

Aile İçi İletişim ve Sağlıklı İletişim Önerileri

“Hayattan ne isteriz”? Sorusuna çok çeşitli cevaplar verilebilir ancak “mutlu bir ailesinin olması” dileği belki de en iyi bilinenidir. Mutlu bir ailenin sağlanabilmesi için aile kurumunun da temel gereksinimleri bulunmaktadır.

Ailenin Temel Gereksinimleri Nelerdir?

Ailenin temel gereksinimlerini 7 alt başlıkta inceleyebiliriz.

1.Değerli olma duygusu: Aile içindeki etkileşim çocukları “ben değerliyim” ya da “değersizim” duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk yollarla bu duyguyu elde etmeye çalışır. Ergenlik çağındaki erkek çocukların çete kurarak çoğu kez ölümle sonuçlanan çatışmaları da, kendilerini önemli görmeyen aile ortamlarına bir tepki olarak yorumlanabilir.”Ben değerliyim” duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymayacaktır.

2.Güven ortamı: Aile içindeki bireyler kendilerinin aile içinde emniyette olduğunu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusunu sağlamak ister. Bu duygu da aile içinde kazanılması gereken bir duygudur. Unutulmaması gereken bir konuda çocuğun ev içinde ne kadar güven altında olduğudur. Özellikle şiddete maruz kalma açısından TV, yaşına uygun olmayan internet ortamının yaratabileceği tehlikeler düşünülerek ev ortamı yapılandırılmalıdır. TV karşısında yemek yenilmesi, ev ortamının televizyona göre dekore edilmesi, aşırı şiddete yönelik haber programları, çocuk ve gençleri özendirerek magazin programları çocuklar için evin güvenliğini bozacak etkenler olabilmektedir. Kendisini güven içinde bulmayan çocuk ailenin dışında bir yere yönelerek aile ile olan bağlarını koparabilir.

3.Yakınlık ve dayanışma duygusu: Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz. Güven duygusunun yaşandığı aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir. Bu tür aile içinde olan bireyler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirlere. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa bu insanlar yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine dahi güvenemezler. Dolayısıyla çevresinde yakın ilişkiler kuramazlar.

4.Sorumluluk duygusu: Sorumluluk duygusu aile sistemi içindeki gelişmeye başlar. Anne ve babalar davranış ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde sadece anne

baba değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk verilmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi yaşamını biçimlendirmekte zorlanan sürekli başkalarının yönetiminde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan da sürekli başkalarını sorumlu tutarlar.

Sorumluluk Duygusu Nasıl Kazandırılır?

Sorumluluk erken çocukluk döneminden başlayarak çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermekle başlar. İki buçuk yaşından başlayarak döke saça da olsa çocuğun çorbasını kendi başına içmesine fırsat vermek, oyuncaklarını toplamasını beklemek, kendi odasında kendi yatağında yatmasına ortam hazırlamak sorumluluk konusunda çocuğu cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Böyle bir ortam çocuğun kendi kendisine yetmesine ve kendi kendini yönetmesine fırsat vereceğinden onun kendine olan güvenini de arttıracaktır.

Tam tersine koruyucu yaklaşım; çocuğun kendi kendine yeten, bağımsız bir birey olmasını engeller. Çocuk veya genci korumak, onu kanatları altında büyütme, yarar yerine zara verir. Benlik saygısının tohumları, sorumluluk verilirse gelişir.

Aile içindeki etkileşim çocuğu ya “ben değerliyim” ya da “ben değersizim” duygusuna götürür.

Çocuğun kendisini “ben değerliyim” diye algılayabilmesi ve önemli olduğunu hissedebilmesi için öncelikle yakın çevresinden sosyal kabul görmesine ihtiyacı vardır. Bu ortamın oluşturulması için de çocuğa uygulama olanağı vermek gerekir. Dilediği gibi giyinen, giysisini kendi seçen, dilediği resimleri yapan, yemeğini baskısız şekilde yiyen, kişiliğine saygı gösterildiğini gören ve kendini özgürce ifade edebilen çocuk “ben değerliyim” diye düşünür. Çocuğun önemli ve değerli hissetmesi onu yeni atılımlara ve başarılarla götürür.

5.Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme: Çocuğa her şey hazır verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimi ile ilgili anlatılanlar zorluklarla mücadele etme ile ilgilidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak çocuk kendi sorunları ile baş başa bırakılabilmelidir. Bu yaklaşım çocukların sorunlarla mücadele ederek, uğraşmasına olanak vermek, kendisine güvenli, sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmeleri için gereklidir. Karşılaştığı her zorluğa aşırı yardım eden

ana babaların çocukları sürekli başkalarına muhtaç, kendilerine güvensiz olur. Böyle kişiler yetenek becerilerini keşfedemezler.

