

* **Aile içi iletişim**; en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle, etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer.

Aile içi iletişim ve ilişki, ailenin üyeleri arasında nasıl bir iletişimin ve ilişkinin bulunduğunu ifade eden bir kavramdır.

Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.

Aile içi iletişim konusunda, toplum içinde en yaygın görülen yanlış inançlardan birisi aile içinde hiç bir çatışma olmaması gerektiği düşüncesidir. Oysa çatışmanın olmasından çok çatışmanın nasıl çözümlendiği daha önemlidir; çatışmanın uygun bir biçimde çözülmesi de ancak etkili iletişim becerilerinin kullanılması ile mümkündür.

AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

* Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmaktır.

* Açık ve doğrudan iletişim kurun. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletin.

* Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın iletildiği mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.

* İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.

* İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir.

* Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın.

* Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzu öfke ile terbiye etmeyin

* Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.

* Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin.

* Ne olursa olsun çocuğunuzu etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.

* Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. “Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım” gibi cümlelerden kaçının.

* Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.

* Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değildirler, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır.

Sağlıksız ailenin iletişim

kalıpları:

- *Yargılama
- *Denetleme
- *Nötralize etme
- *Üstünlük taslama
- *Katılık
- * Zıtlık içeren mesajlar
- *Çifte mesaj
- *Fazla kabullenme/Fazla eleştirme
- *Kişiselleştirme
- *Günah keçisi yapma

Sağlıklı ailenin iletişim

kalıpları:

- *Aktif dinleme
- * Yargılamama
- *Özgür bırakma
- *Empati
- *Hazır olma
- *Açık olma
- *Tutarlılık***

Zamanınız ne kadar az, işiniz ne derece önemli olursa olsun, onlara zaman ayırmalı ve sevgi gösterilmelisiniz. Çünkü çocuğunuza ve eşinize verdiğiniz sevgi çok değerlidir.

**Unutmayın!!!!!!
Boşluk bırakırsanız,
boşlukları dolduracak çok
insan var.**



Çocuklarına iyi örnek olmak isteyen ana-baba, önce kendi içlerinde barışık, huzurlu birer birey ve sağlıklı birer özdeşim modeli olmalıdırlar.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Psikolog Nesrin YILDIZ

AİLE İÇİ İLETİŞİM



**BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE
BAŞKANLIĞI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
BİRİMİ**