****

##  Çocuklarımızın yaşamlarında ve eğitimlerinde ön planda olduğumuz değerli veliler, öğretmenler ve değerli okuyucularımız bu yazımızda Şırnak Rehberlik Ve Araştırma Merkezi olarak çocukların iyi bir gelişim gösterebilmeleri için aile üyeleri arasında etkili ve sağlıklı bir iletişimin nasıl olması gerektiği konusunda bu dergiyi hazırladık. Faydalı olmasını temenni ediyoruz.

Etkili ve sağlıklı iletişim ,aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirinin düşüncelerini duygularını anlamalarını sağlar, işbirliği,yardımlaşma ve paylaşma davranışlarına yol açar.
Çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşturur. Çocuklar,özerk ve bağımsız kişilik geliştirirler,düşüncelerini ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar.

İletişim engellerinin yer aldığı aile ortamında çocukların gelişimi engellenir.
Çocuklar özgürce düşünemeyen ,düşüncelerini ve duygularını açıkça dile getiremeyen bağımlı birey olurlar. Böyle bir yaşantıda çocuğun ileride çeşitli sorunlarla ve uyum güçlükleriyle karşılaşması muhtemeldir.

Etkili iletişim için ortamda iletişim engellerinin bulunmamasının yanı sıra iletişimin sağlıklı olması da çok önemlidir. Şimdi aile içinde etkili ve sağlıklı iletişimin nasıl olacağından bahsedelim.



**ETKİLİ VE SAĞLIKLI AİLE İLETİŞİMİ**

**1. Etkin Dinleme**

İletişimde her zaman karşımızdakinin söylemek istediği ile duyduğumuz aynı olmayabilir. Gönderilen mesajı doğru yorumlayabilmek (duyabilmek) için iyi bir dinleyici olmak sağlıklı iletişimin ön koşuludur. Çünkü söylenen sözdeki anlam her zaman açık olmayabilir.İyi bir dinleyici cevabını hazırlamak için karşısındakinin konuşmasını bitirmesini bekler. Bazen karşımızdakinin ne diyeceğini bildiğimizi varsayıp dinlemeyi bırakır, daha konuşması bitmeden vereceğimiz cevabı hazırlarız. Halbuki insanlar genelde söylemek istedikleri en önemli noktayı sona bırakırlar. Etkili dinlemede aktif dinleme çok önemlidir.

 **Aktif (katılımlı) dinleme:**
 Dinleyenin yalnızca duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını iletebilmesine olanak sağlayan aktif dinleme, en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir.

**Aktif dinleme için gereken tavırlar:**

* Karşınızdaki kişinin söylediğini duymak istemelisiniz. Bu zaman ayırmak anlamına gelir zaman yoksa bunu “uygun bir dille” söylemelisiniz.
* O andaki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz.
* Duygular ve düşünceler ne olursa olsun, sizinkinden ne denli farklı olursa olsun gerçekten “ kabul edebilmelisiniz”.
* Karşınızdakinin çözüm bulma yeteneğine güvenmelisiniz. Bu güveni kendi sorunlarını çözdüğünü gördükçe kazanırsınız. (bu o karşınızdakine çözüm, öneri, emir vermemek anlamına geliyor.)
* Duygular sürekli değil geçicidir. Olumsuz şeylerin dile gelmesinden korkmamalısınız. (eşinizin sizi o anda kıskanıyor olması onun kıskanç olduğu anlamına gelmez.)
* Karşınızdaki kişini bir birey olduğunu unutmayınız.
* Dinlediğiniz kişiyi duyabilmek, onu gerçekten anlayıp kabul edebilmek için en azından bir süre kendi düşünce ve duygularınızı askıya alabilmelisiniz (EMPATİ)

Etkili bir iletişim için; dinlemek, başkalarının fikrini almak, kendimizi doğru ifade etmek, duygularımızın ve düşüncelerimizin fakında olmak, kendimizi iyi tanımak, yapıcı tartışmak, açıklığa kavuşturmak, özetlemek,takdir etmek gereklidir.

**Etkin İfadenin Kuralları**

a. Ne söylemek istiyorsanız, bunu dolaysız ifade edin: Bir ihtiyacını, bir isteğini dolaylı yoldan ifade etmek insanlarda duygusal açıdan yaralanmalara yol açar. Örneğin, Örneğin, eşinizi sevdiğiniz halde bunu kendisine ifade etmezseniz, eşiniz sizin kendisinden hoşlanmadığınızı düşünebilir. Gerçek duygularımızı ifade etmezsek, karşımızdaki kişide olumsuz tepkiler meydana gelir ve aradaki iletişim zedelenir.

