

AİLE İÇİ İLETİŞİM



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.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- 1.Emir vermek, Yönlendirmek
- 2.Uyarmak, Gözdağı vermek
- 3.Ahlak dersi vermek
- 4.Öğüt vermek ve çözüm önerileri getirmek
- 5.Öğretme, nutuk çekme, mantıklı düşünceler önerme
- 6.Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak
- 7.Övmek, aynı düşüncede olmak, olumlu değerlendirmeler yapmak
- 8.Ad takmak, alay etmek
- 9.Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- 10.Güven vermek, desteklemek, avutmak, duygularını paylaşmak
- 11.Soru sormak, sınamak, sorgulamak
- 12.Sözünden dönmek, oyalamak, alay etmek, şakacı davranmak, konuyu saptırmak

ANA BABALAR İLETİŞİM ENGELİNİ KULLANINCA...

“Okulu bırakırsan benden para mara bekleme.”

“Okumak herkese nasip olmayan ödüllendirici bir deneyimdir.”

“Ödevini yapmak için neden bir program yapmıyorsun?”

“Üniversite mezunu lise mezunundan yüzde elli fazla kazanır.”

“Uzak görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış.”

“Her zaman gelecek için umut veren iyi bir öğrenci oldun.”

“Hippi gibi konuşuyorsun.”

“Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun.”

“Duygularını anlıyorum, ama son sınıfta daha iyi olacak.”

“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?”

“Yemekte sorun istemiyorum.”

Bu yanıtlar;

- Konuşmalarını engeller
- Savunmaya geçirir
- Kavgacı yapar, karşı saldırıya yöneltir
- Yetersiz olduklarını hissettirir
- Kızdırır, küstürür
- Oldukları gibi kabul edilemedikleri duygusunu uyandırır
- Sorunlarını çözmede kendilerine güvenilmediğini hissettirir
- Anlaşılmadıklarını hissettirir
- Duygularının yersiz olduğunu hissettirir
- Kızdırır, yılgınlığa uğratır
- Sorgulanıyor duygusunu yaratır
- Anne ve babasının kendisiyle ilgilenmediği duygusunu uyandırır.

AİLE KURALLARI

Her aile gerek açık gerekse kapalı olarak kurallarını belirlemiştir. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil açık olarak belirlenmiştir. Aile içindeki bireyler birbirlerinin iyi tanır, duygular karşılıklı olarak hissedilir. Evde eşitlik söz konusudur.

Mutlaka ki zaman zaman her evde küçük de olsa çatışmalar yaşanır. Hiç çatışma yaşanmayan bir evde büyük olasılıkla maskeler takılıdır. Yani sosyal maskeler iletişimde bulunuyordur.

Çatışma uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar. Önemli olan çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kuracağına bilinmesidir. Aralarında çıkan çatışmayı birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren çiftler sağlıklı bir aile kurar.

Sağlıklı bir ailede sorunları çözmek için kullanılan yöntemler:

- Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır (Bu tutuma kendine güvenli ve kendine saygılı tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)
- Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır
- Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
- Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi olduğu gibi ifade edilmelidir; karşısındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.
 - Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir. Örneğin siz çocuğunuza “iki saat geciktin” dediğinizde, çocuğunuz size: “hayır bir saat kırk beş dakika geciktim” dememelidir.
- Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır.
- Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalı. Örneğin: “hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun” diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.
- Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranmamak gerekir.