



Aile İçi Sağlıklı İletişim

Elif Koca

G

eleceğimizin teminatı olan çocukları yetiştiren ailelerin toplum adına üstlendikleri görev çok önemlidir. Ancak aileler bazen bilinçsizce davranır ve bazı yanlışlar yapabilirler. Bilmeden yapılan yanlışlar düzeltilmediği takdirde bir sonraki nesle o haliyle aktarılacağından önü alınamaz problemler ortaya çıkabilmektedir.

İletişim, kişilerin birbirlerine iletmek istedikleri ya da istemedikleri bütün mesajları kapsayan bir süreçtir. Kişinin çevresiyle kurduğu diyaloglardaki başarısı kullandığı iletişim yöntemi ile ilgilidir. Bazen hiç iletmek istemediğimiz mesajları konuşmasak da, duruşumuzla verebiliriz. Bu da bize iletişimin tek kanallı olmadığını gösterir. İletişim yalnızca konuşulan dil demek değildir. Duruşumuz, bakışımız da birer iletişim aracıdır.

Çocukların sağlıklı iletişim kurabilmeleri, ana-babaların kendi aralarında kurdukları sağlıklı iletişimle yakından alakalıdır. Ana-babaların birbirleriyle sıkıntılı oldukları dönemlerde çocuklarla da sıkı bir bağ ve ilişki kurulamaz. Yaşanan gerginlik mutlaka çocuğu etkileyecektir.

İletişim göz göze gelinen noktada başlar ve insanların günde ortalama 3000 kez iletişim kurduğu bilinmektedir. Hayattaki başarılarımız, kişiler arası ilişkilerimizin sağlığı kullandığımız iletişim yöntemleri ile doğrudan ilgilidir. Anlatmak istediklerimizi tam anlamıyla ifade etmek, iletişim kazalarına maruz kalmamak, sağlıklı ilişkiler kurabilmek için iletişim yöntemlerini bilmemiz ve uygulamamız gerekir.

Başarılı İletişim İçin;

1- Karşımızdaki kişilere saygı duymak temel koşuldur.

Kişilerin varlığını önyargısız kabul etmek gerekir. İnsanlar arasında farklılıklar olabileceğini kabul etmek gerekir. Kişilerin seçimlerine, zevklerine, isteklerine, korkularına saygı duymalıyız. İnsanları değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul edebilmek ilişkiyi zenginleştirir.

2- Karşımızdakilere önemli ve değerli olduklarını hissettirmek önemlidir ve bize sağlıklı iletişimin kapılarını açar.

Resmi bir dairede veya herhangi bir kurumda beklerken sıra size geldiğinde, görevliyle yalnızca bir saniye göz göze gelip ardından gülümseyip, “Merhaba!” diyerek evraklarınızı uzattığınızda, görevli rutin monotonluğunun arasından sıyrılıp sizi gerçek anlamda fark edecek ve muhtemelen o da gülümseyerek işinizi diğerlerinden daha istekli yapacaktır. Bu davranışınızla ona, işinizi halletmeye mecbur olan bir makine değil, canlı ve değerli olduğu mesajı verirsiniz. Hatta abartıdan uzak bir şekilde küçük bir iltifat ortama pozitif enerji verir ki buna hepimizin ihtiyacı vardır.

3- Gerçekçi, olduğu gibi davranmak, abartıdan uzak durmak, karşımızdakinin de bize aynı şekilde yaklaşmasını ve kendini daha rahat ifade etmesini sağlar.

İletişimde abartı tehlikeli bir unsurdur, karşımızdakinin güvenini zedeler ve iletişim kalitemizi bozar. İletişimde, kullanılan sözcükler kadar söyleyiş tarzının ve beden dilinin de önemi vardır. Öyle ki, yapılan bir araştırma söylenenlerin algılanmasında kullanılan dilin %8, söyleyiş tarzının %34, beden dilinin %68 etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

4- Empati yani kendini karşıdakinin yerine koyma becerisi, iletişimin yapı taşlarındandır.

Davranışları değerlendirebilmek için davranışı yapan kişinin gözünden bakmak bize davranışın sebeplerini açıklar. Nedenlerini doğru anladığımız davranışlar bize ters bile gelse hoşgörümüzü taze tutar. Empati yeteneği gelişmiş kişiler olaylara geniş perspektifli bakabilen, anlayışlı kişiler olurlar.

5- Herkesin kendi hayatı ile ilgili karar verme yetkisi olduğunu kabul etme.

Hepimizin hayatıyla ilgili farkındalığı, bu farkındalığa paralel olarak da planları vardır. Hayatımızı planlarken yakın çevremizin görüşlerini almak, değer yargılarına göre hareket etmek yorulmadan yol almamızı sağlar. Ancak planlarımızı yakınlarımızın istediği gibi hazırlamak, kendi gerçeğimizi göz ardı etmek, kendi hayatımız değil başkalarının istediği hayatı yaşamak demektir. Başkalarının çizdiği hayatı yaşayan insanlar kendilerini gerçekleştiremezler ve mutsuz olurlar. Bu sebeple herkesin kendi hayatı ile ilgili kararlar alabilme gücüne sahip olduğunu kabul etmemiz ve başka hayatlara ve kararlara gereğinden fazla müdahale etmememiz gerekir.

6- İlişkilerde zorlamada bulunmama.

Gönüllü olmak, yapılan işi keyifli hale getirir ve keyifle yapılan işlerde verim daha yüksek olur. Çok severek yaptığımız işleri bile bazen yapmak istemediğimiz zamanlar olur. İnsan her şeyi her zaman istemeyebilir. Bazen konuşmak bile istemeyebilir. Böyle zamanlarda çabalamak ilişkiyi zorlar ve karşı tarafta rahatsızlık duyguları uyandırır.



7- Gizliliğe saygı duyma.

Arkadaşınıza kendinizle ilgili bir konu anlattığınızda ve bunu başka bir arkadaşınızdan duyduğunuzda ne hissedersiniz?

Kendimizle ilgili bilgilerin ne kadarını başkalarına anlatacağımızı kendimiz belirleriz ve anlattıklarımızın, o kişilerde gizli kalmasını isteriz. Bu çiğnendiğinde, özel hayatımıza müdahale edilmiş olur ve rahatsızlık duyarız. Paylaştığımız kişiye güvenimiz sarsılır.

Çocuğumla Sağlıklı İletişim Kurabilmek İçin Neler Yapmalıyım?

1- Çocuğunuzu etkili dinleyin. İletişimde söylenen sözler kadar söyleyiş tarzı ve beden dilinin de önemini vurgulamıştık. O halde dinleme becerilerimizi geliştirirken bunlara da dikkat etmemiz gerekir. Çocuk konuşurken başka bir işle ilgilenmeden, onun boy seviyesine

