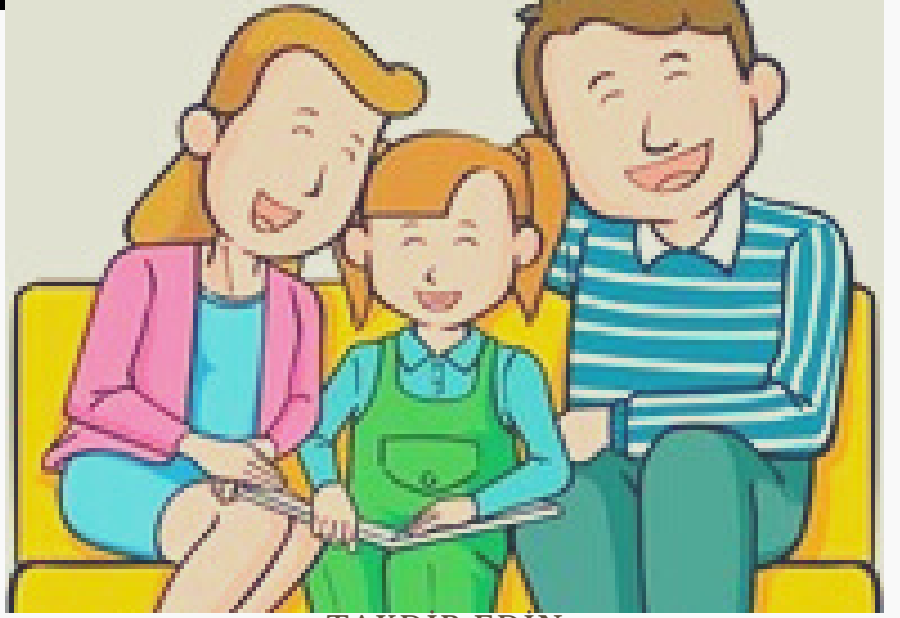
Ayrıca çocuğa tartışma adabını öğretmek ana babanın işidir.

Tartışma sırasında anne babanın kullandığı söz, ses tonu ve tavırların çocuğa örnek olduğu akılda tutulmalıdır.



## SÖZLÜ MESAJLARINIZA DİKKAT EDİN

Yaptığı bir hatadan dolayı çocuğa “Aptal, sen adam olmazsın” gibi yakıştırmalar sıralamak çocuğun hatalı davranışına değil, kişiliğine yönelik mesajlar olduğundan ilgili yerlere ulaşmaz. Aksine çocuğun üzülmesine, anne babaya kızmasına ve aradaki iletişimin tamamen kopmasına neden olur. Kırılan ve gücenen çocuk ya kendini tamamen geri çeker ya da saldırgan bir tutum içine girer.



### TAKDİR EDİN

Davranışları takdir edilen çocuk kendini önemli hisseder ve üretken olur. Burada önemli olan nokta takdiri çocuğa değil, çocuğun yapmış olduğu davranışa yapmaktır.

**AŞIRI ÖVMEK İLE TAKDİR ETMEK AYNI ŞEY DEĞİLDİR!**

### TUTARLI OLUN

Tutarlı olmak demek; doğruların ve yanlışların farklılık göstermemesi demektir. Ebeveynlerin davranışlarında tutarlılık yoksa çocuk anne ve babanın doğrularını sorgulamaya başlayacaktır. Anne babaların tutarlı olmayışı ne yapacağını bilemeyen, davranışlarından emin olmayan kendi endişeli ve güçsüz hisseden bir çocuk yetiştirmelerine neden olur.

### KIYASLAMAYIN

Hiçbir kıyaslama mutlu son ile bitmez. Her insan özel, eşsiz ve değerlidir.

Kıyaslama; çocuğu mutsuz eder, kaygı ve stresini artırır, yetersizlik duygusu geliştirmesine neden olur.

Çocuğun başarısı başkalarıyla kıyaslama yoluyla değil, kendi gelişimi içinde değerlendirilmelidir. Başarı çocuğun dünü ve bugünü arasındaki değişimdir.

