

AİLEDE İLETİŞİM



İletişim Nedir?

“Bir duygunun, bir düşüncenin mimikler, el,kol hareketleri, konuşma yoluyla ya da yazı, telefon, radyo, televizyon gibi araçlardan yararlanarak bir kişiden başka bir kişiye iletilmesi”

“Dil kullanılarak ya da kullanmaksızın insanlar arasındaki duygu, düşünce ve yaşantıların ifade edilmesi”

“İnsanlar arasında anlamları ortak kılma işlemi”.

İletilen anlam değil, anlamların anlaşılmasına yarayan mesajdır.

Bilgi kaynağından tek yönlü bilgi iletimi → Enformasyon


Karşılıklı bilgi alışverişi → İletişim

“İki birim arasında gerçekleşen iki yönlü bir mesaj alışverişi ve devam eden bir süreçtir”

Kişilerarası iletişim; kaynağını ve mesajın hedefini insanların oluşturduğu iletişim türüdür. Karşılıklı iletişimde bulunan kişiler, bilgi ve semboller üreterek, birbirlerine aktararak ve yorumlayarak iletişimi sürdürürler.

Kişilerarası İletişim için;

- Kişilerarası iletişime katılanların belli bir yakınlık içinde ve yüzyüze olmaları,
- İki yönlü, karşılıklı mesaj alışverişinin olması,
- Mesajların sözlü veya sözsüz olarak, zaman ve mekan birliği içinde olması.

- 
- ❑ Bireyin çevreye uyumunu sağlar.
 - ❑ İlişkilerin kurulması, korunması ve geliştirilmesi için gereklidir.
 - ❑ Bireylerin kendini tanımasına, kişisel yeteneklerinin farkına varmasına yardımcı olur.
 - ❑ Kişisel gelişime katkı sağlar.

İletişimin toplumsal amacı; toplumu oluşturan bireylerin bazı ortak yaşantıları paylaşmaları, kültürel özelliklerin kuşaktan kuşağa aktarılması ve toplumsal rollerin öğretilmesidir.

Ailede iletişim bozukluğunun yarattığı sorunlar

- ❑ Aile üyelerinin birbirlerinin duygu, ihtiyaç ve arzularına olumsuz yaklaşımı ve saygı duymaması,
- ❑ Bencil olmaları,
- ❑ Üyelerin birbirlerini desteklememeleri,
- ❑ Katı kurallarla birbirlerinin özgürlüklerini engellemeleri,
- ❑ Birbirlerini yanlış tanımaları,
- ❑ Olumlu ve anlamlı ilişki kurma deneyiminden yoksun kalmaları.

İletişim sürecinin öğeleri

- ❖ Kaynak kişi
- ❖ Mesaj
- ❖ İletim
- ❖ Mesajın hedef aldığı alıcı kişi
- ❖ Geribildirim

Kaynak kişi

Başkası ile paylaşacak bir fikir, duygu, istek, sorun veya bir habere sahip olan ve iletişimi başlatan kişidir.

- ✓ Fikir, duygu ya da sorununu söz, hareket, jest, mimik gibi sembollerden yararlanarak bir mesaj haline getirir.
- ✓ Bu mesajı alıcının duyu organlarından en az birine iletir.

Mesaj

Kaynak kişinin diđer kiřiye iletmek istediđi kavram, duygu, dűşűnce ve sorunlarını temsil eden gözlenebilir sembollerdir. Mesaj söz ve konuşma şeklinde iletilecekse;

➤ Mesaj kapsamının uygun sözcükler seçilerek belirli cümle kalıpları halinde hazırlanması,

➤ Sözcük ve cümlelerin ifade ettiği anlamı tamamlayıcı ses tonu, mimik, hareket ve duygusal içeriklerin belirlenmesi gerekir.

Aksi halde, mesajın anlaşılma olasılığı zayıftır.

İletim

Uygun şekilde hazırlanan mesajın, uygun bir yolla alıcının duyu organlarına ulaştırılmasıdır.

