Aile içi iletişimin önemi

Aile içi iletişim; ailenin ve sağlıklı, akılcı ilişkilerin devamlılığı açısından önemli bir konu. Aileyi dünyanın küçültülmüş bir örneği olarak düşünmek mümkün. Dünyayı anlamak için aileye yakından bakmak gerekiyor. Güç, yakınlık, özerklik, güven duygusu ve iletişim becerileri gibi konular; aynı zamanda dünyadaki yaşam biçimimizin de temeli. “Aile hayatı buzdağına benzer. Çoğu kişi, aile içinde yaşanan olayların sadece küçük bir kısmının farkındadır. Görüp duyabildiklerinden daha fazlasının yaşandığından şüphelenirler fakat tam olarak ne olduğunu bilemezler. Bu bilinmezlik, aileyi tehlikeli bir yola sokabilir. Nasıl ki denizcinin kaderi buzdağının görünmeyen kısmını bilmesine bağlıysa; ailenin kaderi de günlük aile olaylarının altında yatan duyguları ve ihtiyaçları anlamaya dayanır.

**Sorunlu ailelerin ortak özellikleri**

   • Kişilerin özgüvenlerinin düşük,
   • İletişimlerinin dolaylı, belirsiz aynı zamanda samimiyetsiz,
   • Kurallarının katı, zalim, tartışmasız ve değişime kapalı,
   • Toplumla ilişkilerininse suçlayıcı ve korkutucu olmasıdır.

**Sağlıklı ailelerin ortak özellikleri**

   • Kişilerin özgüveni yüksek,
   • İletişim doğrudan, açık, net, belirgin ve dürüst,
   • Kurallar esnek, insanca, uygun ve şartlara göre değişken,
   • Toplumsal bağ açık, ümit verici ve seçme hakkına dayalı.



**Aile hayatında iletişimin önemi**

İletişim, insanlar arasında olup bitenleri örten dev bir şemsiyeye benziyor. İnsan dünyaya geldiğinde, başkalarıyla ne tür ilişkiler kuracağını ve yaşamında neler olacağını belirleyen etkenlerden belki de en önemlisidir iletişim. Bütün iletişim becerileri öğrenilebilir ve zamanla istenilen şekle dönüştürülebilir. İletişimin iki ana unsuru var: Sözel ve bedensel iletişim

 “Sözel iletişimi oluşturan, konuşma yeteneğimizdir. Bedensel iletişim ise yüz ifadesi, duruş, kasılma oranları, nefes temposu, ses tonu ve el kol hareketlerinden oluşur.” Diyerek şöyle devam ediyor: “Sözel ve sözel olmayan iletilişimin birbiriyle uyumlu olması halinde, sağlıklı bir iletişimden söz edilebilir. İki iletişim biçimi arasındaki uyumsuzluk ve tutarsızlık, iki farklı mesajın birden karşı tarafa aktarılmasına neden olur. Aile içinde ortaya çıkan bu tip bir mesaj kargaşası bireyi, özgüveni konusunda şüpheye düşürebilir.

**İletişimde hata nerede?**

Aile içi iletişim hatalarından bir diğeri de iletişim kalıplarıdır. Tüm insanların benzer iletişim kalıplarına sahip olduğu düşünülebilir. Gerilimli bir olayla karşılaşan kişiler; yalvarıcı, suçlayıcı, hesapçı ya da dağınık olmak üzere belli başlı dört kalıpla hareket ediyorlar. “Bu tavırlar, özgüven zayıflığında kişilerin hissettiklerinin dışa vurumudur.” “Bir tehdit hisseden kişi, kendi zayıflığını açığa çıkarmamak için ilk olarak yalvarır. Böylece karşı tarafın öfkelenmesini engelleyeceğini düşünür. Suçlayıcı davranan kişi ise, bu sayede karşı tarafa “kimin güçlü olduğunu anlasın” mesajını vermeye çalışır. Hesapçı tavır sergileyen birey; tehdide zararsız gözle yaklaşabileceğini ve özgüvenini büyük kelimelerin arkasına gizleyebileceğini düşünür. Bir başka davranış kalıbı olan dağınık tavır; konuyla ilgisi olmayan şeylerden bahsederek ortada tehdit edici bir unsur yokmuş gibi davranmaktır. Kişinin zorlandığı zamanlarda bu kalıpları kullanmasının çeşitli nedenleri olabilir. Hata yapma endişesi, birinin kendisinden hoşlanmayacağı ve eleştireceği kaygısı, karşısındakini zorluyor olması, yeterince iyi olmadığını düşünmesi ve terk edilme korkusu; bunlardan birkaçıdır.”

**Aile içi iletişime küçük bir örnek**

Aile içi iletişim konusunda “Odası dağınık bir çocuk ve ebeveyni arasındaki diyaloglar birkaç farklı şekilde gelişebilir. Örneğin, “yalvaran” bir ebeveyn isteğini; “Çok yorgunum. Aslında yorgun olmasaydım ben toplardım odanı biliyorsun. Ama hadi bugün de sen toplayıver ne olur” diye ifade eder. Çocuğuna “suçlayıcı” tavırla yaklaşan ebeveyn çocuğuna, “Hep böyle dağınık ve pasaklısın. Zaten odanı toplamayı da bir türlü beceremiyorsun. Bırak ben toplarım” şeklinde yaklaşır. Kimi zamanlardaysa ebeveynler, “hesapçı” bir tutum izler ve “Hadi annen/baban görmeden odanı topla. Sonra o istediğin oyuncağı sana alacağım söz.” cümleleriyle kendilerini ifade eder. “Dağınık” olarak değerlendirilen tavırdaysa örneğin; ebeveyn cep telefonuyla ilgilenirken bir taraftan da çocukla konuşur: “Senin odan da kardeşininki gibi mi? Tamam sonra bir ara bakarsın. Ödevlerini yapmayı unutma” şeklinde çocuğuyla iletişime geçer. Akılcı ebeveynin yapması gerekense, “Odan dağınık. Bu sabah yatağını yapmamışsın. Odanı topladıktan sonra yanıma gel ve neyin yanlış gittiğini konuşalım. Kurallara tekrar bir göz atalım” demelidir.

Özgüveni zedelenmeden özür dileyebilen, öfkesini kırıp dökmeden dile getirebilen ve yeri geldiğinde kendisini karşısındakinin yerine koyabilen bireyler, sağlıklı bir iletişimde yol almış demektir. Unutmayalım ki sağlıklı bir iletişim sağlıklı bir aile demektir.

 Alıntıdır..