

## BUCAK ABDURRAHMAN TAŞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

### AİLE İÇİ İLETİŞİM



**Aile içi iletişim;**en temel tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar.

Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.

Bir ailede yaşamın var olabilmesi, aile bireylerinin mutlu ve kendilerini sahip oldukları aileye ait hissedebilmesi için kişilerin sağlıklı iletişim kurmaya ihtiyacı vardır.

### PEKİ SAĞLIKLI İLETİŞİM NASIL OLUR?

Etkili iletişim becerilerini kullanarak sağlıklı iletişim kurmuş oluruz.

Karşımızdaki kişiye kendimizi iyi bir şekilde ifade edebilmemiz ve doğru bir şekilde anlayıp sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi için;

- Etkin dinleme
- Empati,
- Kabul etme,
- Ben dili kullanımı gerekmektedir.

Bunlara etkili iletişim becerileri diyoruz.



## ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

### Etkin Dinleme

Birey olarak karşıdaki kişiyi işitmek yeterli olmaz, ne söylediğini duyup, anlayabilmek, iyi bir dinleyici olabilmenin yöntemlerini bilmek ve kullanmak gerekir



### Etkin bir dinleme için gerekenler;

- Konuşulan kişiye tüm dikkatini vermek
- Beden dili ile dinlediğini göstermek
- Konuşan kişinin sözünü kesmemek
- Konuşan kişiye doğru geri bildirim vermek
- Konuşanın duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilmesi için açık uçlu sorular sormak

### Ben Dili

- Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir.
- Kendimizi "ben"li cümlelerle anlattığımız zaman karşıımızdakini incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.



### Kabul Etme

- Kişileri oldukları gibi kendi özellikleri ile kabul etmek kişilerarası iletişimdeki temel ilkelerden biridir.
- Yargılamadan, eleştirmeden dinleyerek karşıdaki kişiye değer verildiği gösterilmiş olur.

### Empati

- Bir kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak ol aylara onun bakış açısından bakması, onun duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması ve anladığını göstermesidir.

### BEN DİLİ

Davranışa yöneliktir

Alıcıya mesajı veren ile ilgili bilgi verir

Benlik saygısını olumlu yönde etkiler  
Gönderen de yardım isteği doğurur.  
Atılgan insanlar daha çok kullanır.

### SEN DİLİ

Kişiye yöneliktir.

Kişiye kendi ile ilgili bir şeyler söyler.  
Benlik saygısını zedeler veya olumsuz olarak etkiler.

Öfke ve nefret duyguları doğurur.  
Saldırgan ya da çekingen insanlar daha çok bu dili kullanır.

## İLETİŞİM ENGELLERİ

- Günlük hayatta farkında olmadan pek çok iletişim engeli kullanıyoruz. Tüm bunlar, karşımızdaki kişi ile iletişimimizi güçsüzleştiren ve ilişkimizi de yıpratan etmenler olarak karşımıza çıkıyor. İletişim engellerinden bazıları;
- Emir vermek
- Konuyu Değiştirmek
- Tehdit etmek
- Sorgulayıcı sorular sormak
- Öğüt vermek
- Abartılı şekilde övmek
- Alay etmek
- Kıyaslamak
- Yargılamak
- Avutmak
- Çözüm yolları önermek



## EBEVEYN TUTUMLARI

**1.Demokratik Anne-Baba Tutumu:** Çocuğa sevgi ve saygı çerçevesinde rehberlik ederek bireyselliğini destekleyen dengeli bir yaklaşımdır. Bu tutumla büyüyen çocuklar özgüvenli, sorumluluk sahibi ve sağlıklı iletişim kurabilen bireyler olurlar.

**2.Baskıcı ve Otoriter Anne-Baba Tutumu:** Çocuğun duygu ve düşüncelerine yeterince önem vermeden katı kurallar koyan disiplin odaklı bir yaklaşımdır. Bu tutumla büyüyen çocuklar ya isyankar ya da içine kapanık bireyler olabilir.

**3.Aşırı Koruyucu Tutum:** Çocuğun yerine karar alarak onun bağımsız gelişimini engelleyen, aşırı kontrolcü bir yaklaşımdır. Bu şekilde büyüyen çocuklar özgüven eksikliği yaşayabilir ve kendi başlarına karar almakta zorlanabilirler.

**4.Mükemmeliyetçi Anne/Baba Tutumu:** Çocuğun her konuda en iyi olmasını bekleyerek hata yapmasına tahammül göstermeyen, yüksek beklentiye dayalı bir yaklaşımdır. Bu tutumla yetişen çocuklar kaygılı, kendine karşı aşırı eleştirel ve mükemmeliyetçi olabilirler.

**5.Aşırı Hoşgörölü Anne-Baba Tutumu:** Çocuğa sınır koymadan her isteğini yerine getirerek disiplin eksikliğine neden olan bir yaklaşımdır. Bu şekilde yetişen çocuklar sorumluluk almaktan kaçınabilir ve sınır koymayı öğrenmekte zorlanabilirler.