Sesli bir iletimde; mesaj yollayanın konuşma mekanizması ile iletilir.

Kişiler yüzyüze ise; görme mekanizması ilettime yardımcı olur.

Telefon, internet vb araçlar da iletimde kullanılır.

İletim yollarının belirlenmesinde; olanaklar, kişinin özel tercihi, amaca uygunluk, zaman vb etkili olabilir.

Mesajın hedef aldığı alıcı kişi

İletişim sürecinin diğer ucunda yer alan kişidir.

Çeşitli kanallarla alıcıya iletilen mesaj;

Duyu organları tarafından algılanır.

Duyu sinirleriyle sinir akımları halinde beyne gönderilir.

Duyu haline çevrilerek algılanır.

Algılanan mesaj alıcının beyin hücrelerinde iz bırakır (*yaşantı*).

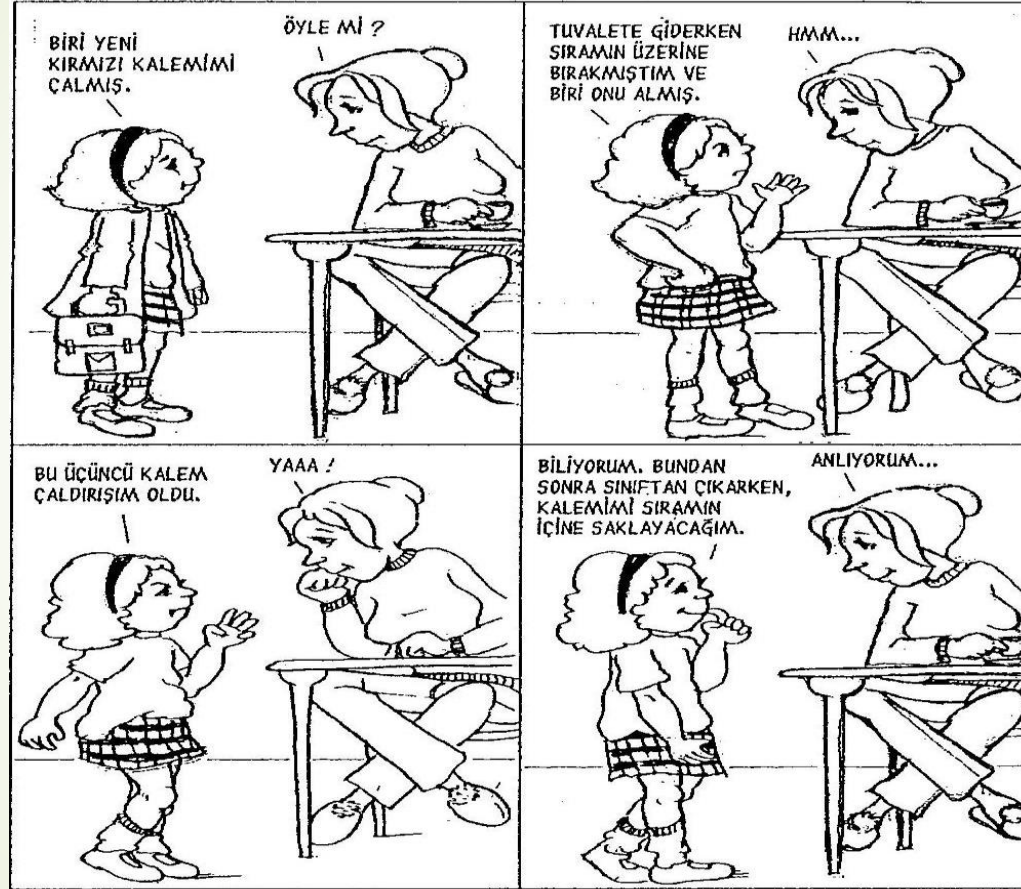
Bu yaşantı kazanılmış diğer yaşantıların izleriyle karşılaştırılarak yorumlanır.

Geribildirim (Dönüt)

Alıcının kaynak kişiye gösterdiği tepki, yanıt ve ipuçlarıdır.

