

# REHBERLİK SERVİSİ

## BÜLTENİ



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

## AİLE ÜYELERİ BİRBİRİNDEN NE BEKLER?

### 1. DEĞER DUYGUSU

Her birey değerli olduğunu hissetmek ister. Etkili bir aile içi iletişim aile bireylerinin tümünde değerli olma hissi uyandıracaktır. İletişim sırasında karşıdaki kişiye odaklanmalı ve etkin dinleyici olunmalıdır.

### 2. GÜVEN ORTAMI

Aile bireyleri aile içerisinde güvende olduğunu, dışarıdaki tehlikelerden aile içinde korunacağını bilmek ister. Bu duyguyu oluşturmak için olağan dışı durumlarda aile toplantıları yapıp duyguların ifade edilmesi sağlanabilir.

### 3. PAYLAŞMA DUYGUSU

Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu aile bireylerinin psikolojik sağlıklarını güçlendirir. Yaşanan olaylara karşı stres yönetiminin gelişmesini sağlar.

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

Çocuğun ihtiyaçları içinde bulunduğu yaşa ve gelişim dönemine göre farklılık gösterir. Ergenlik dönemi başlı başına bir değişim gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında arkadaş tercihleri, ders çalışma alışkanlıkları, yeme alışkanlıkları ve giyim tarzında da farklılıklar gözlenebilir.

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer. Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür.



*Aile içi iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir.*

## AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

- Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin **birbirlerine yeterince zaman ayırması**dır.
- **Açık ve doğrudan iletişim** kurun. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletin.
- Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, **karşı tarafın iletmiş mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.**
- İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka **onun anlayabileceği dille yapın.**
- İletişim kurarken asla **yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin.** Bazen söylenenlerle, bedenlen iletilenler birbirini tutmayabilir.
- Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, **çocuğunuzun öfke ile terbiye etmeyin.**

Aile içinde hiç çatışma yaşanmaması gerektiği düşüncesi yanlıştır. Çatışmalar mutlaka yaşanacaktır. Önemli olan çatışma yaşamanız değil, çatışmayı nasıl yönettiğiniz ve çözüme ulaştırdığınızdır.



*Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, çocuk ailenin yansımasıdır.*

- **Bütün çocuklar ilgi ve sevgi ister.** Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığında da onunla ilgilenmek, onu takdir etmektir.
- Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve **kurallarınızı değiştirmeyin.** Kararlı ve tutarlı olun.
- Ne olursa olsun **çocuğunuzun etiketlemeyin.** Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun **koşulsuz sevin,** olduğu gibi kabul edin. “*Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım*” gibi cümlelerden kaçının.
- Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değildir, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır.