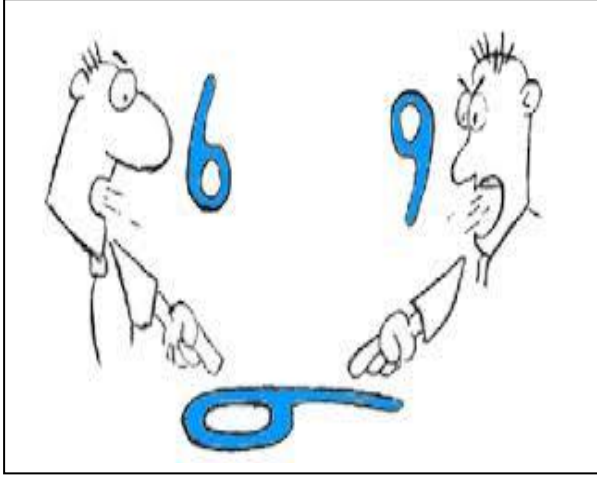


# AİLE İÇİ İLETİŞİM

**Aile içi iletişim;** en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde tüm aile bireylerinin ruh sağlığı olumlu etkilenmektedir.

Aile içi iletişim konusunda, toplum içinde en yaygın görülen yanlış inançlardan birisi aile içinde hiç bir çatışma olmaması gerektiği düşüncesidir. Oysa çatışmanın olmasından çok çatışmanın nasıl çözümlendiği daha önemlidir; çatışmanın uygun bir biçimde çözülmesi de ancak etkili iletişim becerilerinin kullanılması ile mümkündür.



Bazen çok emin olduğumuz konular bile farklı doğrular içerebilir. Sağlıklı iletişim için etkin dinlemeli ve karşı tarafın duygularına da önem vermeliyiz. Uygun beden dili ve doğru sözcükler sağlıklı iletişim için vazgeçilmezdir.

## AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

- \* Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmasıdır.
- \* Açık ve doğrudan iletişim kurun. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletin.
- \* Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın ilettiği mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.
- \* İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.

- \* İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir.
- \* Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın.
- \* Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzu öfke ile terbiye etmeyin
- \* Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.
- \* Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin. Ayrıca kuralları çocuklarla birlikte hazırlamak işinizi kolaylaştıracaktır.
- \* Ne olursa olsun çocuğunuzu etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.
- \* Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. "Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım" gibi cümlelerden kaçının.
- \* Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.
- \* Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değildirler, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır.

**Zamanınız ne kadar az, işiniz ne derece önemli olursa olsun,  
ailenize kaliteli zaman**

**ayrımali ve sevginizi göstermelisiniz.**

**Çünkü hayat akıp gidiyor ve doğru zaman şu an 😊**