

İletişim Engelleri

İletişim becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız öncelikle iletişim önündeki engelleri kaldırmak gerekir.

Nelerdir bu engeller?

1-Emir vermek, yönlendirmek

Örnek:Hemen elini yıka. Derhal yatağa... Karşıdaki birey duygularının, düşüncelerinin önemsiz olduğunu düşünür. Söylenenin tersini denemesine, isyankar davranmasına davet edebilir.

2-Gözdağı vermek

Örnek:Böyle devam edersen sonu kötü olur. Karşıdaki birey değersizlik, yetersizlik, ezilmişlik, öfke hissedebilir.

3-Ahlak dersi vermek

Örnek:İyi bir evlat olsaydın böyle yapmazdın, İyi bir koca olsaydın bunu yapardın. Karşıdaki kişiyi savunmaya, karşı koymaya, karşı tepki geliştirmeye zorlar. Suçluluk duygusuna, incinmeye, gücenmeye ve öfkeye sebep olabilir.

4-Nutuk çekmek

Örnek:Ben sizin yaşınızdayken nasıl çalışırdım. Karşı tarafa mantıksız ve bilgisiz olduğunu düşündürtebilir.

5-Ad takmak, alay etmek

Örnek:Tembel seni, Bu nasıl yürümek böyle... Kişinin kendisine olan güvenini sarsar. Benlik algısını düşürür. Kendisini değersiz hissetmesine sebep olabilir.

6-Yargılamak, eleştirmek, suçlamak

Örnek:Hiç akli başında hareket etmiyorsun, hep yanlış yapıyorsun, o öyle olmaz bilmiyorsun...

Değersizlik ve yetersizlik duygularına sebep olabilir.

7-Olayı küçümsemek

Örnek:Bundan korkulur mu, çocuk musun?

Öfke uyandırabilir. Kişi anlaşılmadığını düşünür.

8-Sınamak, sorgulamak

Örnek:Bu saate kadar nerede kaldın, kimleydin, neden?

Güvensizlik ve kuşku duygularını arttırabilir. Yalan söylemeye, bir şeyleri gizli yapmaya veya saklamaya itebilir.

9-Oyalamak, konuyu saptırmak

Örnek: Neyse bunu boş verelim, bak ne diyeceğim.

Kişinin fikirlerine saygı duyulmadığı, anlattıklarının önemsenmediği düşüncelerini doğurabilir.

AİLE İÇİ İLETİŞİM



SAĞLIKLI İLETİŞİM KURUYORUM

Aile içi iletişim, aile üyelerinin birbirleriyle kurdukları ilişkileri ve etkileşimleri içerir. Aile bireylerinin birbirleri ile kurdukları **kaliteli iletişim** son derece önemlidir. Aile içi iletişimin kaliteli olması ailenin sağlığını, gücünü ve huzurunu olumlu yönde etkiler.

Aile içi iletişimin kaliteli olması; hava gibi, su gibi önemlidir. Aile bireyleri arasındaki iletişim kaliteli olduğunda; o ev huzurun ve mutluluğun merkezi olur.

Sağlıklı aileler birbirleriyle açık, net, sık ve doğrudan iletişim kurarlar. Birbirlerini dinlerler ve doğru anlamaya çalışırlar. Birbirlerine saygı gösterirler. İletişim kurduğumuz kişilere saygı duymak, onları önemli ve değerli hissettirir.

Sağlıklı bir aile ortamında bireyler duygularını, düşüncelerini, hayallerini, korkularını, acılarını, sevinçlerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını rahatlıkla ifade ederler. Kaliteli iletişim kuran aile bireyleri hayattan daha fazla zevk alabilmekte ve mutlu hissetmektedir.

1

İletişim sadece konuşmak; kendi istek, düşünce ve beklentilerinizi anlatmak değil; karşdakini de etkin bir şekilde dinlemektir.

Anlaşıyor olmak önemli bir ihtiyaçtır

Dinlemek yalnızca duymak değil; karşdakini doğru bir şekilde anlamaktır. Etkin dinleme, karşdakinin beden duruşu, ses tonu, duygu gibi iletlediği mesajları da anlamayı içerir.

EMPATİ

Kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, o kişinin bulunduğu şartlar altında neler hissettiğini anlamaya denir. Empati o insanın içinde bulunduğu durumu, ruh halini anlamaktan geçer.

3 Adımda Empati

- 1-Kendini o kişinin yerine koy.
- 2-Kişinin içinde bulunduğu durumu düşün.
- 3-O kişinin neler hissettiğini anlamaya çalış.

Karşdaki kişinin içinde bulunduğu durumu ve hissettiklerini anladığınızda "Seni anlıyorum." demeniz ya da başınızla onaylamanız, omzuna dokunmanız bile o kişiye iyi gelecektir.

2

Aile içi iletişimde EMPATİ çok önemlidir!

Bireylerin ne hissettiklerini, neden öyle davrandıklarını anlamamız için kendinizi onların yerine koymaya çalışmanız önemlidir. Böylece o kişinin davranışlarının veya tepkilerinin kendilerine göre makul olan nedenlerini anlamamız ve onlara anlayış göstermeniz kolaylaşır. Özellikle sıkıntılı bir durum yaşayan ailedeki bir bireyin diğerleri tarafından anlaşılması ve ona anlayış gösterilmesi, kişinin sıkıntısını hafifleteceği gibi anlaşılıyor olma duygusu kişiyi rahatlatır ve kişi kendini güvende hisseder.

