

## SİNCAN HAYME ANA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK BÜLTENİ

### AİLE İÇİ İLETİŞİM

Bireyler, sosyal çevrede sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilmek için doğru iletişim kurabilmeye ihtiyaç duyar. Bireyin sosyalleştiği ilk yer kendi ailesidir ve iletişim kurma biçimleri de aile içerisinde şekillenir. Ailede sağlıklı bir iletişim, ancak ebeveyn ve çocukların duygu ve düşüncelerini birbirlerine aktarmaları, saygılı ve etkin dinleme yapmaları, güven ortamı içinde 'biz' bilinci oluşturmalarıyla mümkündür. Güven duygusu, değerler eğitimi, karakter ve kişilik gelişimi, stres yönetimi ve en önemlisi iletişim becerilerinin gelişimi, ailede temelleri atılan ve sosyal çevre ile çocuğun geliştirebileceği olgulardır. Dorothy Law Nolte' un dizeleri bunu çok güzel özetlemektedir;

- Eğer, bir çocuk sürekli eleştirilmişse; Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk kin ortamında büyümüşse; Kavgayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa; Sıkılıp, utanmayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse; Kendini suçlamayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk hoşgörüsüyle yetiştirilmişse; Sabırlı olmayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk desteklenip, yüreklendirilmişse; Kendine güven duymayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse; Takdir etmeyi öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse; Adil olmayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse; İnançlı olmayı öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk kabul ve onay görmüşse; Kendini sevmeyi öğrenir.*  
*Eğer, bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse; Mutlu olmayı öğrenir.*



## İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEME

İletişim becerilerinde en öncelikli olanı etkin dinlemedir. Etkin dinleme, anlatılanların duyulduğuna ilişkin bir dönüt vermek, karşıdakinin duygularını ifade etmesine fırsat vermek ve duygularını kabul etmektir. Duyguları kabul etmek, olumsuz davranışları onaylamak değildir. Olumsuz davranış sergileyen çocuğumuza kendi duygularımızı suçlayıcı ve yargılayıcı olmadan ifade etmeliyiz. “Neden böyle bir düşüncesizlik yaptın?” gibi ‘sen dili’ kullanmak yerine “Bu davranışına çok üzüldüm.” gibi ‘ben dili’ kullanmak etkili iletişim için doğru yollardan biridir. ‘Ben dili’ karşıımızdakiinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir ve suçlanmadan kendini gözden geçirmesini sağlar.

## OLUMLU BENLİK ALGISI VE ÖZGÜVEN

Aile içinde sağlıklı iletişim için, çocuğun varlığı kabul edilmeli ve olumlu benlik algısı geliştirmesine yardım edilmelidir. Bunun için, sorumluluk verilerek başarıları takdir edilmeli, sınırlarına (odasına, kendine ayırdığı zamana) o izin vermedikçe girilmemeli, tercihlerine ve duygularına saygı gösterilmeli, yanlış davranış sergilediğinde kişiliği değil davranışı eleştirilmelidir (Önder, 2003). Örneğin “Ne kadar geçimsizsin, uyumsuzsun.” gibi genelleme ve kişiliğe yönelik yargılayıcı ifadeler, karşı tarafta suçluluk ve savunma yaratabilir. Bunun yerine “Kavga etmeden hoşlanmıyorum.” gibi ifadeler davranışa yönelik ve işlevsel olacaktır.

Eleştiri yaparken veya olumsuz davranışlarla ilgili fikrimizi söylerken; önce olumlu bir özelliği ile cümleye başlamak, çocuklarımızla iletişimde etkili bir yöntemdir. Örneğin: “Çoğu zaman davranışlarını kontrol edebiliyorsun (olumlu), ama şu an sesini yükselterek konuşman beni rahatsız etti (olumsuz), bir daha ki sefere buna dikkat edeceğine inanıyorum (olumlu).” Burada dikkat edeceğimiz nokta eleştirdiğimiz şeyin kişinin değiştirebileceği ve geliştirebileceği bir davranışıyla ilgili olmasıdır.

## ÇATIŞMAYI ÖNLEMEK İÇİN AİLE TOPLANTISI

Aile içi iletişim konusunda çatışma yaşamamak için rutinler ve kurallardan faydalanabiliriz. Kurallar, çocuğun/gencin sorumluluklarını hatırlamasını sağlar. Kuralları koyarken aile toplantısıyla herkesin fikrini söyleyebildiği bir ortam oluşturabiliriz. Anlaşma yaparak kural konması aile içi çatışma riskini de ortadan kaldıracaktır. Aile toplantısı yaparken;

- Kurallar mümkün olduğunca az ve öz olmalı,
- Kurallar tüm bireyler için geçerli olmalı ve uyulmadığında sonucu açıkça belirtilmeli,
- Çocuğun yaşına uygun kurallar konusunda anlaşma yapılabilir (telefon kullanımıyla ilgili sözleşme, ev işleriyle ilgili sorumluluk, uyku ve yemek saati... vb.),
- Toplantı esnasında herkese söz hakkı verilmeli ve ortamda teknolojik alet olmamalı,
- Yalnız bir kişiden beklentiler sıralanmamalı, belirli aralıklarla süreç takibi yapılmalı.



