

# PANDEMİ SÜRECİNDE VELİ BİLGİLENDİRME



## Aile İçi İletişim



Rehberlik Servisi  
2019-2020

- Anne ve babasından ilgi göremeyen çocuk, ilgiyi başka yerlerde arar ve bulamazsa öfke hisseder. Eğer çocuk bu öfkeyi kendine yöneltirse, keder ve ümitsizlik hissederek çocuk içine kapanabilir. Ya da öfkesini çevresine yönelten çocuk, her zamankinden daha saldırgan, yıkıcı ve uyumsuz davranışlar sergileyebilir.
- Bazı anne-babalar, çocuklarıyla daha yakın iletişim kurmak adına arkadaş rolüne daha fazla önem verip, ebeveyn rolünü hafife alabilirler. Bazen ebeveyn, çocuğunun “en iyi arkadaşı” olmaya çalışır. Oysa çocukların pek çok arkadaşı olabilir ama sadece tek bir anne ve babası olur. Ebeveynler arkadaş olmak uğruna, çocuklarını anne ve baba rolünden mahrum etmemelidir.
- “Sevgimizi yeterince göstermek.” Özellikle bizim toplumumuzda, bazı babalar “sevgilerini göstermek” dışında iyi bir eştir ya da babadır. Babası tarafından sevilmediğini hisseden ergenin ailesiyle görüşüldüğünde, şöyle bir savunma cümlesiyle karşılaşırız: “Babası onu gerçekten çok seviyor, ama işte sevgisini gösteremiyor.” Anne babaların diğer bir yanılgısı ise “Çocuğumuz, bizim onu ne kadar çok sevdiğimizi biliyordur.” düşüncesidir. Oysa hem çocukların, hem ergenlerin, hem de yaşı kaç olursa olsun tüm bireylerin sevildiklerini hissetmeye ve görmeye ihtiyaçları vardır. Aile üyelerinin birbirlerine olan sevgilerini ve yakınlıklarını hem söz, hem de davranışları ile gösterilmeleri çok önemlidir.
- Çocuğunuza suçlayıcı ya da yargılayıcı sorularla yaklaşmayın. Örneğin, “Neden bu kadar kabasın, inatçısın, tembelsin? Kime çektin bilmem ki?” gibi sorular, çocuğun kendini savunmaya almasına ve onun da size karşı agresif yaklaşmasına sebep olur. Çocuğunuzla daha iyi iletişim kurmak için sorularınıza, “..... hakkında ne düşünüyorsun? Senin fikrine göre ...'nın sebebi ne olabilir?” gibi cümlelerle başlamanız daha uygun olacaktır.

- “Ben senin yaşındayken...”, “Bizim zamanımızda böyle davranışlar...”, “Eskiden her şey çok zordu” gibi cümleler, sizin çocuğunuzla olan iletişiminizi kesintiye uğratar. Çünkü çocuğunuz bu tarz cümleleri, “Annem/Babam bana yine nutuk çekiyor.” şeklinde algılar. Bu cümlelerin yerine, onlara neye kızdığınızı ve ne hissettiğinizi söyleyin. “..... yaptığında kızıyorum” veya “.....'yı bir daha yapmazsan sevinirim.” gibi cümleler idealdir.
- Çocuklar bazen radikal fikirlere sahip olabilir ve bu fikirlerini açıkça ifade ederek ebeveynlerini isyan ettirebilirler. Onların bu fikirlerini telaşla ve panikle karşılar, ani tepkiler verir, bu fikirlerini sert bir tutumla eleştirir ya da küçümserseniz, aranızda kocaman bir iletişim engeli girmiş olur. Burada önemli olan, çocuğun düşüncelerinden çok, çocuğun davranışlarıdır. Yani bu düşünceleri davranışa dönüşüyor mu dönüşmüyor mu, önemli olan budur. Çocuğun sergilediği davranışları ile ileri sürdüğü fikirleri her zaman aynı olmayabilir.