- *Mesajın doğru anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etme,*
- *Duruma göre mesajın içeriğini düzeltme,*
- *Tamamlayıcı sözcüklerle açıklama olanağı verdiği için iletişim sürecini önemli bir ögesidir.*

Bir sözcükle onaylayın (Öyle mi?... Hımm)



Basit bir "Yaa... Hımm... Anlıyorum" bile bazen çok işe yarar. Bu tür onaylamalar, anlayışlı, sıcak bir "hıhım"la da pekiştirildiğinde, çocuğa kendi düşünce ve duygularını keşfetmesi için ortam hazırlar ve kendi çözümlerine ulaşmasını sağlar.

Başarılı bir iletişim için;

- Karşımızdaki kişiye saygı duymak, varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduğunu hissettirmek,
- Gerçekçi ve doğal, abartıdan uzak davranmak,
- Empati kurmak önemlidir.

Empati; dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır.

İletişim sadece konuşmak değildir.

- ❖ Ne söyleyeceğini bilmek,
- ❖ Bunu ne zaman ve nerede söylemenin daha uygun olacağına karar vermek,
- ❖ En iyi nasıl söyleneceği konusunda fikir yürütmek,
- ❖ Olayları basite indirgeyerek sunabilmek ve akıcı bir dille, göz kontağı kurarak konuşabilmek,
- ❖ Dikkati yoğunlaştırabilmek ve alıcının verilen mesajı anlayıp anlamadığını kontrol edebilmektir.

İletişim türleri

❖ *Sözlü iletişim*

İnsanların yüzyüze ya da telefon gibi araçlarla karşılıklı konuşmaları veya yazılı olarak iletişimde bulunmaları “dille iletişim” olarak kabul edilir.

Ne söylediğin değil, nasıl söylediğin önemli

Sesin kullanılma biçimi alıcıya farklı anlamlar iletir.

Kızgınlık → hızlı, tiz bir ses

Üzüntü → yavaş konuşma

Saldırganlık → yüksek ses

❖ *Sözsüz iletişim*

Beden dilinin kullanılması

Sözsüz ileti kaynakları= Yüzdeki anlamlar, mimikler

Göz hareketleri

Kişinin duruşu, giyinmesi

Sözsüz iletişimin işlevi;

- ❑ Kişilerarası iletişimde duygu ve tavırları yansıtmak,
- ❑ Sözel iletişimde söylenenleri tamamlamak, desteklemek,
- ❑ Sözlü iletişimin yerini almak ve doğrudan mesajı iletmek.

Konuşan kişi yüzünü ve bedenini kullanarak, sözlü anlatımını destekler. Dinleyen sergilediği yüz ve beden ifadeleriyle konuşana geribildirim verir. Konuşan kişi, karşısındakinin söylediklerini anlayıp anlamadığını, konuşmasından sıkılıp sıkılmadığını onun davranışlarına bakarak yordamaya çalışır.

Anne-baba-çocuk iletişimini kolaylaştıran etkenler

Kabul

İnsanları kendilerine özgü nitelikleri ile oldukları gibi kabul etmek, aralarında gelişen/gelişecek olan ilişkileri kuvvetlendirmede önemli bir etkindir.

Karşımızdaki kişiye verilen değer göstergesidir. Anne-babanın çocuğun davranışlarını kabul edip etmemeleri;

Yaşadıkları duygulara,

Kişilik yapısına (hoşgörü),

Çocuğun yaşına ve cinsiyetine,

Çevreye verdikleri öneme göre değişebilir.

Dinleme

İnsanlar arasında sağlıklı ve verimli bir iletişim, insanların susmayı öğrenip, karşısındaki kişiyi dinlemeleri ile gerçekleşir.

İyi bir dinleyici konuşan kişinin sadece söylediği sözleri değil, bedeni ile yaptığı hareketleri de duyar.