6.Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı: Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye kadar anlatılan gereksinimlerin karşılanması mutlu olmayı getirir. Evde değerli olduğu duygusunu tadan birey mutlu olur ve yaptığı şeylerden doyum alır, kendini gerçekleştirme olanağı bulur. Aksi durumda kendisini çocuğuna ya da eşine adayan anne kendi gelişimini askıya aldığına ya da bıraktığına yoksunluk yaşayarak ya da kendisini, gençliğini feda ettiğini düşünerek mutsuzlaşacaktır. Evdeki bireylerden birinin bu konudaki mutsuzluğu diğer bireyleri de etkileyecek ve aile mutluluğunu engelleyecektir. Oysa kendini adayan bireyin kendini adama amacı büyük olasılıkla ailesini daha mutlu etmektir.

7.Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı: Katı din kuralları altında yetiştirilmiş çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar. Kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirecek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfedeceği yerine körü körüne itaati, kendi düşünce ve duygularından utanmayı öğrenir. Sağlıklı manevi yaşam ailenin çocuğuna verebileceği en önemli süreçtir. Sağlıklı bir manevi temeli olan insanlar kendisi ile barışık, insan ilişkileri olumlu ve kuvvetli saygılı bireyler olarak yetişirler.

İletişim

“İnsanlar konuşa konuş anlaşılır” atasözümüz kişiler arası iletişimin önemini vurgular. İletişim, karşımızdaki kişilerle çok yönlü bir mesaj alışverişidir. Bu mesajlar sözlü olabileceği gibi, sözel olmayan biçimlerde de karşımızdakilere iletilebilir. Mesajlarımızı karşımızdakilere iletirken mimiklerimiz, jestlerimiz, diğer bir deyişle, vücut dilimiz, iletişimimizin çok önemli bir boyutunu oluşturmaktadır.

Araştırmalar verilmek istenen mesajın % 65'inin sözel olmayan yollarla(beden dili, mimikler vb.), % 35'inin ise sözel biçimde iletildiğini göstermektedir.

Etkili İletişim İçin Neler Gereklidir?

Etkili İletişimin İçin;

1- Saygı Duymak: Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.

2- Doğal Davranabilmek: Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.

3-Empati: İletişimin belki de en önemli ögesidir. Bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

4-Etkin Dinleme: İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da dikkat eder, çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur. Etkin dinleme dinleyen, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir

İletişim sadece konuşmak değildir. İletişim aynı zamanda;

- ★ Neyi,
- ★ Ne zaman,
- ★ Nerede,
- ★ Nasıl, söyleyeceğini bilmek,
- ★ Olayları basite indirgeyerek sunabilmek,
- ★ Akıcı bir dille ve karşımızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek,
- ★ Dikkati yoğunlaştırabilmek ve karşımızdaki kişinin verilen mesajı anlayıp anlamadığını kontrol edebilmektir.

Etkili iletişimin temelinde bireyin kendisini tanıması, kendi değerlerinin ve tutumlarının farkında olması ve kendine güven yatar. İyi bir iletişimci ipuçlarını anında görür (jestler, mimikler, beden duruşu) ve onları gerçekçi olarak değerlendirir. Etkili iletişim için etkin dinleme, tepki verme, olumlu yaklaşım ve ben dili kavramları önem taşımaktadır.

Aile İçi İletişim

Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Nasıl Olmalıdır?

Her aile sağlıklı ve başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Sağlıklı çocuklar yetiştirme bilinci gelişen teknolojiyle olumlu yönde gelişirken ne yazık ki başarı beklentisi giderek artmakta çocuk adeta erken büyümek yaşından büyük sorumluluklar almak durumunda kalmaktadır. Çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamaya çalışan anne-baba onları iyi okullarda okutmak için varını yoğunu ortaya koyar tüm özverisini çocuğuna verir. Ancak

çocuğun sağlıklı bir kişiliği nasıl geliştireceği üzerinde fazlaca düşünülmemeyen bir konudur. Aslında hayatta her şey başarı değildir. Önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi sağlıklı yaşayabilmesi ve sağlıklı bir kimlik oluşturabilmesidir.

Çocuğun yaşadığı dönemlerin özellikleri dolayısıyla ihtiyaçları birbirinden oldukça farklıdır. Çocukluk döneminde anne-babayla uykuya dalmak isteyen çocuk ergenlik döneminde böyle bir isteği talep etmeyecektir. Yine anne-babasıyla gezen çocuk ergenlikte değil anne-babasıyla gezmek arkadaşlarıyla birlikte iken ebeveynleriyle karşılaşmayı dahi istemeyecektir.