### BU DÖNEMDE EV İÇİNDE AİLECE YAPILACAK AKTİVİTELER

- Ailece yapılacak aktiviteler de ruh sağlığımızı korumak için çok yararlı olabilir. Anne babayla oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmasına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir. Unutulmamalıdır ki bir çocuk veya yetişkin için “kendini faydalı hissetmek” ya da “bir şeyi başarabilme duygusu” en önemli ruhsal desteklerdir.
- Akşam yemeği birlikte yenmelidir. Böylece akşam yemeği bir iletişim ve etkileşim aracı haline dönüştürülmelidir. Bu sırada televizyon açık olmamalı, kimsenin önünde tablet-telefon olmamalıdır.
- Evde herkesin katıldığı, televizyon ve teknolojik materyallerin açık olmadığı kitap okuma saatleri düzenlenebilir.
- Ailece egzersiz yapmak epey kapandığımız günlerde hem ruh sağlığı, hem de hareketsiz kalmış bu dönemde beden sağlığına olumlu katkıda (obeziteyi önleme) bulunacaktır. Bu özellikle hareketli ve dikkat sorunları olan çocuklarda (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) daha da önemli olabilir. Kısa süreli ve basit egzersizlerle başlayıp, tüm aile bireylerini katarak oyun haline çevrilen aktiviteler terapi görevi yapacaktır.



# 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 karşısındaki duyguyu 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.

## ETKİLİ BİR İLETİŞİM İÇİN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

- Birbirine zaman ayırmak
- Açık ve doğrudan iletişim kurmak
- Tek taraflı iletişimden kaçınmak
- Beden dili kullanmak
- Çözüm odaklı olmak
- Etiketleme yapmamak
- Kıyas yapmamak
- Koşulsuz Sevgi
- Tutarlı olmak
- Empati Kurmak
- Göz teması kurmak
- Dikkatli Dinlemek
- Mimikler Kullanmak
- Söze Müdahale Etmemek



## AİLE İÇİNDE ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

- Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmaktır.
- Açık ve doğrudan iletişim kurun. Ne istediğinizi, ne beklediğinizi, sizi üzen ya da sevindiren şeyi, direkt olarak ilgili kişiye iletin.
- Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın iletmediği mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.
- İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.
- İletişim kurarken asla yüz ifadelerinizi ve beden hareketlerinizi göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenen iletilenler birbirini tutmayabilir.
- Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir. ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın.
- Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzu öfke ile terbiye etmeyin.
- Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.
- Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin.
- Ne olursa olsun çocuğunuzu etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzu koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin.
- Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.

- Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değildir, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır.
- Aile bireylerinin birbirlerine karşı duygularını ve ne düşündüklerini içtenlikle ifade edebilmeleri çok önemlidir. Aile içinde herkesin görüş ve fikirlerinin açıklanmasına izin verilmesi, her aile üyesinin fikirlerinin saygıyla karşılanması, aile içindeki iletişimi kolaylaştıran bir yaklaşımdır. Sadece babanın ya da annenin, görüşlerini ifade ettiği ama çocuğun görüşlerinin sürekli baskılandığı bir aile ortamında sağlıklı bir ilişkiden bahsetmek mümkün olmaz.
- Anne ve baba aileyi ortak bir liderlikle, net açıklayıcı ve tutarlı mesajlar vererek yönetmelidir. Aileyi ilgilendiren belli konularda liderlik annede iken, başka alanlarda idare babada olmalıdır. Aile içinde anne ve baba rollerinin, çocuğun anlayabileceği şekilde açık, net, tutarlı olması gerekir.
- Ailenin her üyesi kendi davranışlarının sorumluluğunu taşımayı kabul etmelidir. Kaç yaşında ya da hangi konumda olursa olsun, her birey zaman zaman hata yapabilir. hata yapması, onun sürekli aynı hataları tekrar edeceği ya da kötü bir insan olduğu anlamına gelmez. Bu hatalarının kendi payına düşen kısımlarıyla ilgili sorumluluk alması ve hatalarının etkilerini ve sonuçlarını fark edebilmesi her şeyden önemlidir. bu aşamaya gelebilmesi için, anne ve baba önemli bir rol modelidir.
- Anne ve babanın önce birbirlerine, sonra çocuklarına ve başkalarına saygı göstererek olumlu model olması çok önemlidir. Eğer baba, çocukların annesini aşağılıyorsa ya da anne çocukların babası ile alay ediyorsa, çocuklar bu yaklaşımlardan olumsuz çıkarımlar yapacaklardır. İleride ise ne ailesi olarak size ne de çevresindeki insanlara saygı duymayı öğrenemeyecektir.