

AİLE VE İLETİŞİM

ARALIK 2021



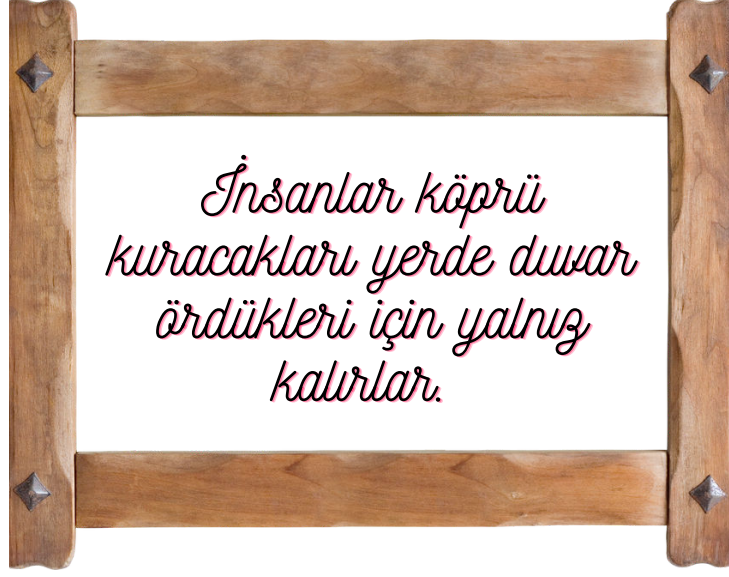
İLETİŞİMDE
VARSAYMA,
SOR
VE ÖĞREN

İLETİŞİM NEDİR?

Genel anlamda iletişim, bireyler arasında bilgi alıp vermek amacıyla gerçekleştirilen sürece denmektedir. Her konuşma iletişim nedir. İletişim iki yönlüdür.

İLETİŞİMİN TEMEL KOŞULLARI

- İletişim iki insanın birbirini fark etmesiyle başlar
- Bu süreçte söylenen/söylenilmeyen, yapılan/yapılmayan her şeyin bir anlamı vardır.
- Aynı zamanda tavır ve davranışlar, jest-mimik ve beden dili gibi bir çok faktör iletişimi etkiler
- İletişimi yapılandırma, kelimeler aynı kalmak koşuluyla,
 - Kelimelerin %10
 - Ses tonunun %30
 - Beden dili, jest ve mimikleri %60 etkili olduğu bilinmektedir.



AİLE İÇİ İLETİŞİM

- Aile içerisinde bir arada yaşamın getirdiği tüm sözlü ve sözsüz diyaloglar aile içi iletişimi oluşturur.
- Sağlıklı aile içi iletişim; bireyin kişilik gelişiminde, kişisel, sosyal ve mesleki yaşamında başarı elde etmesine katkı sağlar.
- Unutmayalım ki anne babalar çocuklarından bekledikleri davranış modeline uygun bir davranış içinde olmalıdırlar. Yani aile, iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocuklarda da bu becerileri kullanmakta zorluklar görülür.
- Benlik saygısını, kullanılan iletişim örüntüleri azaltmakta ya da çoğaltmaktadır. Anne- babaların iletişimde çocuğa karşı dürüst olmaları, çocuğunda kendisine ve başkalarına karşı olumlu ve dürüst bir tavır geliştirmesine yardımcı olmakta; çocukların, anne babalarına olan güvenlerini arttırmaktadır.
- **İletişim engelleri bireyin duygularının önemsiz olduğu, isteklerine saygı duyulmadığı, sorunlarını kendi kendine çözme yeteneğinin olmadığı mesajını vermektedir.**



İLETİŞİMDE MAHŞERİN 4 ATLISI

John Gottman , uzun yıllar süren araştırmaları sonucunda ilişkilerin bitmesine yol açabilecek dört temel davranış biçimini ortaya koymuştur. Bunları da Mahşerin 4 Atlısı olarak tanımlamıştır. bUNLAR:

1. **Aşağılama:** Aşağılama, ben yukardayım sen aşağıdasın anlamına gelmektedir. Böyle bir iletişimde çatışma kaçınılmaz olacaktır. Örneğin, "tam bir beceriksizsin", "sana defalarca söylüyorum anlamıyorsun" gibi ifadeler aşağılama içerir. Aşağılamanın panzehiri takdir etme, duygu, düşünce ve ihtiyaçları ifade etmektir.
2. **Eleştiri;** karşımızdakinde sürekli hata bulma, onu ve davranışlarını yargılamadır. Bir arada yaşanan ev ortamında aile üyelerinin birbirleri ile ilgili şikayetçi olduğu, değişmesini umduğu davranışlarının olması tabii ki normaldir. ancak bu şikayet edilen davranışların karşıdakinin kişiliğine yönelik sürekli bir yargılama, etiketleme ve eleştiriye dönmesi karşıdaki kişi için bir süre sonra olumsuz bir benlik algısına ve savunmaya geçmeye neden olacaktır.
3. **Savunma:** Savunmada en belirgin özellik karşı tarafın söylediklerini duymamaktır. İletişimde olanlardan biri diğerini eleştirdiğinde diğeri savunma pozisyonuna girer; ancak savunma bir çeşit karşı tarafı suçlama olduğundan bir süre sonra karşı tarafı suçlayacak ve eleştirecek söylemlerde bulunur. Böylece eleştiri ve savunmacılık iletişim için bir kısır döngü oluşturmaya başlar.
4. **Duvar örme:** İletişimi devam sürdürürken diğerinin iletişimi koparması, dinlememesi ya da ortamı terk etmesidir. Örneğin, küsmek ya da suskun kalmak bir duvar örme davranışıdır. Doğru bir iletişimde olması gereken ise sakinleştikten sonra sorun hakkında konuşmaktır. Konuşmadığınız sürece karşı tarafın varsayımlar yapmasına izin verir, böylece ilişkinizde derin mutsuzluk çukurları kazmış olursunuz.