b. Ne söylemek istiyorsanız, bunu hemen ifade edin: Kimi zaman karşımızdakini gücendirmemek, tartışmaya yol açmamak amacıyla ya da yanlış anlaşılmaktan korktuğumuz için düşündüğümüzü, hissettiğimizi söylemez, içimize atarız. Oysa o anda söylemediğimiz şeyi mutlaka ileriki bir tarihte bir ters hareketle veya bir kinaye ile karşımızdakine iletiriz. Çünkü kızgınlığımızı, gücenmemizi ya da bir isteğimizi ifade etmemiş olduğumuz için içimizde duygusal yükler oluşmuştur. Bu yükleri ters bir davranışla attığımızda ise, geçmişteki o duyguyu ifade etmiş olmayız, ama karşımızdakini onarılması zor bir şekilde yaralarız.

c. Ne söylemek istiyorsanız, bunu açıkça ifade edin: Açık bir mesaj, düşüncelerinizi, duygularınızı, ihtiyaçlarınızı ve gözlemlerinizi olduğu gibi yansıtır. Mesajımız açık olmazsa, karşımızdaki ne kast ettiğimizi anlamaz. Eşinize, “Bu akşam, Ahmetlere oturmaya gidilir mi?” diye sormayın. Bu kapalı bir ifadedir ve eşinizin cevabı pekala “Gidilir“ olabilir. Bunun yerine, “Ahmet hafta sonu nöbetçi idi rahatsız ederiz, başka bir akşam gidelim.” derseniz, bu açık ifade olur ve mesajınız yerine ulaşır. Çifte anlamlar taşıyan şeyler de söylememek gerekir.

ç. Ne söylemek istiyorsanız, bunu dürüstlükle ifade edin : Belli bir amaçla iletişim kurarız. Eğer söylediklerimiz ile bunların niçin söylediğimiz birbirini tutuyorsa, görüşümüzü olduğu gibi ifade etmiş oluruz. Bu etkin iletişimin anahtarıdır. Saklı amaçlar, gizli gündemler iletişimi ve insan ilişkilerini zedeler. Çünkü bu durumda bağlantı kurmak değil kandırmak ya da yanıltmak söz konusudur. Duygu, düşünce, ihtiyaç ve gözlemleri olduğu gibi aktarmak, aynı zamanda doğruyu söylemektir.

d. Ne söylemek istiyorsanız, karşınızdakini yaralamadan söyleyin, kızdığımızda ya da karşımızdakine olumsuz bir şeyler söylemek istediğimizde genellikle “ben haklıyım, sen haksızsın” ya da “bakalım kim kimi yenecek?” tutumunu benimseriz. “Sen hep böylesin!” – “neden Ayşe’nin kocası gibi ilgili biri değilsin?” türü karşılaştırmalarla, tehditlerle, aşağılamalarla belki içimizdeki öfkeyi dışa vururuz ama karşımızdaki kişi ile iletişim kurmuş sayılmayız. Çünkü böyle saldırgan ifadelerle karşılaştığında kişi bizi dinlemez; ya savunmaya geçer ya da içine çekilir.

Şimdi de sağlıklı ve etkili aile içi iletişim için gereklerinden bir diğeri olan ebeveyn- çocuk ilişkisinden bahsedelim.

**EBEVEYN VE ÇOCUK İLİŞKİSİ**

 İnsan hayatındaki en önemli ilk ilişki ebeveyn çocuk ilişkisidir. Hayat boyunca kurulacak diğer ilişkiler için referans noktamızı ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişki oluşturur. Ebeveyn çocuk ilişkisinde çok fazla kırgınlık, incinme, hasar oluşursa bunları tamir etmek çok zordur. Çocuklarınızla kurduğunuz ilişkide takdir, sevgi, ilgi, önemsenme duygusu ne kadar çok olursa çocuklarınız mutlu, sevebilen ve üretebilen yetişkinler olarak büyüyeceklerdir.

**Çocukların Gelişiminde Onlara Nasıl Davranmalı?**

Çocuğunuzun karnını doyurduğunuz gibi, onun duygusal ve ruhsal dünyasını, zihinsel kapasitesini de doyurun. Çocuklarınızı onlar saygı duyarak, sevdiğinizi, önemsediğinizi göstererek, onların gelişimine destek olarak besleyin.

Çocuğunuza saygı göstermek, çocuğun kendine güveninin gelişmesinde çok etkilidir. Çocuğunuzun sözünü kesmek durumunda kaldığınızda “sözünü kesiyorum bana biraz müsaade et” ya da çocuğunuz siz konuşurken bir şey söylemeye çalıştığında “biraz bekle, birazdan seni dinleyeceğim” gibi çocuğu yanıtsız bırakmamak ve muhakkak çocuğa geri dönüş yapmak çocuğa saygı duyulduğunu ve önemsendiğini hissettirir. Anne babalar çocuğa saygı gösterdikçe çocuklar da zamanla diğer insanlara saygı duymayı ve sağlıklı sınırları öğrenir.