Aile toplantıları çocukların aidiyet duygusu geliştirmesi ve ailenin 'biz' bilinci oluşturması için bir fırsattır. Aidiyet duygusu geliştirmenin bir diğer yolu da ebeveyn ve çocuklar arasında ortak ilgi alanları bulup, paylaşımları arttırmak, değerli olduklarını hissettirmek ve birlikte aktivite planlamaktır. Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek aktiviteleri keşfedip, ona bunları birlikte yapmayı teklif edebilirsiniz. Biz bilinci gelişen bir ocuk, sosyal arkadaş ortamlarında sevilme ve kabul edilebilmek için farklı davranışlara yonelmeyecek ve dolayısıyla riskli arkadaş gruplarına katılma gereği duymayacaktır.



## İLETİŞİM ENGELLERİ

Karşımızdaki kişilerle sağlıklı iletişim kurmamızı engelleyen bazı tepkiler (Gordon,1994);

- emir vermek, yonlendirmek,
- uyarmak, gözdağı vermek
- ahlak dersi vermek
- đđt - nasihat etmek, öğretmek,
- yargılamak, eleştirmek
- lakap takmak, alay etmek
- yorumlamak, analiz etmek
- gereksiz övmek
- fazla güven-destek vermek
- Çok soru sormak
- konuyu değiştirmek, sürekli espri yapmak
- başkasıyla kıyaslamak

Bu iletişim engelleri özellikle aile içinde çatışmaya neden olmaktadır. Olumsuz davranışı değiştirmek amacıyla kullanılan bu iletişim engelleri kişide olumsuz duygulara sebep olmaktadır. Ve insanlar olumsuz duygular hissettiklerinde olumlu bir davranışa yonelemezler.

Aile içi iletişimin sağlıklı olmasını engelleyen bir faktör olarak cezadan bahsedecek olursak; çocuğun yaşı kaç olursa olsun çok fazla ceza verilen çocuklarda;

- Tepkiselleşme (asi davranışlar),
- Duyarsızlaşma (dinlememe, duygusuzlaşma),
- İçte kapanma davranışı ortaya çıkabilir.

Bir başka ifadeyle; bağırarak, kızarak, ceza vererek sözümüzü dinletiyorsak(!) çocuğumuz; ya aşırı uyumlu, ya asi-hırçın ya da asosyal-pısırik olur.

Özellikle ergenlik döneminde olan bir çocuğumuz varsa kişiliğini geliştirdiği ve kimlik arayışında olduğu bu dönemde onurunu kırıcı bu olumsuz iletişim tepkilerini kullanmamaya dikkat etmeliyiz.

## ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE İLETİŞİM

Ergenlik dönemi başlı başına bir değişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanı sıra giyimi, yeme alışkanlıkları, arkadaş tercihi farklılık gösterebilir. Çabuk tepki verme, duygusal iniş-çıkış, derslere karşı ilgisizlik, dağınıklık gözlemlenebilir.



**Ergenlikte fiziksel gelişim** hızlı ve orantısızdır. Kollar ve bacaklar hızlı uzar sakarlıklar oluşabilir. Dizde ağrılar olabilir. Büyüme fazla olduğundan uykuya ihtiyaç da artar. Ergen bir çocuğumuz varsa sürekli uyuduğundan ya da sakarlığından şikayet ederek çatışma yaşamamak adına bunu bilmek önemlidir. Uyku saatlerine dikkat ederek sorunun çözümüne katkı sağlayabiliriz. Saat 22.00 civarı melatonin (uyku hormonu) salgılanmaya başlar. Bu saatten sonra ailece dinlenme zamanına geçilebilir.

**Ergenlerde yeme bozuklukları** görülme riski yetişkinlere oranla çok fazladır. Yaşam enerjisinin fazla olması (Dopamin aktivasyonu) nedeniyle yemekten lezzet almaya odaklı olduğundan, fazla yemek yeme davranışı görülebilir. Fast food yiyecekler kısa sürede enerjiye dönüşüp kişiye haz verir. Bu sebeple ergenlerde dışarda yemek yeme davranışı aile içinde çatışmaya sebep olabilmektedir. Bu çatışmanın önüne geçmek için ailede yemek kültürü oluşturulabilir. Yemekler tüm aile bireyleriyle birlikte belli saatlerde yenilebilir. Bu ergen çocuğunuz için aidiyet hissi yakalaması adına önemlidir. Evde sağlıklı, şekerli ve paketli gıda olmamasına özen gösterilebilir. Şekerli ve yağlı besinler kısa sürede enerjiye dönüştüğü için kişiye iyi hissettirir. Fakat uzun vadede alışkanlık haline dönüşürse obeziteye neden olabilir.