### HOŞGÖRÜ/UZLAŞMA

Çocuğa göstereceğiniz hoşgörü onunda başkalarına karşı hoşgörülü ve uzlaşma içinde olmasını sağlar. Böyle bir çocuk başkalarına tahammül etmeyi ve sürekli şikayet etmeden yaşamayı öğrenerek olayların olumlu yönlerini görmeyi başarır. Hoşgörü kuralı ve sınır koymama anlamına gelmez. Çünkü bu durumda çocuğun doğruları öğrenmesi ve sosyal uyum sağlaması mümkün olmaz.



## SORULARIN CEVAPLANMASI

Çocuğun her sorduğu sorunun cevabını bilmeyebilirsiniz. Bu durumda çocuğa açıklıkla cevabı bilmediğinizi ve birlikte araştırarak öğrenebileceğinizi söyleyebilmelisiniz. Diğer taraftan okul çağı çocuklarını sorularının cevaplarını bulabilecekleri kaynaklara yönlterek yardımcı olmanız onların hazırcılığa alışmasını engellemesi açısından önemlidir.



### EMPATİ KURUN

Kendinizi onun yerine koyarak onun duygularını anlamaya çalışın. Örneğin; topunu kaybettiği için ağlayan bir çocuğa “Ne var ağlayacak?” gibi bir yaklaşım yerine topunun onun için ne kadar kıymetli olduğunu düşünerek davranmak empatiye basit bir örnektir.

### ÖRNEK OLUN

Çocuklar ne söylediğimize değil, ne yaptığımıza bakarlar. Bir konuda çocuğumuza öğüt verirken o davranışı kendimizin yapıp yapmadığımızı sorgulamalıyız. Aksi takdirde söylenen sözlerin bir anlamı ve kalıcılığı olmayacaktır.

### ULAŞILABİLİR OLUN

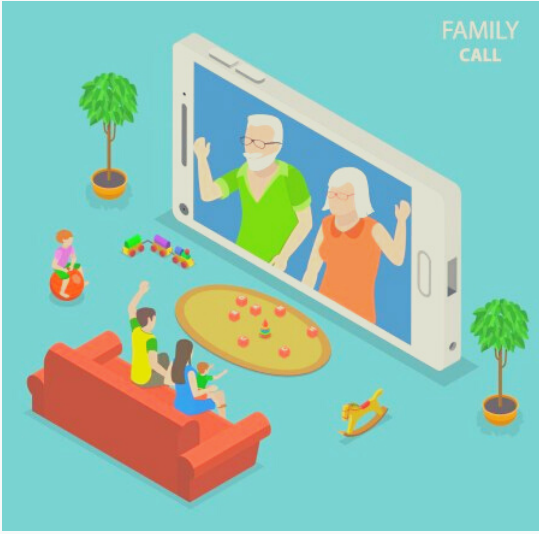
Yoğun bir işiniz ve dar bir zamanınız da olsa çocuğunuz için ulaşılabilir olmanız çok önemlidir. Günde 10 dakikanızı hiçbir dikkat dağıtıcı araç etkin değilken (TV, telefon vb.) çocuğumuza ayırmanız iyi bir iletişim alışkanlığı kurmanıza yardımcı olacaktır.

### ANLAMAYA ÇALIŞIN

“ Ne düşünüyorsun, nasıl hissediyorsun?” gibi sorularla anlamaya çalışın. Korku ve endişelerine saygı duyun. Bedenleri büyüyor olsa bile ruhlarının hala çocuk olduğunu unutmayın.

**Çocuk anne babadan ayrı bir kişiliktir, kopyası olamaz.**

**Unutmayalım ki; suç işleyen ya da suça meyilli çocukların ortak özellikleri, genel olarak iletişimden yoksun, soğuk, ilgisiz, samimi olmayan bir aile ortamında yetişmiş olmalarıdır.**



### ELEŞTİRİNİN DOZUNA DİKKAT EDİN

Çocukların anne babaların eleştirilerine temel itirazları birkaç noktada toplanmaktadır. Bunlar:

Bir olay nedeniyle defalarca aynı sözleri tekrarlayarak eleştirme

Küçük düşürücü, aşağılayıcı sözlerin kullanılması

Başkalarının yanında ya da arkadaşlarıyla birlikteyken eleştirme

Eski defterleri karıştırırcasına olayla ilgili olmayan geçmişteki yanlışları da gündeme getirerek eleştirme

Yukarıda sayılan eleştiri biçimleri çocuk için zedeleyici olmakta ve yapıcı özellik taşımamaktadır. Dolayısıyla amaca ulaşması zordur.