**Çocuklarınıza Güvenin ve Özgüveni Yüksek Çocuklar Yetiştirin**

Çocuklar bir nevi kayıt cihazı gibidirler. Neyi kaydedip kaydetmediklerini de çoğu zaman fark etmezsiniz. Çocuklarınızın ben başarısızım, ben yetersizim, ben kötü bir çocuğum, ben sevilmeye layık değilim, ben değersizim, benim yaptıklarım işe yaramaz, ben çaresizim vb. gibi kendilerine dair bu tür düşünceleri oluşturmalarına ve kendilerini bu şekilde tanımlamalarına ve bu şekilde büyümelerine izin vermeyin.  Unutmayın ki siz onlara güvenirseniz onlar da kendine güvenir. Çocuk kendini ana babasının gözündeki imgeye göre tanımlar. Siz yapamayacağını düşünürseniz yapamaz. Zor çocuk derseniz zor olur. Çocuklar ana babalarına bu konuda ihanet etmez. Ünlerine uygun davranırlar. Siz ona ne kadar inanırsanız o da kendine o kadar inanır. Çocuklar bugün yapamadıklarını yarın yapmaya başlarlar. Çocuklarınızın yapamadığı şeylerin üzerinde durursanız yetersizlik hissini beslersiniz. Çocuklarınızın yapabildiklerini görmek ve desteklemek gelişimleri için elzemdir. Yapamadıklarını zaten büyüdükçe ve geliştikçe yapmaya başlarlar.  Çocuklar ve genel olarak insan sürekli gelişime açıktır.

**Çocuğunuzu Desteklediğinizi Hissettirin!**

Çocuklarınızı destekleyin, onlara inanın, onları takdir edin, yaptıklarını görün ve onlarla gurur duyun. Çocuklarınızın zihninde anne babayla geçirilen keyif mutluluk anıları ne kadar çok olursa hayat onlar için o kadar umut verici olur. Onlarla gülün, onlarla kahkaha atın, onlarla oynayın, onları kucaklayın ve sevginizi gösterin. Sevgi kadar sınıra ihtiyaçları olduğunu unutmayın. Otoritenizi ve sınırınızı da koyun. Ama otoritenizle rencide etmeyin.

**Çocuğunuzun Sorunlarını Birlikte Çözün!**

Çocukluk ve ergenlik dönemi çatışmaların yoğun yaşandığı bir dönemdir. Her zaman sorunlarla ve krizlerle karşılaşabilirsiniz. Her bir sorunun çözümü vardır. Bazen çözüm istediğimiz gibi olmayabilir. Fakat çocuğunuzdan vazgeçemezsiniz. Çocuğun; bir sorunu olduğunda “yaşadığın sorunu anlayana ve çözene kadar uğraşırım çabalarım, senden asla vazgeçmem” diyen bir ebeveyn duruşuna ihtiyacı vardır. Zaten esasında iyileştirici olan da çoğu zaman sorunun çözümü değil ebeveynin güven veren ve çocuğundan vazgeçmeyen bu tutumudur. Karşılaştığınız sorunlara yaklaşımınız çözüme yönelik olsun. Çocuğunuzla ilgili çözmekte zorlandığınız sorunlar olduğunda, yoğun çaresizlik duyguları hissettiğinizde bu çocuğun sorunuyla ilgili değil anne babanın zorluklarıyla alakalı olabilir. Bu konuda görüşüne güvendiğiniz arkadaşlarınızdan veya yakın çevrenizden ya da bir uzmandan destek almak sorunların yerleşmeden çözülmesine yardımcı olur.

**KAYNAKÇA**

**Kızgın, Uzm. Psk. Mehmet Emin, Aile İçi İletişim Ve Psikoloji**

**Tezel, Okuş, Psk. Dnş. Filiz, Aile İçinde Sağlıklı İletişim Nasıl Olmalı, tavsiyeediyorum.com kütüphanesi, 2009.**

**Karakuş,Tosuntaş, Uzm. Psk. Dnş. Fatma, Ebeveyn Ve Çocuk İlişkisi, Psikoloji Ve Gelişim Akademisi.**

|  |
| --- |
| **"Aile İçinde Sağlıklı İletişim Nasıl Olmalı?" başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Psk.Dnş.Filiz OKUŞ TEZEL'e aittir ve makale, yazarı tarafından**[**TavsiyeEdiyorum.com**](http://www.tavsiyeediyorum.com/)**(http://www.tavsiyeediyorum.com) kütüphanesinde yayınlanmıştır.** |

 **HAZIRLAYAN :**

**MELTEM MENDUHA İNAÇ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN**