

AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

İletişim, kişiler ya da gruplar arasında sözlü ya da sözsüz (jest, mimik, yazı, şekil, işaret vb.) her türlü bilgi, düşünce ve duygu alışverişini sağlayan etkileşim sürecidir. İletişim her şeyden önce bir duygu ve düşünce alışverişidir bu yüzden kişiler arası iletişimde bireyler oldukça dikkatli ve duyarlı olmalıdır. Çünkü iletişimde birçok çatışmanın sebebi *'söylenen sözler değil, bireylerin söyleme biçimleri'* dir.

“İletişim biçimimizi ne kadar doğru kullanırsak istediğimiz her kapıyı açmamız o kadar mümkün olacaktır.”



Peki çocuklarımız ile iletişim şeklimiz nasıl olmalı?

İletişimde kabul, güven duygusu ve saygı temel kavramlardır. Çocuklarımız ile iletişim kurarken öncelikle çocuğumuzun söylediği sözü kabul edip, güvenmemiz ve söylediği şeye saygı göstermemiz gerekmektedir.

Dinlemenin temelinde de bu üç kavram mevcuttur ve en sağlıklı yöntemler arasında aktif dinlemenin önemli bir yeri vardır. Aktif dinleme, konuşan bireyin söylediği cümleleri genişleterek, tekrar etmekten oluşur. Aktif dinlemede iletilmek istenen mesaj, anne ve babanın mesajını değil, çocuğun bir önceki sözünü yansıtır. Bu yöntem, çocukların anne ve babalarının duygu ve düşüncelerine değer vermelerini, ebeveyn ve çocuk arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulmasını ve problemlerin çözümlenmesini sağlar.

“Dinlemek kesinlikle karşıımızdaki kişinin sözünü onaylamak değil, onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmaktır.”

İletişim kurarken karşıımızdaki bireyin çocuk ya da ergen fark etmeksizin kullanmamız gereken iletişim biçimi *“ben dili”* olmalıdır. Çocuklarımız ile iletişimimizin daha sağlıklı ve çözüm odaklı olmasını istiyorsak kesinlikle ben dilini kullanmalıyız.

Ben dili, düşünceleri ve davranışları duygular ile ifade etme biçimidir. Ben mesajları, kişilerin karşısındaki bireylere kendi durumlarıyla ilgili açık mesajlar verir ve kolaylıkla anlaşılmasını sağlar. Ben mesajları bireylerin kendi duygu, düşünce ve yaşantılarını yansıtır. Çocukları suçlamadan, kırmadan, incitmeden konuşmak ya da çocuklar bir hata yaptığında onların yanışını daha iyi anlamasını ve o hatayı düzeltmek için çabalamasını sağlamak amacıyla ben dilinin oldukça faydası bulunmaktadır. Ebeveynler hislerini, duygularını ben mesajlarıyla ilettiklerinde çocuklarının iyi niyetine ve iş birliği yapma isteğine seslenmiş olurlar, onları suçlamamış ve onlara karşı duygularını gizlemeden açıkça ifade etmiş olurlar. Ben mesajları, duygulara ve çocukların davranışlarına odaklanır. Çocuklara ilk önce davranışlarını tanımlayarak, bu davranıştan nasıl etkilenildiğini belirterek ve son olarak ne hissedildiği açıklanır.



Peki ya sen dilinden neden uzak durmamız gerekiyor?

SEN DİLİ



“Sen dili” nin değerlendirici bir özelliği vardır ve çatışma dili olarak bilinir. Karşımızdaki kişiyi hemen suçlamaya ve eleştirmeye yönelik bir dil olduğundan kişiyi üzer, sinirlendirir ve çoğu zaman karşı saldırıya geçirerek bireyleri olumsuz etkiler. Çocuklar sen mesajları ile karşılaştıklarında suçluluk duygusu hisseder, ebeveyne karşı tepki oluşturur, davranışlarını değiştirme olasılıkları azalır, sen dilini kullanan bireyden uzaklaşma isteği doğurur ve ebeveynlere karşı güven duygularını zedeler. Sen dili davranışlara odaklanmaz ve direk kişiliğe yönelik bir dil olduğundan kullanılmaması gereken bir iletişim şeklidir.

Oysa ki ben mesajlarıyla karşılaşan çocuklar yanlış davranışlar sergilediklerinde savunmaya geçmez, kendilerini suçlu hissetmez, davranışlarını değiştirme çabası oluşur, ebeveynleriyle iletişimleri sağlıklı ilerler ve onlar ile yakınlıkları artar, anlaşmazlıklar ortadan kalkar, duygular ve ne hissedildiği iletildiği için konuşan kişiyi ve karşısındaki bireyi de rahatlatıcı bir özelliği vardır.

“Ne söylediğimizin değil, nasıl söylediğimizin önemli olduğunu unutmayalım” 😊

Psk. Ecem DUYDU