Gerçek dinleme sessizlik gerektirir (pasif dinleme)

Konuşanın konuşabilmek ve sorununu anlatabilmek için konuşma alanına ihtiyacı vardır. Bu da ancak dinleyicinin yaratacağı sessizlikle mümkündür. Sessizlik konuşan kişiye; konuştukları hakkında düşünme fırsatı verir.

Ancak konuşan kişi dinlenirken özellikle duraklamalarda sözlü/sözsüz tepkiler vermek (*kabul tepkileri*) kişiye anlaşıldığı mesajını verir.

Kabul tepkileri;

Başını öne eğme, aşağı-yukarı sallama, gülümseme → Sözsüz
Hımmm, Evet dinliyorum, Hıhı anlıyorum → Sözel

Kapı aralayıcılar;

Öyle mi? İlginç, Doğru mu? Yaptın ha? Yaa

Konuşmaya davet;

Bu konuda konuşmak ister misin?

Duygularını merak ediyorum.

Bana ondan söz et.

Etkin psikolojik dinleme(katılımlı dinl.) ise geri iletim kullanarak dinlemedir. Aktif dinlemede dinleyen konuşanın söylediklerini açarak geri verir, böylece konuşan dinleyenin ne anladığını öğrenir.

Kısaca tekrar etme/kendi kelimelerimizle özümleme:

Çocuk: Kardeşim bebeğimi aldı vermiyor.

Anne: Sen de legolarınla oyna yerine.

_____Demek kardeşin bebeğini aldı, vermiyor.

Çocuğun duygularını dile getirme:

Çocuk ne hissediyor? Kızgınlık, öfke

Anne: Bu da seni çok kızdırıyor.

*Etkin psikolojik dinlemenin amacı; çocuğa anlayış ve kabul edildiği duygusunu iletme*dir.

- Saygı ve kabul ortamı çocuğun sorununa ilişkin duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmesine yardım eder.
- Olaylara çocuğun gözlükleriyle bakmayı ve onu doğru olarak anladığını belirtmeyi gerektirir (empati).

Çocukla iletişimde kullanılan dil

Sen Dili

Ne zaman adam olacaksın?

Dikkat çekmek istiyorsun.

Daha iyi öğrenmelisin.

Saygısızın tekisin.

Suçlama, yargılama, eleştirme

Sen dilinde kabul edilmeyen olumsuz davranışın açık tanımı yoktur. Çocuk düzeltmesi gereken davranışın hangisi olduğunu bilemez.

Ben Dili

Anne-babanın çocuğun kabul etmedikleri davranışının tanımını yapan, bu davranışın kendilerini somut olarak nasıl etkilediğini ve ne tür duygular yarattığını açıklayan dürüst ve sorumlu bir kızgınlık ifadesidir.


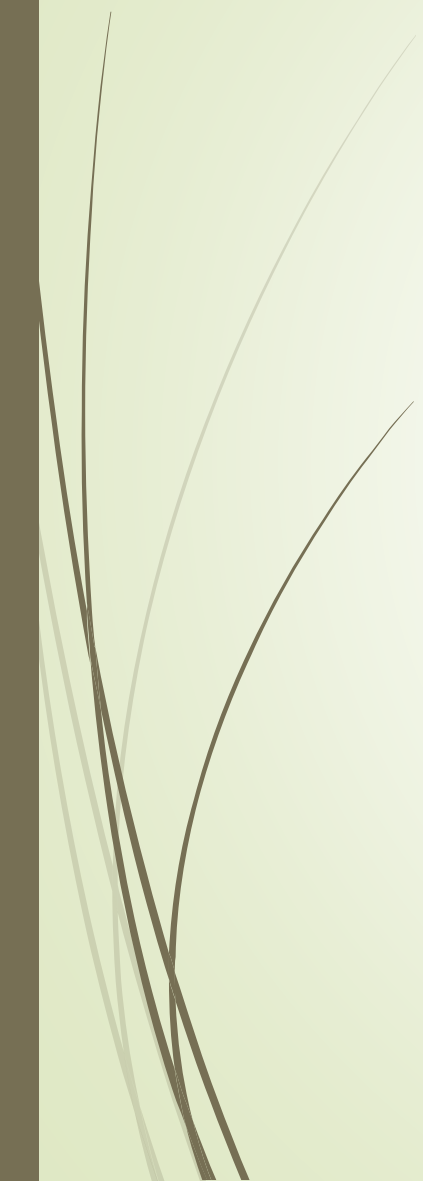
Çocuk işten yorgun gelen babasıyla oyun oynamak istiyor.