Tartışmalar esnasında karşınızdaki kişinin hislerine dikkat etmeyi öğrenin. Söylediklerinizin kırııcı olup olmadığını kontrol etmeniz tartışmalarınızın küskünlük, kızgınlık gibi sonuçlar olmadan çözümlenme ihtimalini artırır.

3

Çocuğunuzu Dinleyin!

Yemek saatleri ailenin bir arada olduğu en kıymetli saatlerdir. Yemek masasında iletişim her zaman pozitif tutulmalı, asla tartışmalara müsaade edilmemelidir. Ayrıca yemek sofrası tatsız konuların konuşulacağı veya çocukların disipline edileceği bir mekân değildir.



En yıkıcı sözsüz iletişim örneklerinden birisi ise sessizliktir. Muhatabın söyledikleri karşısında sessizliği korumak, "Seninle ilgilenmiyorum.", "Senden sıkılıyorum.", "Senden nefret ediyorum.", "Sana öfkeliyim.", "Sana düşmanım." gibi mesajlar içerebilir.

•Çocuğunuzla her gün sohbet etmek için mutlaka zaman ayırın.

•Size anlatmak istediği bir şeyler olduğunda ertelemeyin, onu can kulağıyla dinleyin.

•Daha çok onun konuşmasına gayret edin. Onu dinlerken başka işlerle meşgul olmayın.

•Konuşurken gözlerinin içine bakın, yumuşak ve anlayışlı bir tavır takının.

•Konuşurken söylemeye çekindiği, sakladığı duyguları olup olmadığını anlamaya çalışın.

•Konudan konuya atlamayın, sözünü kesmeyin, konuyu değiştirmeyin.

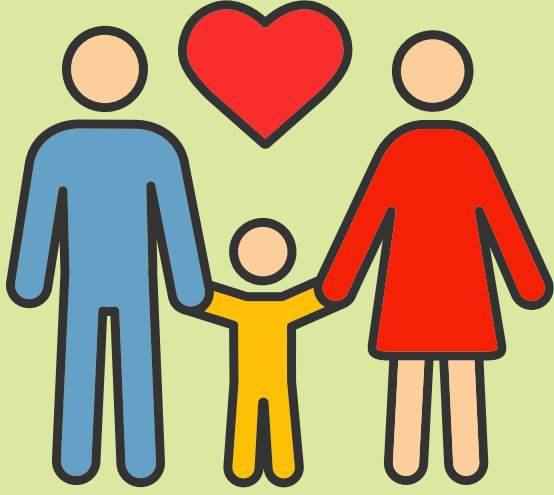
•Çocuğunuzun anlattıklarına saygı gösterin, onu eleştirmeyin, onunla alay etmeyin. İletişim engellerinden uzak durun.

•Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini özgürce ve korkmadan ifade etmesini sağlayın. Beden dili mesajlarına dikkat edin.

AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GÜÇLENDİRMEK



Kaliteli bir iletişimin en temel noktasının sevgi olduğunu unutmayın. Ailenizin değerini bildiğinizde, sevginizi esirgemediğinizde pek çok iletişim engeli ortadan kalkacaktır.



Çocuklar en temel bilgi, davranış ve değerleri ailede ebeveynlerini örnek alarak öğrenir. Nezaket cümleleri de ailede öğrenilir. Günlük yaşamınızda nezaket cümlelerine bol bol yer verin.

Açık ve net iletişim kurmaya özen gösterin. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi ilgili kişiye mutlaka söyleyin. İmalı ifadeler, açık olmayan mesajlar iletişimde sorunlar doğurabilir. Yanlış anlamalara sebep olabilir. Bunun sonucunda kırıklık, biriken öfke, küskünlük gibi durumlar ortaya çıkabilir.

1

Her akşam evde bir araya geldiğinizde ailenizin üyelerine günlerinin nasıl geçtiğini sorun.

Canınızı sıkan bir konu olduğunda bunu ailenizin üyelerinin görüşlerine açın ve onların tavsiyelerine kulak verin. Aile bireyleri birbirleri ile iyi ve kötü günlerini paylaşırlar.



Her hafta ailece bir arada yapabileceğiniz birtakım etkinlikleriniz mutlaka olsun. Hep birlikte zaman geçirmeye önem verirler.

Ailenizden hiç kimseye asla kötü söz söylemeyin, kötü davranışta bulunmayın. Hata bulmaya çalışmayın. Sağlıklı aileler birbirlerine imalarda bulunmaz, lafla can yakmaya kalkmazlar.

2

Ailenizdeki her bireyin görüşlerini, ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgilerini ciddiye alın ve onlara saygı gösterin.

Hâlinizle, tavrınızla, yaklaşımınızla, olgunluğunuzla ailenizin bütün üyelerinin izinizden gitmek isteyeceği bir örnek olun.

Ailenizin üyelerinin bireyselliklerine saygı gösterin. Özellikle ergenlik çağında bunun doğal bir ihtiyaç olduğunu dikkate alın.

Çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye gayret edin.

Birbirinizi can kulağıyla dinleyin. Diğer bireylerin beden dillerini ve duygularını da okumaya gayret edin.

Aile içi küskünlükleri fazla uzatmayın.

Aile üyelerinize sık sık güzel sözler söylemeye, onları cesaretlendirmeye, onurlandırmaya gayret edin. Onlara olan sevginizi, takdir ve beğeninizi ifade etmekten çekinmeyin. Unutmayın ki aile bir birlikteliktir. Biri mutlu olduğunda tümü mutlu olur.

3