



AİLE İÇİ İLETİŞİM

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
ZELİHA AYDIN ALTIPARMAK

İLETİŞİM

İletişim en temel tanımıyla;

Bir bireyin başka bir bireye sözel ve sözel olmayan yollarla verdiği mesajdır

AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR

- Çünkü bireyin ilk deneyimlerini kazandığı, ilk tutum ve davranışların belirlendiği ortam ailesidir. Çocuğa yöneltilen ve ona karşı takınılan davranış ilk yaşantıların örülmesinde büyük öneme sahiptir. Bu dönemde çocuk toplumun bir bireyi olacağını öğrenirken aynı zamanda kopya edeceği bir modele gereksinim duyar.

Aile bireyleri birbirlerine zaman ayırmalıdır

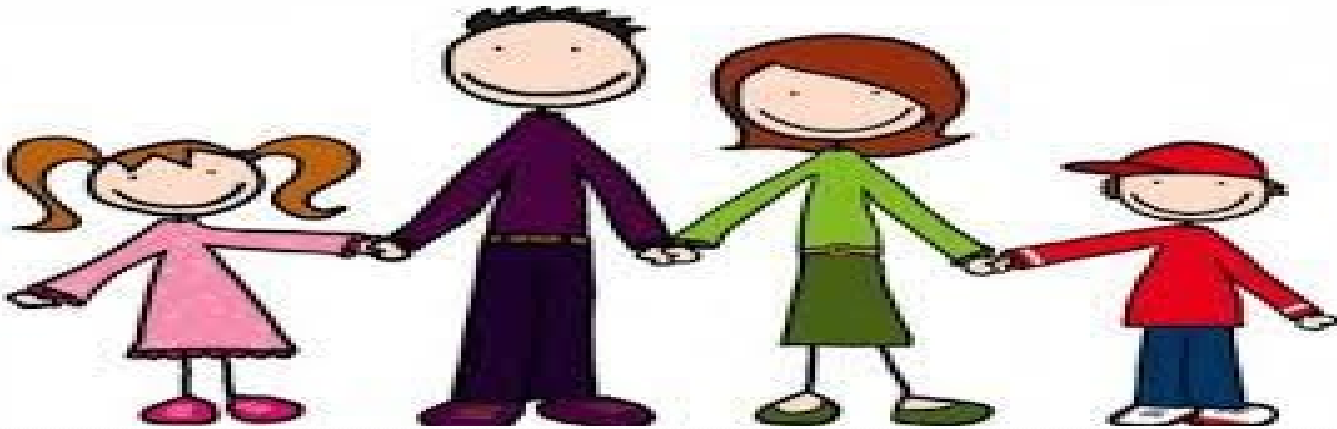
Yapılan araştırmalar aile içi iletişimde yaşanan sorunlardan bir tanesinin de, aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayıramaması olduğunu gösteriyor. Bu nedenle; etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri de iletişimi sıklılaştırmaktır.



AÇIK VE DOĞRUDAN İLETİŞİM KURUN

Ne istediğinizi, ne beklediğinizi sizi üzen ya da sevindiren şeyi direkt olarak ilgili kişiye iletin.

Örnek; ev işlerinde üzerine düşen sorumluluğu almadığını düşünüyorum ve bana daha çok yardımcı olmanı istiyorum.



Tek taraflı iletişim yapmayın

İletişim kurduğunuz kişinin yaşı ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dilden yapın.



Amacınız çözüm olsun

Tartışma sırasında amacınız haklıyı, haksızı ayırt etmek değil, sorunu çözmek olsun



MUTLULUK VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

- Aile bireylerinin tümü aile içerisinde mutlu olmak ister. Bu yüzden aile ortamında mutluluk ortamını korumak çok önemlidir.
- Aile içerisinde mutlu olan bireyler, dayanışma duygusu ile de kendilerini gerçekleştirme fırsatı bulurlar. Böylece kendileri için fırsat yaratıp, kendini geliştirmiş olurlar.

AİLE KURALLARI

- Aile kuralları belirlenirken bir birey yada ebeveynler tarafından belirlenmemelidir.
- Ortak alınacak kararlar tüm bireylerde aidiyet duygusu oluşturur ve kurallara bağlılık gelişir. Ayrıca kurallar bir bireye yönelik olmamalıdır.
- Aile kuralları tüm aile bireylerini kapsamalı ve bu kurallar tüm aile bireyleri için geçerli olmalıdır

Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin

- “Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım” gibi cümlelerden kaçının. Kuralları koyarken kesin, tutarlı ancak yumuşak bir tavır içerisinde olmaya özen gösterin



Sevginin en güçlü hali; AİLEDİR

