

## Aile İçi İLETİŞİM

Bireyin gelişiminde ve eğitiminde önemli bir işlevi olan aile, iletişim bakımından da çok önemlidir. Aile içi iletişim; aile üyelerinin birbirlerine, sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri ve mesajları kapsar. Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin düşüncelerini ve duygularını anlamalarına yardımcı olacağı gibi, uyum içinde yaşamalarına ve çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına da katkı sağlayacaktır.

Ailenin bilinen en basit tanımı, bir birine kan bağı ile bağlı bireylerin oluşturdukları bir grup olarak yapılabilir. Aile toplumdaki en eski ve en temel kurumlardan biridir. Ailenin temel bir toplumsal kurum olarak görülmesinin iki temel nedeni vardır; birinci neden, insan türünü üretmesi ve devam ettirmesi, ikinci neden ise; ailenin başka kurumların da kaynağı olmasıdır. Bu yüzden aile içerisinde gerçekleşecek olan her türlü öğretiler bütünü oluşturmaktadır.

Birey, toplum içerisinde aile ortamında doğar ve büyür. Bireyin ilk deneyimlerini kazandığı, ilk tutum ve davranışlarının belirlendiği ortam ailedir. Çocuğa yöneltilen ve ona karşı takınılan davranış, ilk yaşantıların örülmesinde büyük önem taşır. Bu dönemde çocuk toplumun bir bireyi olacağını öğrenirken aynı zamanda en küçük ayrıntısına kadar kopya edeceği bir modele de gereksinim duyar. Kişiliğin oluşumu için gerekli olan özdeşleştirme, aile içindeki üyeler ile gerçekleşir. Çocuk, toplumda alacağı rollere de bu dönemde hazırlanır.

Ailede kadının geleneksel olarak cinsiyet temeline dayalı iki rolü vardır. Bunlar anne ve eş rolleridir. Baba ise üretim ve koruma ile görevli, dış çevredeki sosyal ve fiziksel sorunları çözen kişidir. Bu nedenle aile içindeki ekonomik gücü temsil eden erkek belirleyici, kadın ise düzenleyici bir roledir. Günümüzde kadınlar ev kadını, iş kadını, anne ve eş olarak aile içindeki rollerini sürdürürken, erkekler ağırlıklı olarak iş erkeği rollerini sürdürmektedirler.

### Aile-İçi İletişim:

Bireyin gelişiminde ve eğitiminde birçok görevi ve işlevi olan aile, iletişim bakımından da çok önemli bir kurumdur. Çocukların iyi bir gelişme gösterebilmeleri için, anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişim kurulması gerekmektedir. Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak bir birlerinin düşüncelerini ve duygularını anlamalarını sağlar. İşbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarını geliştirir, çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına yardımcı olur. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında, çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme, düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Buna karşılık etkili bir iletişimin oluşturulmadığı, iletişim engellerinin yer aldığı bir ortamda çocukların gelişimi engellenir. Çocuklar özgürce düşünemeyen, düşünce ve duygularını açıkça dile getiremeyen bağımlı bir birey olurlar. İleride çeşitli sorunlarla karşılaşır. Bu nedenle aile bireyleri arasında, özellikle anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulması çok önemlidir.

Aileler ile yapılan çalışmalarda, iyi iletişimin bulunduğu ailelerde, aile ilişkilerinden sağlanan doyumun daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. İyi bir iletişim ailede kişilerin birbirlerini daha iyi tanımalarına, davranışlarda koordinasyona, amaçların belirlenmesine, kişilerin kendilerine ve diğer kişilere saygı duymalarına olanak sağlamaktadır. Aile içinde sevgi, mutluluk, neşe, kızgınlık, üzüntü, korku vb gibi duyguların aktarılması ancak üyeler arası etkileşim ile olur. Karşısındaki ile empati kurma, onu anlama veya onu anlayamama gibi aile işlevlerinin sağlıklı veya sağlıklı olmayan olmasında çok önemli yeri olan davranışların temelinde iletişim vardır.

Ailede Eşler Arası İletişim: Ailenin temeli eşler arasındaki ilişkidir. Sağlıklı bir ilişki, iki kişinin bilinçli olarak, düşünüp taşıyıp, sorumluluk içinde aldığı karara dayanır. Sağlıklı ilişki içine giren bireyler, diğerini değerli ve onurlu görür, onu olduğu gibi kabul eder. Bu kişiler

kendi sınırlarının farkındadırlar, sürekli etkileşim ve dayanışmada olmaktan çekinmezler, olgun insanlardır. Evliliğin yaşaması için, kendi gereksinimleri ile “Yuvarın” gereksinimleri arasında bir denge kurarlar. Bu disiplin sayesinde eşler; uzun vadeli mutlulukları, kısa vadeli-geçici doyumlara tercih ederler. Kendi davranış, düşünce ve duygularından kendilerini sorumlu tutarlar. Doğru bildiklerini söylemekte ısrar ederler, gerçekçi olmaya çalışırlar ve kendi bencil sınırları içine kapanıp kalmamaya özen gösterirler. İki olgun insan, anne-baba olmaya karar verdiği zaman, davranışlarıyla olgun insan modelini çocuklarına gösterirler. Bu kişilerin kendilerine ve diğerlerine saygıları vardır. Böyle anne-babanın kurduğu aile içinde yetişen çocukların gereksinimleri doğal olarak karşılanır. Çocuklar, bu güven ve sevgi ortamı içinde kendi benliklerini bulabilmek için değişik deneyimlere girebilme cesareti gösterirler. Bu ailelerde çocuklar, anne-babanın kendi gereksinimlerini gidermek aracı olarak kullanılmazlar. Sağlıksız ailelerdeki mutsuz anne ve mutsuz baba ise; kişisel becerileri ve girişimlerini, kendi gereksinimlerini karşılayamadıkları için, gereksinimlerini karşılamada çocuklarını araç olarak kullanırlar. Çocukların kendi gereksinimleri ve kişisel-gelişimsel potansiyelleri, böyle anne-babalar için önemli değildir. Bu tür ailelerde çocuklar gelişemezler ve kendi kişiliklerini bulamazlar.



Ailede Anne-Baba ve Çocuklar arası iletişim: Anne-Babanın ve aile içindeki diğer bireylerin çocukla olan iletişimi ve etkileşimi çocuğun aile içindeki yerini belirler. Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimini edindiği yerdir. Çocuğa yöneltilen davranış ve ona karşı takınılan tavır, bu ilk yaşantıların örölmesinde büyük önem taşır. Evlerinde yakın ilgi, sevgi ile büyüyen, dengeli davranış örüntüleri olan ve demokrasinin birleştiğini gören çocuklar; en etkin, özgür ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde en başarılı çocuklar olmaktadır. Buna karşı daha sert bir denetim altında tutulan ya da eğitim yöntemleri değişken olan ailelerde büyüyen çocuklar ise; karşı çıkma ve saldırganlık gibi yollarla kendilerini kabul ettirmek istemekte ve kendi iç dünyalarını açıklamakta zorluk çekmektedirler.

Hor gören, cezalandıran ya da hem sevip hem de soğuk davranan anne ve babaların çocukları bağımlı bir kişilik yapısına sahip olmaktadır. Çocuğun aile üyeleri ile olan ilişkileri, diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırlar, benimsediği tutum ve

davranışların temelini oluşturur. Aile aynı zamanda çocuğa, aile ve toplumun bir üyesi olduğu bilincini aşlar ve uyum biçimlerinin temellerini atar.

Anne-Baba-Çocuk ilişkisi, temelde anne ve babanın tutumuna bağlıdır. Çocuklar arasında, uyum bozukluğuna yol açan birçok olaya, yeterli ve uygun olmayan ilk anne-baba-çocuk ilişkilerinin neden olduğu saptanmıştır. Anne ve babanın kendi çocukluk yıllarındaki deneyimi şimdiki tutumlarında etkili olabilir. Çocukluk yıllarında, kendi anne babasıyla sağlıklı bir iletişim kuramayan, yeterli sevgi göremeyen bir baba ya da aşırı baskı altında büyümüş bir annenin tutumları, bu kötü deneyimler nedeni ile olumsuz olabilir. Büyüme aşamalarında başarılı olan çocuklar, iyi aile ilişkileri içinde yetişmiş bireylerdir. Aile içinde gerçekleşen başarılı ilişkiler, mutlu, arkadaşça, bunalımdan uzak ve yapıcı bireylerin oluşumunu sağlar. Anne ve babanın sevgi ve ilgisinden yoksun olarak büyüyen çocuklar, büyük bir sevgi açlığı gösterirler, bu açlık da bir takım davranış ve uyum bozukluklarına neden olabilir. Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde gencin sorunlarını kolaylıkla çözebilmesi ve zorluğa uğramadan aşabilmesi, geçmişteki olumlu aile ilişkilerine bağlıdır. Çocukluk döneminde sevgi ve güven duygusuyla yetiştirilen çocuk, mutlu bir ergen adaydır. Daha o dönemde anne ve babasıyla başarılı bir iletişim kurabilen çocuk, zorlu ergenlik döneminde de aynı arkadaşça ilişkilerini sürdürerek, kişisel sorunlarını kolaylıkla çözebilir.



Sağlıksız Ailede Gizli Kurallar:

Sağlıksız ailede kurallar bilinçaltındadır. Gizli ya da açığa çıkmamıştır. Bu kuralları kimse tartışamaz. Oysa sağlıklı ailede kurallar açık ve net olmalıdır. 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. Herşey 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 inkarı: Sağlıksız ailede, kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkar edilir. "İçinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi kurallara uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla, duygulan, düşün, davran, arzu et ve amaç edin." Bu durum kişinin kendi gerçeğini inkar etmesine neden olur. Böylece kişi tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, robot gibi yaşar. Böyle bir kişinin mutlu olması da söz konusu olamaz.

5. Konuşmanın yasak olması: Sağlıksız bir ailede özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verilmez. Bu durum 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 genellikle dıştan denetimli bireyler olurlar.

Ailede İletişim Sorunları, Nedenleri ve Çözüm Önerileri:

Aile-içi iletişim çok önemli olduğu halde yeterince üzerinde durulmayan bir konudur. Yaygın olarak görülen iletişim biçimi "gereksinme iletişimi" denilen durumdur. Bu iletişim durumunda, iletişimi belirleyen etmenler günlük gelişen gereksinimlerdir. İletişim kodları da buna uygun sözcük formatlarıdır. Yemekte ne olduğu, çocukların okuldaki durumları, günlük olayların kısa notları, telefon faturaları ya da beklenmeyen olaylar kısa konuşmalarla aktarılırken, birlikte olunan zamanın çoğunu TV izlemek, TV program yorumları, gündemdeki konuların kısa değerlendirmeleri ev içi iletişim mesajları olmaktadır. Daha derinlerde yer alan beklentiler, düş kırıklıkları, geleceğe ilişkin duygular, insanlar arasındaki olumlu ya da olumsuz iletişimler günlük iletişim içinde kendine yer bulmamakta, bu nedenle de mesajlar örtülmekte, duygular sessizce geçirilmektedir.

"Birlikte vakit geçirmek demek, televizyon izlerken aynı oda içerisinde bulunmak demek değildir..."



Aile-içi iletişiminin düşük yoğunluğu, sıklığı, azlığı giderek insan arası ilişkileri de zayıflatmaktadır. Aile içinde yabancılaşma görülmekte, etkin iletişim aile dışındaki gruplar arasına kaymaktadır. Baba iş yerindeki arkadaş grubuyla, anne kadınlar arasındaki gruplarla, çocuklar da arkadaş gruplarıyla etkin iletişim kurmayı yeğlemekte, duygu ve düşüncelerin paylaşımı da ev dışına taşınmaktadır. Ev içinde zayıflayan iletişime karşın ev dışında canlanan ilişkiler, insanlar arasında ki yabancılaşmayı artırmaktadır. Bu durum da, değişen insan davranışlarını fark etmeyi engellemektedir. Bu durumun yarattığı doyumsuzluk, evdeki bütün bireylerin davranışlarına yansiyarak ev içi gruplaşmalarına yol açmaktadır. Anne-oğul,

baba-kız ya da çocuklar arası koalisyonla anne – babaya karşı cepheleşme eğilimleri ortaya çıkmaktadır. Bu durum iletişimi büsbütün bozmakta, sosyal rolleri sertleştirmektedir. Bütün bunların çözümü, ev içinde eşitlikçi, sosyal rolleri arkadaşça yumuşatan, aile disiplinini kimseyi yaralamadan kurup yürüten, anlayışlı, şefkatli, ilkeli bir aile yapısını kurup sürdürebilen ailelerdir.

Eşler arasındaki anlayış ve davranış bütünlüğü, iletişimi güçlendirerek çocukların sosyal rolleri benimsemelerine yardımcı olur. Böylece aile içi iletişim de aile dışındaki iletişim de doğru bir temele oturmuş olur.

**Sağlıklı Bir Ailede Sorunları Çözmek İçin Kullanılan Yöntemler:**

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 ifade edilmelidir; karşısındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.

Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir. Örneğin, siz çocuğunuza "iki saat geciktin" dediğinizde, çocuğunuz size: "hayır bir saat kırk beş dakika geciktim" dememelidir.

Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalıdır.

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. Diyalog, "onların konuşması, bizim yanıt vermemizdir." veya yanıt vermeyip bir gülümsemeyle -ama bildiğini ifade eden bir gülümsemeyle- başımızı sallayarak, sorunlarını anladığımızı, tam olarak anladığımızı ve karşılıklı konuştuğumuz takdirde sorunu çözebileceğimizi anlamalarını sağlamamızdır. Çünkü birisiyle konuşmak, yani diyalog, güven oluşturur ve güven de bizim her şeyden çok gereksinimimiz olan bir duygudur.

Sorun çözmeye görünüşte dinleme değil, etkin dinleme kullanılmalıdır.

Son olarak, karşımızdaki çocuğumuzda olsa eşimizde olsa onun bizden farklı bir birey olduğunu unutmayıp, farklı düşünce ve duygulara sahip olabileceğimizi kabullenmeliyiz.

**Değiştiremeyeceğimi Kabul Etmek**

“ Allahım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için yüreklilik; Değiştiremeyeceklerimi kabul edebilmem için huzur; İkisini birbirinden ayırt edebilmem için akıl ver. ”