

## **ETKİLİ AİLE İLETİŞİMİ**

### **A) EŞLER ARASI YAŞANAN ANLAŞMAZLIK VE ÇATIŞMALARIN ÇOCUKLARA YANSIMASI**

Anne-baba arasında yaşanan anlaşmazlık-çatışma eşlerin birbirine bağırması, küfür-hakaret etmesi, vurması, kavga etmesi, şiddet uygulaması, kapıları çarpma - eşyalara zarar verme, kin gütmesi, evi terk etme gibi davranışlarla son buluyorsa bu çocuğun ailesine olan güvenine zarar verir ve çocuk bu yaşananlara bir anlam yüklemek ister ve neden annem-babam birbirlerinden nefret ediyor, acaba benim yüzümden mi? gibi sorulara cevap bulmaya çalışır.

Ayrıca böyle durumlarda anne veya baba bu yaşananları çocuğuna izah ettiği zaman karşı tarafı suçlayıcı ifadeler kullanabilir; çocuğu taraf tutma ve kendi yanına çekme gibi olumsuzluklara maruz bırakabilirler veya açıklamaya gerek kalmaksızın çocuk kendine daha yakın daha güvende hissettiği tarafa yönelebilir ve sonuçta aile içinde nefret grubu oluşur. Anne-çocuk, karşı cephede baba veya baba-çocuk, karşı cephede anne durumu görülebilir.

Erken yaşlarda aile içi şiddete tanık olan / maruz kalan çocuklarda dil tutulması; konuşamama, kekeleme, içedönüklük, çekingenlik, agresif, saldırgan davranışlar, aileden nefret etme, evden kaçma, kardeşlerine ve arkadaşlarına şiddet uygulama gibi davranışlar gözlemlenebilir.

### **B) TEKNOLOJİNİN İLETİŞİM ENGELİNE DÖNÜŞMESİ**

Anne-babanın teknolojiye ayırdığı zaman da aile içi ilişkilerde belirleyici role sahiptir. Günümüzde özellikle TV dizilerine, diğer programlara olan bağımlılığın boyutu ciddi şekilde artmıştır ve bu aile içi iletişimi ve bağları zayıflatan, ayrıca toplumda ahlak erozyonuna, kültürel yozlaşmaya yol açan en büyük nedenlerden birisidir. Aile teknolojiyi bilinçli bir şekilde faydalı bir amaç doğrultusunda ve sınırlar dâhilinde kullanma konusunda kararlılık göstermelidir.

### **C) AİLE İÇİ HUZUR VE OLURLU ATMOSFER**

Dünyada hiçbir şey anne-baba arasındaki güçlü, sağlıklı iletişimden aldığı güven kadar çocuğa güven veremez ve hiçbir şey çocuğa anne-babasının mutluluğunu görmek kadar sevildiğini hissettiremez. Yapılan araştırmalar mutlu ve sıcak aile (güçlü, sağlıklı iletişim) ortamında büyüyen çocukların daha sevecen ve daha empatik bireyler olduğunu göstermektedir. Anlaşmazlıklar yaşanabilir. Önemli olan bunu konuşarak, ortak karar alarak, orta yolu bularak; uzlaşarak, etkili iletişim yoluyla çözmektir.

## **BEN DİLİ ve EMPATİK İLETİŞİM**

Ben dilini kullanmak iletişimdeki en önemli unsurlardan birisidir. Ben dilini kullanarak karşımızdakini suçlamak ve cümleye sen diye başlamak yerine durum tespiti, değerlendirmesi yaparız ve duygumuzu ya da durumumuzu açıklarız.

Örneğin; “Ne kadar dağınıksın! Yine buraya atmışsın her şeyini!” cümlesi sen dili cümlesidir. Sen dili genelde suçlayıcıdır. Fakat ben dili ile cevap verirken “Çanta ve ayakkabılar kapının önünde, bunları toplarken yoruluyorum.” durum tespiti yaparız, yaşadığımız duyguları ifade ederiz ve karşındaki kişiye direkt suçlayıcı ifade kullanmamış oluruz. Başka bir örnekte ise; Sen dili; “Neden bir saattir yemeğini yemiyorsun buz gibi oldu! Senin için saatlerce uğraşıp pişiriyorum, bir de üstüne üstlük beğenmiyorsun!” Ben dili; “Yemek hala tabağında duruyor ve ben üzülüyorum.”

Sen dili ile sürekli suçlayıcı cümlelere maruz kalan kişi kendisini savunmaya geçer ve yaptığı yanlış bir bahane bulmaya çalışır ve genelde o yanlış sürdürmeye devam eder. Sen dili incitcidir. Konuşarak çözüme ulaşma yolunu engeller. Ben dili ise savunmaya itmez, suçluluk hissettirmez, duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur. Yakınlaşmayı sağlar, anlaşmazlıkları azaltır ve konuşan kişiyi rahatlatır.

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması ve anladığını uygun bir dille karşısındaki kişiye ifade etmesine denir. Empati karşımızdaki insana ayna tutmak demektir. Yani empatik tepki veren kişi, karşısındaki insanın duygu ve düşüncelerinin ne olduğunu o kişiye ayna gibi yansıtır. Karşımızdaki bireyle empati kurabilmemiz doğru bir şekilde dinlememize bağlıdır. Empatik tepki verdiğimizde karşımızdaki kişi daha az yalnız ve daha az dışlanmış, rahatlamış hisseder.

İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılma ve önem verilmek ise bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissederiz. Bir sorun karşısında kendimizi yalnız hissettiğimizde buna genellikle umutsuzluk, çaresizlik gibi duygular da eşlik eder ve kimse bizi anlamıyorsa sorun çözümsüz gibi görünür. Sorun başka bir kişi tarafından anlaşılıyorsa çözüm de olabilir yani empatik tepki umut vaat eder. Sorunun çözümüne yönelik ışık tutar.

## **ÇOCUK NE YAŞIYORSA ONU ÖĞRENİR**

Eğer, bir çocuk sürekli eleştirilmişse;  
**Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.**

Eğer, bir çocuk kin ortamında büyümüşse;  
**Kavga etmeyi öğrenir.**

Eğer, bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa;  
**Sıkılıp, utanmayı öğrenir.**

Eğer, bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse;  
**Kendini suçlamayı öğrenir.**

Eğer, bir çocuk hoşgörüle 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;  
**Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.**

**Eyyub APAK**  
**Rehber Öğretmen & Psikolojik Danışman**  
**Naz Özdilek İlkokulu**