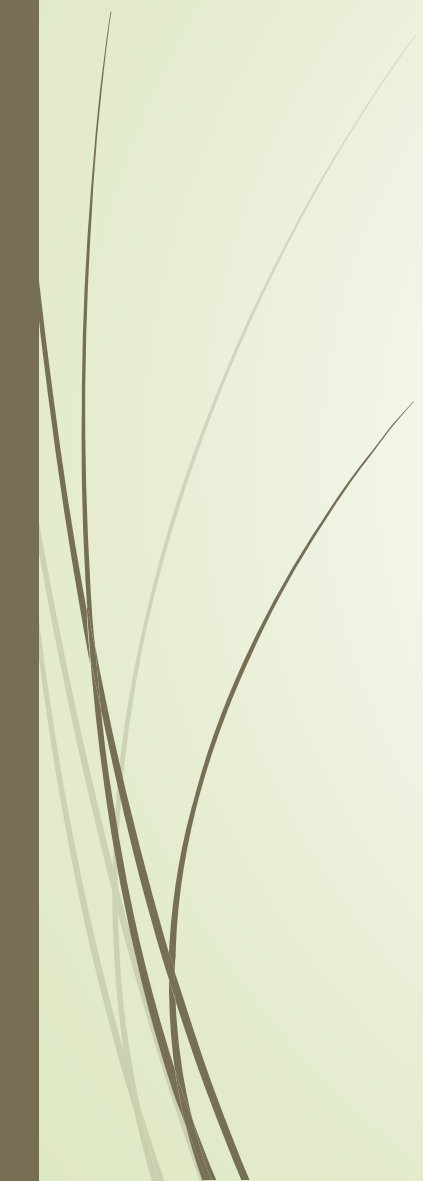
Sen dili: Başımın derdisin (Çocuk: Ben kötüyüm)

Ben dili: Yorgunum (Çocuk: Babam yorgun)

İletişim engelleri

- Emir vermek, yönlendirmek
Doğru odana git..
- Uyarmak, tehdit etmek(gözdağı vermek)
Tabağındaki yemeği bitir, yoksa dayağı yersin..
- Ahlak dersi vermek
Öğretmenine teşekkür etmeliydin..
- Öğüt vermek, çözüm ve öneri getirmek
Ben olsaydım kardeşime öyle davranmazdım..
- Mantık yoluyla inandırmak, tartışmak
Kitaplar karalamak için değil, okumak içindir..

- 
- 
- Yargılamak,eleştirmek, suçlamak
Sen hep zaten kolayca kaçarsın..
 - Övmek, aynı düşüncede olmak, teşhis koymak
Çok akıllısın..
 - Ad takmak, alay etmek, utandırmak
Hadi sen de sulu göz..
 - Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
Sen aslında arkadaşını kıskanıyorsun..
 - Güven vermek, desteklemek, duygularını paylaşmak
Aldırma, düzelir boşver..

- 
- 
- İncelemek, araştırmak, soruşturmak
Neden okuldan nefret ediyorsun?
 - Konuyu değiştirmek, işi alaya vurmak,
şakacı davranmak, oyalamak
Bu konuyu unut gitsin..

Kaynaklar

- Baran, G. 2017. Aile Yaşam Dinamiği. Pelikan Yayınevi, Ankara.
- Tepeli, K. ve Durualp, E. 2018. Aile Yaşam Döngüsü. Hedef Yayıncılık, Ankara.
- Özgüven, İ.E. 2001. Ailede İletişim ve Yaşam. PDREM Yayınları, Ankara