

EZGİ KOZAKÇI TEKE

# VELİ BÜLTENİ

YENİKÖY ORTAOKULU

5 . SAYI • ŞUBAT 2022

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

YENİKÖY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



1- BİZİ BİZ YAPAN  
AİLEDEKİ  
İLETİŞİMİMİZDİR

2 - AİLE İÇİ  
İLETİŞİMDE ENGELLER

3 -AİLE İÇİ İLETİŞİMİN  
DOĞAL UNSURLARI

4 -MUTLU ÇOCUK MUTLU  
AİLE

5-AİLE İÇİ İLETİŞİMİ  
ARTTIRACAK  
ETKİNLİKLER

### REHBERLİK SERVİSİNDEN MESAJ VAR

İnsanlar arasındaki etkili iletişimin bireylerde verim, etkileşim, toplumsal bağ ve aidiyet, psikolojik sağlamlık gibi pek çok konuda olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Benzer olumlu etkilerin aile yapısında görülmesi içinse pek tabii ki aile içi iletişimin güçlü ve etkili olması gerekmektedir.

Pek çok araştırma ve gözlem göstermiştir ki gelişim döneminde etkili ve işlevsel aile içi iletişimi olan bireyler yetişkinlik dönemlerinde akademik ve sosyal yönden daha başarılı ve daha etkin olmaktadır.

## BİZİ BİZ YAPAN AİLEDEKİ İLETİŞİMİMİZDİR?

İletişim ailede başlayan ve insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerdendir. Özellikle pandemi sürecinde ı evde olduğumuz ve ailemizle bolca vakit geçirebildiğimiz bu dönemde iletişim hayatımızın en nemli unsurlarından biri haline geldi.

Ebeveynler olarak siz de aile içindeki etkileşiminizi güçlü tutacak etkinlikler planlayabilirsiniz.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, yapılacak etkinliklerin çocuğun yaş düzeyine uygun olmasıdır. Bu da çocuğunuzun gelişimsel özelliklerini iyi tanımanızla mümkündür. Aile içinde etkili iletişim sağlayabileceğiniz durumları şöyle örnekleyebiliriz:

- Bir konu hakkında fikrini söylediğinde "sen daha çocuksun anlamazsın" demek yerine, onun da düşüncelerinin önemli olduğunu hissettirebilirsiniz. Bu durum, onun özgüvenini de geliştirici bir davranıştır.
- Çocuğunuzla birlikte kitap okuma ve film izleme saatleri planlayabilir, böylece onun hem sosyal olmasına hem de sizinle iletişim içinde kalmasına katkı sağlayabilirsiniz.
- Ev temizliği ya da yemek hazırlığı yaparken çocuğunuza da bazı görevler verebilirsiniz.

**Sevgili anne baba**, çocuğunuzun hayatında ilk gördüğü şey sizlersiniz. Çocuğunuzla geçireceğiniz bir saat, sizin zamanınızdan hiçbir şey götürmez ama onun kişiliğine katkısı paha biçilemez olur. Çünkü sağlıklı iletişimle büyüyen her çocuk, topluma kazandırılmış sağlıklı bir bireydir.





## AİLE İÇİ İLETİŞİMDE ENGELLER

Çocuğun en yakınındaki kişilerin çocuğa karşı yaklaşımlarının olumlu olması çocuk için paha biçilmezdir. En yakınındakilerin yaklaşımlarının olumsuz olması da çocuk için geri dönüşü zor hataları başlatıp, tamir edilmesi zor hasarlar açabilir. Ailelerin sürekli olarak çocuğuyla ben dili ile iletişim içinde olmasını beklemek yüksek bir beklenti olsa da her aile ;

- Kıyaslamanın, ◆
- Sıkça eleştirmenin, ◆
- Alay etme ve aşağılamanın, ◆
- Küçümsemenin, ◆
- Sıklıkla emir vermenin, ◆
- Göz dağı vermenin, ◆
- Tehdit etmenin, ◆
- Sık sık öğüt vermenin, ◆
- Çocuğu sürekli övmenin, ◆
- Ad takmanın, ◆
- Sorgulayıcı konuşmanın, ◆
- sık sık sorular sormanın ◆
- Söz verip tutmamanın

iletişimi engelleyen unsurlar olduğunu bilmelidir. Aileler sık sık iletişim engelleriyle çocuğa yaklaşıyorsa o çocuğun duygusal bir ihmale uğradığını bilmelidir



## AİLE İÇİ İLETİŞİMİN DOĞAL UNSURLARI



Aile içi iletişimde birinci unsur her aile bireyinin yaşı kaç olursa olsun saygı ve kabule olan ihtiyacının önce ebeveynler tarafından içselleştirilmesidir. İkinci unsur aile içi iletişimin diğer bireylerden farklı ve özel olan tarafının çıkara, beklentiye dayanmayan bir temele dayanıyor olduğu varsayımdır.

Ebeveynler iyi günde de kötü günde de birlikteliklerini kuvvetlendirmek, nitelikli birliktelik sağlamak, zor günlere aşı misali hazırlıklı olmak istiyorlarsa; hakikaten en küçüğünden en büyüğüne ailedeki saygı ve sevgi ağını iyi örmüş olmalıdır. Sevgi ve saygı her zaman iyi anlaşılmaya muhtaç kavramlardır. Her çocuk gelişimi kitabı veya eğitimi özünde "**çocuğunuzu sevin ve sayın**"i anlatmaktadır.