**Ergenlerde dış görünüm önemlidir**, bu yüzden kilo, sivilce, saç ve cilt bakımı, takılar, kıyafet seçimi gibi konulara fazla ilgi gösterirler. Çocukların bu dönemdeki tercihlerine sağlıklı ve zararlı değilse saygı duymalı, tercihlerinin yanlış olduğu düşünüldüğünde, istek ve beklentiler ifade edilerek, koşulsuz sevgi vurgulanmalıdır. Bu dönemde yağ bezleri fazla

çalışmaya başladığından çocuklarda yoğun ter kokusu, çabuk yağlanan saçlar, iltihaplı sivilceler oluşabilir. Düzenli banyo ile vücudunu temiz tutması, cilt problemlerinden dolayı cildiye polikliniğine gitmesi veya kilo problemlerinden dolayı diyetisyene gitmesi önerilebilir.

**Zararlı alışkanlıklar;** Ergenler ve ebeveynlerinin en çok çatışma yaşadığı konuların başında hiç şüphesiz zararlı alışkanlıklar gelmektedir. Bu dönemde dopamin hormonu fazla salgılanır ve dolayısıyla ergenlerde merak duygusu en üst seviyededir. Bu merak duygusuyla teklif edilen şeyleri deneme eğilimi fazladır (Sigara, alkol, madde, tiktok meydan okumaları, kavga, hırsızlık..vs) Ebeveyn olarak çocuğunuzla iletişimde her şeye ‘hayır’ diyor ve hiçbir şeye izin vermiyorsanız, gerçekten ‘Hayır’ dediğinizde etkili olmayacaktır. Bu yüzden sadece gerekli durumlarda ‘hayır’ deyip ebeveyn olarak tutarlı duruş sergilemeniz gerekmektedir.

**Ergenlikte idealler;** Ergenlik döneminde çocuğun, ebeveynlerinden farklı fikirleri, değer-yargıları ve seçimleri oluşur. Bu farklılık bazen aile içinde çatışmaya, yalanlara ve asi tavırlara yol açabilir. Aile içinde sağlıklı bir iletişim için çocuğun fikirlerine saygı duyulmalı ve kendisini ifade etmesine izin verilmelidir. Çocuğun yaşıyla birlikte sorumlulukları ve özgürlük alanının da genişlediğini düşünerek, sağlıksız ve zararlı olmaması kaydıyla, farklı deneyimlerine ve hata yapmasına izin vermek gerekir.

**Ergenlikte arkadaşlık ilişkileri:** Çocuğun iletişim ve sosyal becerilerinin gelişmiş olması sağlıklı arkadaşlık ilişkileri için de oldukça önemlidir. Çünkü çocuklar içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından kabul edilmek ister. Kişi, sosyal becerilerini geliştirerek sağlıklı yoldan akranlarıyla iletişime geçemezse, akran reddi yaşamamak için çevresindekilerin yönlendirmesiyle hareket eder ve riskli akran gruplarına katılabilir. Yapılan araştırmalar çocukluk dönemlerinde iletişim ve sosyal becerilerinde sorun yaşayan ve ergenlik döneminde de bu becerilerini geliştiremeyen kişilerin duygusal ve davranışsal sorunlar yaşadığını göstermektedir (Segrin ve Flora, 2000). Bilim insanları, zayıf iletişim becerilerine sahip olmayı; yeme bozukluklarına (Massey ve Marilyn, 2001), şiddet ve saldırganlık eğilimine(Wehby, Symons ve Shares, 1995) ve madde kullanımına (McWhirter ve gat, 1996) zemin hazırlayan bir risk faktörü olarak görmektedirler.

## **EBEVEYNLERE ÖNERİLER**

- \_ Çocuklarınızın dedikodusunu yapmayın, başkalarıyla kıyaslamayın(değersizlik hissi oluşur)
- \_ Yanlış bir şey yaptığınızda özür dileyin. (özür dilemeyi öğrensin, değerli olduğunu bilsin)
- \_ Kendi stresinizi boşaltacak alanlar bulun.
- \_ Çocuğunuzun etiketlemeyin. Olumlu etiketleme; kaygıları arttıracaktır. Olumsuz etiketleme; motivasyon düşüklüğünü tetikleyecektir.
- \_ Yeni bakış açıları ve farklı görüşlerini değerlendirin.
- \_ Etkili iletişim Ne Söylediğiniz değil, onu nasıl söylediğinizle ilgilidir. İletişimde kelimeler %10, ses tonu %30 ve beden dili %60 rol oynar. Ceza ve yasaklama yerine ikna etme ve kısıtlama yolunu tercih etmemiz, çocukla açıkça iletişim kurmamız daha işlevsel olacaktır.
- \_ Çocuğunuzun gerçekten dinleyin. Doğan Cüceloğlu’nun dediği gibi; ‘Doğuştan iyi dinleyici olanların sayısı azdır, iyi bir dinleyici olabilmek için bilinçli bir çaba ve yeni beceriler öğrenmek gereklidir.’ Neyse ki iletişim de öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceridir.

## **KAYNAKÇA**

- \_ **Çocuklarımızla itişmeyelim, iletişelim - Hatice Kübra Tongar-**
- \_ **Önleyici Rehberlik, Psikolojik Danışma - Prof. Dr. Fidan Korkut Owen**
- \_ **Anne, Baba ve Çocuk Arasında - Dr. Haim G. Ginott-**