

AİLE İÇİ İLETİŞİM



Aile içi iletişim; en temel tanımı ile 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. Bu nedenle, etkili iletişim sadece kendini ifade etmekten değil, aynı zamanda söylenenleri de dinleyebilmekten geçer. Aile içi iletişim ve ilişki, ailenin üyeleri arasında nasıl bir iletişimin ve ilişkinin bulunduğunu ifade eden bir kavramdır. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir. Aile içi iletişim konusunda, toplum içinde en yaygın görülen yanlış inançlardan birisi aile içinde hiç bir çatışma olmaması gerektiği düşüncesidir. Oysa çatışmanın olmasından çok çatışmanın nasıl çözümlendiği daha önemlidir; çatışmanın uygun bir biçimde çözülmesi de ancak etkili iletişim becerilerinin kullanılması ile mümkündür.

SAĞLIKLI BİR AİLEDE SORUNLARI N ÇÖZÜMÜ

- Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır (Bu tutuma kendine güvenli ve kendine saygılı tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)
- Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır
- Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
- Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi olduğu gibi ifade edilmelidir; karşısındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.
- Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır.
- Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalı. Örneğin: “hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun” diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.
- Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranmamak gerekir.

Sağlıksız Ailede Gizli Kurallar:

Sağlıksız ailede kurallar bilinçaltındadır. Gizli ve açığa çıkmamıştır. Bu kuralları kimse tartışamaz. İşte sağlıksız ailede geçerli olan kurallar şunlardır:

1. **Denetleme:** çocuk duygu ve düşüncelerini ifade ederken hep korku içindedir. Ya da duygularını ifade edemez, bastırır. Söyleyeceklerini hep önceden kestirmek zorundadır. Kendiliğinden ortaya çıkan davranış kötüdür, affedilmez. Bu tür ailelerde sağlıklı bir güven ortamı söz konusu değildir.

- 2. Mükemmeliyetçilik:** Yapılan her işte, girilen her sınavda kişinin mükemmel olması beklenir. Her şey göstermeliktir, başkasının beğenmesi için yapılır. Mükemmeliyetçilik kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını kendi düşünüş ve değerlendirilişinin önemsiz olduğunu ifade eder. Bu ortamda yetişen çocuğun temel duygusu umutsuzluktur. Kendilerini değersiz, yetersiz bulurlar.
- 3. Suçlama:** Suçlama olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur. Yapılan suçlamalar her şeyin denetim altında tutulması gerektiği ve yapılan her şeyin mükemmel olmasının zorunlu olması gerektiğini ortaya çıkarır. Bu durum ise kişide kaygı ve utanç duygularını yaratır.
- 4. Beş temel özgürlüğün inkârı:** Sağlıksız ailede kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir. “İçinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla, duygulan, düşün, davran, arzu et ve amaç edin.” Bu durum kişiyi kendi gerçeğini inkâr etmesine neden olur. Böylece kişi tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, robot gibi yaşar. Böyle bir kişinin mutlu olması da söz konusu olmaz.
- 5. Konuşmanın yasak olması:** Sağlıksız bir ailede özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verilmez. Bu duru çocuklarda değersizlik duygularına neden olur.
- 6. Küskünlük ve kırgınlıkların sürdürülmesi:** Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini engeller.
- 7. Kimseye güvenmeme:** Sağlıksız bir ailede kimse kimseye güvenmez. Aslında güven var gibi görünse de temelde güvensizlik vardır. Sağlıksız ailede yetişen kişi kimseden saygı ve gerçek sevgi görmediği için kimsenin kendisine yardım edemeyeceğine inanır. Yardım etmek isteyenlerin “mutlaka art düşüncesi vardır, çıkarı vardır” diye düşünür. Sağlıksız ailede yetişen kişilerin kendilerine güveni olmaz. Bu kişiler mutlaka dıştan denetimli bireyler olurlar.