



SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM

Hayattaki başarıda bir birey için iletişim becerilerini kazanmış olmak ne kadar önemlidir?

İletişim en yalın haliyle insanların birbirlerine duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir.



BAŞARILI BİR İLETİŞİMİN TEMEL KONULARI NELERDİR?

- Karşımızdaki Kişilere Saygı Duymak; onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek ve olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.
- Gerçek ve Doğal Davranmak; abartıdan uzak olduğu gibi davranmaktır.
- Empati Yapmak; empati bir anlamda dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.



SAĞLIKLI İLETİŞİM KURMAYI SAĞLAYAN FAKTÖRLER

- Etkin/Aktif Dinleme
- Saydamlık/Şeffaflık
- Sözel Olmayan Davranışlarla Söze Davranışların Uyumlu Olması
- Somutluk
- Empati
- “Sen Dili” Yerine “Ben Dili”ni Kullanmak



Aile İçi İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler

Kuşkusuz ki ne söylendiği de, nasıl söylendiği de çok önemlidir. Ancak öyle cümleler vardır ki hem ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir, hem de çocuğun kişilik gelişimine olumlu etki eder.

- "Balıklarına yem vermeni, onların bakımını üstlenmeni takdir ediyorum."
- "Seninle oyun oynamak çok eğlenceli."
- "Paylaştığın için teşekkür ederim."
- "Bu konuda sen ne düşünüyorsun?"
 - "Kardeşinle ne kadar güzel oynuyorsunuz."
- "Tabağındaki tüm yemeği bitirdiğin için çok memnun oldum."



SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklarla konuşurken hem bir yetişkinle konuşuyormuş gibi saygılı, hem de bir çocukla konuşulduğu unutulmadan **SABIRLI** ve şefkatli olunması gerekmektedir.

Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.



Dikkatinizi çocuğunuzun söylediklerine yoğunlaştırarak iletişim kurarsanız çocuk, anlattıklarının anne babası için de önemli olduğunu dolayısıyla kendisinin de önemli olduğunu hisseder.

Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.

Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.