Çocukların yaşına, gelişim özelliğine, bireysel farklılığına dikkat etmek iletişimde çocuğa "**seni sen olarak, olduğun gibi kabul ediyorum**" demektir. Çok konuşmak, nasihat vermek, çok bilen ebeveyn olmak değil; çocukların anladığı dille, uygun zamanda, uygun zeminde sohbet başlatabilmek ve sürdürülebilmek önemlidir.

Aile içi iletişim, anne babanın rol model olmasıyla başlayan, çocuğun da o evde ayrı bir kişilik olarak kendini ortaya koymasını sağlayan bir doğal sohbet dilidir



## MUTLU ÇOCUK MUTLU AİLE

Öncelikle kabul süreci olmalıdır. Çocuğu olduğu gibi kabul edip söylediklerini dikkate alıp yargılama ve eleştiri yapmadan onu dinlemek gerekir.

- Saygı duymak gerekir. Onun düşüncelerine önem vermek gerekir.
- Etkin dinleme gerekir. Beden hareketleri ile de dinlediğimizi belli ederek göz teması kurarak onu anladığımızı fark ettirmek gerekir.
- Ben dilini kullanmak önemlidir. İfade edeceklerimizi karşı tarafı suçlamadan eleştirmeden sadece olaya ya da davranışa vurgu yaparak kişiliği hedef almadan belirtmemiz gerekir.
- Kıyaslama yapmamak önemlidir. Hepsinin kendine özgü yönleri vardır. Kıyaslama yapmak kıskançlığa neden olur.
- Çocuğu anlamak önemlidir. Gözdağı vererek tehdit ederek kurulan bir iletişim çocuğun söylemek istediklerine engel olacaktır. Sürekli emir vererek konuşmak çocuğun kendini ifade etmemesine sebep olur. Nasıl bir çocuk yetiştirmek istiyorsak ona göre şekillendirme yapmalıyız. İlişkiler ne kadar sağlam ve güçlü olursa o kadar huzur ve güven ortamı olur.

**Yani işin özü mutlu çocuk mutlu ailede yetişir...**







## AİLE İÇİ İLETİŞİMİ ARTTIRACAK ETKİNLİKLER

Bir çocuk için ailesi tarafından sevildiğini, değer verildiğini, koşulsuz kabul edildiğini hissetmek ne kadar önemliyse bir ergen için de anlaşılacak, iletişim kurabilmek, kendini ifade edebilmek o denli önemli ve elzem. Özellikle son bir buçuk yıldır ülkemizde ve dünyada baş gösteren salgın dolayısıyla insanlar toplu ve kalabalık yerlerde zaman geçirmekten ziyade kabuğuna çekilmiş, kısıtlamalar ve kapanmalarla birlikte aile içi geçirilen vakit de artış göstermiştir. Bu yazımda artık zamanımızın büyük çoğunluğunu beraber geçirdiğimiz ailemizle evde nasıl küçük etkinlikler yaparak aradaki bağı ve iletişimi kuvvetlendirebilirsiniz örneklerini paylaşmak istiyorum.

1. **Bir gün evinizde hayali bir kamp alanı oluşturabilirsiniz:** Çocuklarınızla salonun ortasına bir yer yatağı varsa çadır kurabilirsiniz. Elektriği kapatıp mum eşliğinde kamp havası yaratabilir, arka fonda rahatlatıcı orman sesleri açabilirsiniz.
2. **Çocuklarınızla birlikte pikniğe gidebilirsiniz!:** Balkonunuz varsa ya da bahçeli bir evde oturuyorsanız piknik sepetinizi, sofru bezinizi alıp beş çayı için yaptığınız kek, poğaç, börek ya da çay, kahvenizi alarak açık havanın tadını çıkarabilirsiniz.
3. **Sinemaya gitmeyi deneyebilirsiniz:** Evde ışıkları kapatıp televizyon ya da bilgisayardan hep beraber izlemekten keyif alacağınız bir filmi açıp ailecek izleyebilirsiniz. Mısır patlatmayı unutmayın :)
4. **Aile, akraba ziyaretleri yapabilirsiniz:** Özellikle pandemi şartlarında yakınlarımızdan fazlaca uzak kaldık. Yan yana olamasak da ailece toplanıp toplu görüntülü arama ya da telefon görüşmesiyle sevdiklerimizle hasret giderebilirsiniz.
5. **Kütüphaneye gidebilirsiniz:** Ailece bir kitap seçip okuyabilir, en çok beğendiğiniz kısmı paylaşabilirsiniz.

Etkinlikleri daha fazla çoğaltabilirsiniz elbette. Tabi ki her etkinlik yerinde ve zamanında güzel ama salgın şartlarında kendimiz ve diğer insanların iyiliği ve aile içindeki psikolojik sağlamlığımızı korumak için hayal gücümüzü de kullanarak bu gibi etkinliklerle kaliteli vakit geçirebiliriz.