

**Tarsus Amerikan Koleji**  
**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Veli Bülteni**  
**Mart 2021, 7. Sayı**

**Aile İçi İletişim**

Hepimiz duyulmak anlaşılacak isteriz. Elimizden geldiğince de karşımızdakini anlamaya çalışırız. Birçok kişilerarası problemin de kökeninde anlaşılacak dinlenilmediğini hissetmek yer almaz mı zaten? Anlaşmazlıklar, kalp kırıklıkları, anlaşılacakmanın verdiği öfkeyle beslenen tartışmalar, çözüm sürecinin önünü tıkayan en önemli dinamik olmaktadır. Herkes kendine göre haklıdır oysa, kendi penceresinden baktığında, kendi şartlarında...Peki ya karşısındakinin penceresinden bakarsa?

Temel iletişim becerilerinden olan empati; bir olayı onun gözüyle görmek, onun kulağıyla işitmek, onun yüreğiyle hissedebilmek ve anlaşıldığını hissettirebilmektir. Aile içi iletişimde yaşanan çatışmaların temelinde, kişilerin birbirlerinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlamadan yargılamak olduğunu görmekteyiz.

Yetişkin adaylarının artık çocuk olmadığını göstermeye başladıkları dönem olan ergenlik, aile içi iletişim sorunlarının en sık yaşandığı dönemdir. Ebeveynin gence verdiği gencin de ebeveynine verdiği tepkiye baktığımızda her iki tarafın da birbirinin davranışını anlamlandıramadığını görmekteyiz. Çeşitli sözcüklerle kendimizi ifade etmeye çalışırız; ancak bazı cümleler vardır ki karşımızdakini güçsüz, anlaşılacakmamış ve değersiz hissettirebilir. Çocuklara karşı kullandığımız bu sözcüklerin farkında olmadığımızda, tıpkı makineler gibi "otomatik" olmaya programlanmış varlıklara dönüşürüz ve çocukluğumuzdan kazınmış kayıtları sürekli yeniden tekrarlarız. Biraz dikkat edersek bu cümleleri sadece tartışma anlarında değil birilerine destek olmaya çalışırken de kullanabildiğimizi fark ederiz. Niyetimiz sadece yatıştırmak da olsa yargılama içeren bu cümlelerimiz üzerinde düşünmeliyiz. Bunları duymak bize iyi gelir miydi? Anne-Babalar çocuklarını yargılamadan, suçlamadan, eleştirmeden önce, onları içinde bulunduğu fizyolojik-duygusal-sosyal gelişim döneminin özelliklerini de göz önünde bulundurarak anlamak ve anlamlandırmak için dinlemelidirler. Daha iyi cümlelerimiz yoksa sessiz

kalabilir, sadece dinlemeye çalışabiliriz. Çünkü birini yargısız dinleyebilmek en büyük yardımdır.

Ebeveyn olduğumuzda kendimizi günün yirmi dört saatini çocuklarının gelişimi için çalışan tam zamanlı öğretmenler zannedebiliriz. Elbette doğru davranışları öğretmek ve kurallar koymak gereklidir ancak pek çok anne-baba bunu yapmak için sadece tek bir öğretim yöntemi kullanır: Öğütler vermek. Çocuklarımıza ne yapacaklarını söylemek ki bize göre bunun adı onlarla konuşmaktır ve oldukça doğaldır; çünkü bizim de çocukluğumuzda kullanılan dil bu şekildeydi.

Aile içi iletişimde çocuğun varlığının kabul edildiğini ona hissettirebilmek için çocuğun tüm duyguları olduğu gibi kabul edilmeli, çocuğun kendini olumlu bir varlık olarak algılayabilmesi için yakın çevresinden kendilik değerini destekleyici tavırlar görebilmesi, sınırlarına (odasına, kendine ayırdığı zamana) o izin vermedikçe girilmemesi, sınırlarına girilecekse izin alınması, tercihlerine saygı gösterilmesi, bedeni üzerindeki haklarına saygı gösterilmesi, başarısızlıklarından çok başarılarına odaklanması, istenmeyen bir davranışta bulunduğu kişiliğinin değil davranışının eleştirilmesi gibi öğelere dikkat edilmesi gerekmektedir (Önder, 2003).

Özetle, aile içinde sürtüşmeler çatışmalar hep olacaktır ve bu aile yapısının doğasında vardır. Bireylerin kendini ve çevresini anlayabilmesi için iletişime girmesi önemli ve gereklidir. Bu, yüzyıl önce de böyleydi ve yüzyıl sonra da böyle olacaktır. Çatışmaları en aza indirerek sağlıklı iletişim yolunda atılabilecek en önemli adım; ailenin çocuğunu etkin dinleyebilmesi, iletişim kurarken ben dilini kullanması, ileti gönderilen gencin yaş ve gelişim özelliklerine uygun, empatik bir davranış göstermesi ve gencin söylediklerini önemseyerek dinlemesi olacaktır.

## **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

### **Kaynakça**

- Önder, A. (2003). *Ailede iletişim*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.  
Şahin, S. ve Aral, N. (2012). Aile içi iletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3).