



AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDİR?

En basit tanımlaması ile, aile bireylerinin arasındaki sözel ya da sözel olmayan davranışları ve verdikleri tepkiler/ mesajlardır.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Aile içerisindeki etkili bir iletişim aile üyelerinin birbirlerinin duygu ve düşüncelerini açık şekilde anlamalarını sağlar. Bu açık iletişim sayesinde aile üyeleri arasında işbirliği, paylaşım duygusu ve yardımlaşma farkındalığı yükselir.



AİLE BİREYLERİ, AİLEDEN NE BEKLER?

1. Duygusal bağların güçlenmesi

İyi bir iletişim, aile üyeleri arasındaki duygusal bağları güçlendirir. Birbirleriyle açık ve samimi bir şekilde iletişim kuran aileler, duygusal olarak birbirlerine daha yakın hissederler.

2. Güvenin artması

Aile içi iletişim, güvenin gelişmesine katkıda bulunur. Aile üyeleri birbirlerine duygularını, ihtiyaçlarını ve düşüncelerini açıkça ifade edebildiklerinde, birbirlerine olan güvenleri artar.

3. Problem çözme becerilerinin gelişmesi

İyi iletişim, aile üyelerinin sorunları etkili bir şekilde çözmelerine yardımcı olur. Sorunlar açıkça konuşulduğunda ve tarafların duyguları dikkate alındığında, ortak çözümler bulmak daha kolay hale gelir.

AİLE İÇİ İLETİŞİM



FPAL

REHBERLİK SERVİSİ

4. Dayanışma duygusu

Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu ne kadar güçlüyse, dışardan gelecek tehlikelere karşı bireylerin psikolojik sağlamlıkları da o kadar yüksek olur. Dayanışma duygusunun geliştiği aile bireylerinin dış dünyada yaşanan olaylara karşı stres yönetimi daha etkili olmaktadır.

5. Empati ve anlayışın artması

İyi iletişim, aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamalarına ve empati kurmalarına olanak tanır. Karşılıklı anlayış, çatışmaların azalmasına ve ilişkilerin daha sağlam olmasına yardımcı olur.

6.Çocukların gelişimi üzerinde olumlu etkiler

Sağlıklı iletişim, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini destekler. Aile içi iletişim, çocuklara doğru iletişim becerilerini öğretir ve onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olur.

7.Aile içi çatışmaların azalması

İyi iletişim, aile içi çatışmaların azalmasına ve çözümlenmesine yardımcı olur. Aile üyeleri duygularını açıkça ifade edebildiklerinde, küçük anlaşmazlıklar büyümeden çözülebilir.

8.Dayanıklılığın artması

İyi iletişim, ailelerin krizleri ve zor zamanları daha iyi atlatabilmesine yardımcı olur. Aile üyeleri birbirlerine güven duyduklarında ve duygusal destek sağlayabildiklerinde, zorlukların üstesinden gelmek daha kolay olur.

9.Mutluluk ve kendini gerçekleştirme

Aile içerisinde mutlu olan bireyler, dayanışma duygusu ile de kendilerini gerçekleştirme fırsatı bulurlar. Böylece kendileri için fırsat yaratıp, kendini geliştirmiş olurlar.



Aile içi iletişim sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur ve aile üyelerinin mutlu, sağlıklı ve uyumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Bu nedenle, ailelerin iletişim becerilerini geliştirmek ve iletişimde açık, dürüst ve anlayışlı olmak önemlidir.



İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR?

- Emir cümleleri kurma
- Gözdağı vererek konuşma
- Sürekli öğüt verme, çözüm önerileri getirme
- Sürekli övme
- Sürekli soru sorma, sınama, sorgulama
- Ad takma, alay etme

“BEŞ YAŞINA KADAR
ÇOCUĞUNUZLA OYNAYIN,

ON BEŞ YAŞINA KADAR
ARKADAŞ OLUN,

ON BEŞ YAŞINDAN SONRA
ONUNLA İSTİŞARE EDİN.”

HZ. ALİ

ERGEN- EBEVEYN İLİŞKİSİ

Çocuğun yaşadığı dönemlerin özellikleri dolayısıyla ihtiyaçları birbirinden oldukça farklıdır.

Ergenlik dönemi, gençlerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel açıdan büyük değişimler yaşadığı bir dönemdir. Aileler, bu dönemi çocuklarına anlatırken dikkatli olmalı ve onları bu değişimlerle başa çıkmaları için hazırlamalıdır.



Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz.



Çocuğa karşı yaklaşımlarda;

- Açık ve samimi olun
- Empati gösterin
- Dinleyin
- Sakin olun ve sabırlı olun
- Doğru zamanda konuşun
- Olumlu geri bildirim verin
- Sınırlar belirleyin
- Model olun





ÖNERİLER

Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.

Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.

Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.

Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.

Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaşıldım" duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.

Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.

Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın.

Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacıdır.

Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller.

Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.

