Aile İçi Doğru İletişim

Her zaman bilinen bir söz vardır: " Eğitim ailede başlar" Gerçekten de çocuğa aile içinde gereken becerileri kazandırmaya çalışıyoruz. Ama ne kadarını ve nasıl. Zaten önemli olanda "Nasıl" sorusunun cevabı.

Her aile başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Bunun için çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamaya çalışırlar. Onları iyi okullarda okutmak ister. Bunun için aile varını yoğunu ortaya koyar tüm özverisini çocuğuna verir. Ancak yadsınan bir konu vardır ki oda çocuğun sağlıklı bir kişilik nasıl geliştireceği. Aslında hayatta her şey başarı değildir. Önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi nasıl atlattığı, nasıl bir kimlik oluşturduğudur.

Adana İsmail Safa Özler Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi

AİLEDE İLETİŞİM SORUNLARI,NEDENLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

1-Ev içinde eşitlikçi,sosyal rolleri arkadaşça yumuşatan ve aile disiplini kimseyi yaralamadan kurup yürütmek,anlayışlı,şefkatli ve ilkeli bir aile yapısı oluşturmak.

2-Eşler arasında anlayış ve davranış bütünlüğü,iletişim güçlendirerek çocukların sosyal rollerini benimsemelerine yardımcı olmak.

3-Aile içi empatiyi geliştirin.

4-İletişimde Aktif Dinleme (saygı) gerçekleştirin.

5-Saydam ve Şeffa olun

6-Sorunlarınızı somut bir şekilde belirtin. Yorum katmadan olduğu gibi söyleyin.

DİNLEME BECERİLERİ

Edilgin dinleme (sessizlik): karşısındakinin konuşmasına olanak verme. Edilgin dinleme kişiye:

Duygularını duymak istiyorum

Duygularını kabul ediyorum

Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum

Bu senin sorunun sorumlu sensin gibi güçlü mesajları verir.

Kabul ettiğini gösteren tepkiler: Sessizlik iletişimi engellemesine karşın çocuğa kabul edilmediği izlenimini verir. Ona gerçekten tüm dikkâtimizi verdiğimizi göstermeliyiz. Bunu yapmak içinse karşımızdakine sözlü ve sözsüz mesajlar iletmeliyiz. Hı hı, evet, seni anlıyorum…..gibi sözlü mesajlarla; baş sallama, jestler ve mimiklerle, beden duruşu gibi sözsüz mesajlarla karşımızdakine onu dinliyor hissini vermemiz gerekir.

Konuşmaya açık davet: Çocuklar sorun ve duygularını dile getirmekte güçlük çekerler. Konuşmak için yüreklendirilmek isterler. Şu örnek cümlelerle konuşmaya davet sağlanabilir:

O konuda konuşmak ister misin?

Bu olay karşısında neler hissettin?

Bana örnek verir misin?

Bu konuda neler düşünüyorsun?

Etkin dinleme: Etkin dinlemede kişinin söylediklerinin gerçek anlamlarının kavranması gerekir. Etkin dinleme çocukların duygu boşalımına yardım eder. Çocukların duygularını keşfetmelerine yardımcı olur. Etkin dinleme çocukların olumsuz duygulardan korkmamalarına yardım eder, ana-baba-çocuk arasında sıcak bir dostluk geliştirir. Duyulduğunu ve anlaşıldığını bilmek öylesine hoş bir duygudur ki, konuşan dinleyene karşı bir yakınlık duyar. Çocuklar sevgiye tepki verirler. Kişi empati kurup doğru olarak dinleyince karşısındakini anlar. Bir anlamda kişi

Adana İsmail Safa Özler Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi

SORUN ÇÖZME BECERİSİ

Kızgınlık ve öfke duygusu, farkında olunan ya da olunmayan çatışmalardan kaynaklanır. Sadece kısa süreli duygusal gerginlikleri değil uzun süreli çatışmaları çözmek de, yaşamın önemli bir parçasını oluşturur.