Ergenlik dönemi başlı başına bir değişim gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında giyim-kuşam, yeme alışkanlıkları, arkadaş tercihleri, ders çalışma alışkanlıklarında da farklılıklar gözlenebilir.

Dolayısıyla çocukla iletişimde çocuğun yaşı, cinsiyeti ve kişilik özellikleri oldukça önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde olası tehlikelere karşı açık tavır koyabilen ebeveynler ergenlik dönemiyle birlikte çocuğu üzerindeki denetimi uzaktan yapabilmelidir. Arkadaş seçiminde kontrollü ama baskıcı davranmamalıdır. Unutmayalım özgürlük sınırsızlık demek değildir.

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer. Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan “anlaşıldım” duygusunu yaşar ve rahatlar. Bu durum, hem benlik saygısının artmasına, hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağını güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.

Etkin dinlemede ebeveyn çocuğun kendi başına düşünmesine yardım eden kişi rolündedir. Sorumluluk çocuğa bırakılmıştır. Ebeveyn sadece çözüm bulma konusunda ona yardım eder.

Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdırlar. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.

İsrarlarına rağmen annesinin kendisini dinlememesi üzerine ellerini ısırarak çocuk örneği vardır. Çocuklar çoğunlukla dinlenmeme nedeniyle çalma, saldırganlık, kendine zarar verme davranışlarıyla “Lütfen beni dinle. Duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver” mesajını iletmektedirler.

İletişim Engelleri Nelerdir?

Çocuklarla ebeveynlerin kurmuş oldukları iletişim bazen sağlıklı iletişimi zorlayan engellerle dolu olabilmektedir. Bazı örnekler verecek olursak;

★ Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;

Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. “Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle.....” gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır. Adeta askerlik eğitiminin hepimizin bildiği “yat!-kalk!-sürün!” kalıbı gibi sürekli emir veren insanlar haline gelebiliriz. Oysa askerlikteki itaat hayati önem taşıdığı için asker yat emrinden sonra kalk emri gelene kadar başka bir davranışa geçmemek durumundadır. Peki, acaba bizim istediğimiz şey evimizi asker ocağına çevirip, nizami askerler yaratmak mıdır? Tabii ki değil. Çocuklarımızın korkudan söyleneni yapmasını değil kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.

★ Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;

“Okulunu bitirmezsen sana para mara yok”, “ödevini bitiremezsen televizyonu unut”, “sütünü içmezsen cüce kalırsın”, “terliksiz dolaşırsan hastalanırsın” gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz. Televizyon izlemesini istemediğimiz halde onu şarta bağlayarak daha da çekici hale getirebiliriz. Ayrıca korku, boyun eğme, itaat etme davranışı yaratabilir ya da “deneme” isteğini tetikleyebilir. Gücenme, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının oluşmasına neden olabilir.

★ Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme;

“Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım”, “sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak”, “bak sana bir öneri vereyim” gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı yapıcı

olduğuna inanırız. Öncelikle düşünmemiz gereken söylediğimiz şeylere acaba benim mi ihtiyacım var sorusunu cevaplamak sonrada istenmeden verilen öğütlerin, yardımın yararlı olmadığını gözlemleyebilmektir. Aksi takdirde bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmaya katkı sağlamayacaktır.

★ **Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;**

“Sen zaten tembelin tekisin”, “zaten başarsaydın şaşardım”, “yine mi bitiremedin” gibi cümleler kurmak yetersiz, aptal hissetme duygularına neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da

çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

★ **Çocuğu Sürekli Övmek**

İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. “Çok güzel.....”, “Bence harika bir iş yapıyorsun....” Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir.

Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun kendilik algısına uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kırgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. “Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?” gibi düşünebilirler. Ayrıca övgü başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

★ **Ad takmak, alay etmek:**

“Koca bebek....”, “Hadi bakalım Süpermen”, “Geri zekalı”, “Hadi sende sulu göz”, gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevilmediği kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir. “Aşkım, Sevgilim” gibi

sevgiliye söylenecek sözlerin söylenmesi anne ya da babayla ilişkisinin sınırlarını belirlemesinde, cinsel normlarının oluşumunda sıkıntılar yaşamasına neden olabilir.

★ **Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak:**

“Neden?....Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?.....”

Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler

Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir

Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

ÖNERİLER

1. Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir.

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.

2. 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.

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

4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.

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

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

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

8. Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.

Uzm. Psk. Nurgül YILMAZ