



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim; aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar. Bu iletişim doğru bir şekilde sağlandığında, insanlar karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir.

Mutlu ve huzurlu bir yuva kurmanın en temel koşulu, iyi iletişim kurmaktan geçer. İlk olarak eşler arası iletişim sağlıklı temeller üzerine kurulmalıdır. Doğru iletişim kuran, empati yapabilen, kendi ihtiyaçlarını doğru şekilde ifade edebilen ve eşinin ihtiyaçlarını doğru anlayabilen çiftlerin kendi ilişkileri iyi olacağı gibi, çocuklarına da olumlu rol model olacaklardır.

Aile İçi İletişimin Zayıf Olduğunu Nasıl Anlarım?



1. Birlikte geçirilmesi gereken zamanların bireysel geçirilmesi
Örn: Anne baba telefonlarıyla ilgilenirken çocuğun tablet izlemesi
2. Empati yapılmaması, kişinin olaylara hep kendi penceresinden bakması
3. Yalan söylenmesi
4. Hep karşı taraftan fedakarlık beklenmesi
5. Psikolojik veya fizyolojik şiddet olması
6. Tartışmaların hakaret içermesi
7. Güvenin olmaması, eş veya çocuğa hep şüphe ile yaklaşılması
8. Aile bireyleriyle aşağılayıcı ve alaycı üslupla konuşulması
9. Geçmişe takılı kalıp sürekli eski hataların öne çıkarılması, yapıcı olunmaması
10. Kişinin eş ve çocuklarını kendi çıkarlarınca yönlendirmesi

Aile İçi İletişimi Güçlendirme Yolları

1. Aile içinde yaşanan her türlü durumda empati yapmak ve karşı tarafı anladığınızı ve yanında olduğunuzu hissettirmek
2. Aileyle birlikte kaliteli vakit geçirmek
3. Sorunları olumlu şekilde çözmeye çalışmak
4. Zaman zaman sürpriz ve hediyelerle aileyi mutlu etmek
5. Ev içerisinde özgürce konuşabilmek, duygu ve düşünceleri dile getirebilmek
6. Aile içerisinde herkesin birbirine saygı duyması



Anne Babaların Görev ve Sorumluluğu

- ✓ Çocuklara doğru örnek olmak,
- ✓ Çocukları korumak ve desteklemek
- ✓ Kuralları ve sınırları öğretmek
- ✓ Sürekli ve tutarlı bir anne babalık tutumu göstermek
- ✓ Hem kendi isteklerini hem de çocuğun isteklerini dikkate alan bir ilişki geliştirmek



Çocuklarla Doğru İletişim Kurmak İçin

- 1.Onları doğru bir şekilde dinlemeliyiz.
- 2.Onlara anlaşıldığını hissettirmeliyiz.
- 3.Onlarla empati kurmalıyız.
- 4.Onlara saygı göstermeliyiz.
- 5.Karşılıksız sevmeliyiz ve sevgimizi göstermeliyiz.

- 6.Konuşurken duygu dili (ben) dili kullanmalıyız.
- 7.Onlarla içten ve dürüst davranmalıyız.
- 8.Doğal, açık, güven verici bir dil kullanmalıyız.
- 9.İletişim engellerini azaltmalıyız.