



# İLETİŞİM BECERİLERİ

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim hayatın her aşaması ve gelecek için oldukça önemlidir. Her anne baba hayatı boyunca çocuklarına en iyi imkânları sağlamak, onları en iyi koşullarda büyütme ister. Aslında bunun için, yani çocuklara en iyi hayatı sağlamak için yapılabilecek en önemli ve en temel şey; ev içerisinde eşler arasında ve çocukla sağlıklı iletişimin hâkim olduğu bir ortam yaratmaktır. Sağlıklı iletişimin gerçekleştiği bir ortamda karşılaşılabilecek büyük küçük bütün sorunlar ciddi sonuçlara neden olmadan çözüme kavuşacak ve yaşam kalitesi oldukça yükselecektir. Evde akşamları yemek yerken, televizyon izlerken ya da başka bir şeyle uğraşırken gün içerisinde yapılanların, karşılaşılanların anlatıldığı kısa ve yüzeysel konuşmalar aile fertlerinin ilişkisini güçlendirmenin aksine aralarındaki bağın zayıflamasına neden olmaktadır. Yapılan her öylesine konuşma gün içerisinde yaşanan duyguların, olaylara, insanlara karşı düşüncelerin, hislerin geçirtilmesine, paylaşılmamasına sebep olmaktadır. Bu da bir süre sonra bireylerin onlar için önemli olan konuları konuşmalarına ve birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açar. Bunun sonucunda da anne, baba ya da çocuk bağ kurmak için dışarıda başkalarına yönelmeye başlarlar ve aile içi iletişim bağları zayıflayabilir.

### Bültende Öne Çıkanlar

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İLETİŞİMİN ÖNEMİ

BEN DİLİ-SEN DİLİ

İLETİŞİMİ GÜÇLENDİRME  
YOLLARI

Sağlıklı bir iletişim üzerine kurulu ailelerde herkes kendi duygusunu, düşüncesini, onu rahatsız eden durumu, kaygılarını rahatlıkla paylaşır. Böylece tüm bireyler birbirini gerçek anlamda tanır. Tanıdıkça birbirlerine olan yaklaşımları iyileşir ve aralarındaki bağ her geçen gün daha da güçlenir. Etkileşimin güçlü olduğu ailelerde alınan kararlarda, atılacak adımlarda ailenin her üyesinin söz hakkı vardır. Herkesin kendini rahatça ifade edebildiği, güvende hissettiği evlerde büyüyen çocuklar kendilerini güzelce ortaya koyabilen, kendilerine güvenen bireyler olarak yetişmektedirler. Bunun tam tersi bir ortamda yetişen çocuklar ise başkalarına bağımlı, fikirlerini ortaya koyamayan yetişkinler olurlar. Bu nedenle hem güçlü bağların oluşması hem de sağlıklı bireylerin yetişmesi açısından aile içi iletişimin önemi çok büyüktür.



## BEN DİLİ -SEN DİLİ

“Ben sen dili” ne demektir?

Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklindedir. Kendimizi “ben”li cümlelerle anlattığımız zaman karşıımızdaki kişiyi incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.

“Sen” dili suçlama içerir ve karşıımızdaki kişi doğal bir savunmaya geçer. Dolayısıyla sonuç anlaşılama, tartışma, kavgaya kadar gidebilir. Sen ve ben diline örnek vermek gerekirse;

- Sen dili: Ör. Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun!

- Ben dili: Ör. Senin bu davranışın beni incitti, üzüldüm!

Şeklinde ifade edilebilir

### Aile İçi İletişim ve Bunu Güçlendirmenin Püf Noktaları

- Aktif bir dinleyici olun. Bir aile bireyiniz size bir şey anlattığında onu dinlediğinizi, ona önem verdiğinizi beden dilinizle yansıtın.
- Her ne olursa olsun karşıımızdaki kişiye saygı duyun.
- Karşıımızdaki kişiyi olduğu gibi kabul edin.
- Olaylara onun gözünden bakmaya çalışın. Empati, bütün ilişkilerin temel taşlarından biridir.
- Ailecek birlikte vakit geçirebileceğiniz etkinlikler düzenleyin. Birbirinize zaman ayırın.
- Ev içinde demokratik bir ortam oluşturun. Herkesin fikrini ortaya koyduğu ve her fikrin önemli olduğu ortam yaratın.
- Yaşanan sorunları yorum katmadan açık ve net bir şekilde ortaya koyun.
- Biri bir şey anlattığında telefon, televizyon, gazete gibi başka şeylerle uğraşmak yerine o kişiye, anlatılana odaklanın.
- Aileyi ilgilendiren durumlarda herkesin söz hakkı olmasına özen gösterin.
- Sizi rahatsız eden bir durum olduğunda susmak yerine olduğu gibi ortaya koyun.

Farkında olmasak da yaptığımız birçok şeyle karşı tarafı kendi gözümüzle tanımlamış oluyoruz. Yaptığımız her hareket, söylediğimiz her söz, sergilediğimiz her davranış karşıımızdaki kişiye bir mesaj verir ve kişiler de aldıkları bu mesajlar doğrultusunda kendilerini tanımlar, değerli ya da değersiz olduklarına, güvende olup olmadıklarına karar verirler. Bu nedenle hem kuvvetlendirmek için aile içi iletişim ve ilişki kurmak hem de onları değerli ve güvende hissetmelerini sağlamak için aile içi iletişimi güçlendirmek çok önemli.