Çatışma değişik nedenlerden kaynaklanabiliyor çatışmaların çözümüne iki temel tutum içinde yaklaşılabilir.

Ben kazanacağım, o kaybedecek. (KAZAN / KAYBET)

Her ikimizin de sonuçtan memnun olması gerekir. (KAZAN / KAZAN ya da KAYBEDEN YOK) yaklaşımları.

Kazan / Kaybet Yaklaşımı:

İki kişiden biri varılan sonuçtan hoşnut kalmaz. Bu tutumda en güçlü olan, hileli davranan kazanır. Bu yöntem beraberinde karşılıklı ilişkilerde güvensizliği getirir. Karşısındakini kaybetme pahasına tartışma taraflardan birince kazanılır.

Kaybeden Yok Yaklaşımı:

Bir çatışma konusu ortaya çıktığı zaman, taraflardan her biri sadece kendi isteğinin yapılmasına olanak verecek bir çözümde ısrar edecek yerde, her ikisi de yaratıcı bir biçimde iki tarafı birden tatmin edecek bir çözüm yolu bulmaya çalışırlar. Çatışmayı çözebilecek değişik yollar düzenli bir biçimde gözden geçirilerek bu gerçekleştirilebilir.

Birinci aşama: ÇATIŞMAYI TANIYIN: Sizce sorun nedir? Bu konuda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Burada "BEN DİLİ" kullanmayı ve her ikinizi de memnun edecek bir çözüme ulaşma tutumu içinde olduğunuzu belirtmeyi ihmal etmeyin.

İkinci aşama: BİR ÇOK ÇÖZÜM YOLU ORTAYA KOYUN: beş yada on dakika gibi belirli bir zaman süresi içinde aklınıza gelen çözümleri. İyi ya da kötü, mümkün ya da değil gibi süzgeçlerden geçirmeden olduğu gibi ortaya koyun. Bu aşamada amaç sorunla ilgili olabildiği kadar çok sayıda çözüm yolunu bir liste halinde ifade edebilecek duruma gelmenizdir.

Üçüncü aşama: ÇÖZÜM YOLLARINI DEĞERLENDİRİN:

Bu aşamada her çözüm yolunu değerlendirerek, bu çözüm yollarının her birinizi tatmin ettiğini tartışacaksınız. Bu evrede kişilerin dürüstçe düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bir çözüm tarzını istemediği halde karşısındaki memnun olsun diye kabul etmek, iki kişinin arasındaki ilişkinin sağlığı bakımından sakıncalıdır.

Dördüncü aşama: EN İYİ ÇÖZÜMDE ANLAŞIN:

Şu ana dek bütün seçenekleri gözden geçirmiş bulunuyorsunuz. Şimdi her ikinizi de en çok tatmin edecek kararı verme durumudur bu karara ulaştıktan sonra çözümün ne anlama geldiği bir kez daha her iki kişi tarafından ifade edilir.

Beşinci aşama:ÇÖZÜMÜ UYGULAMAYA KOYUN:

Bu evrede çözümün ayrıntılarını konuşmaya başlarsınız. Burada ayrıntılardan kastedilen, çözüm uygulamaya konduğunda her iki tarafça ne gibi uyarlamalar ve ayarlamalar yapılması gerektiğinin konuşulmasıdır. Çözüm bir planlamayı gerektiriyorsa hemen planlamaya başlayın. Burada üzerinde durulması gereken nokta çözümün uygulanmaya geçebilmesi için gerekli işlemlerin her iki kişi tarafından anlaşılmış olmasıdır.

Altıncı aşama: ÇÖZÜMÜ GÖZDEN GEÇİRME: Bir çözümün gerçekten uygulanabilir ve uygulanamaz olduğunu denemeden anlamak zordur. Çözümü bir süre uyguladıktan sonra gözden geçirmek üzere bir araya gelmekte büyük fayda var. Bu durumdan sonra çözüm tarzında bazı değişiklikler önerilebilir. Hatta öyle bir durum olabilir ki çözümü her iki taraf tatmin edici bulmayıp yeniden gözden geçirmek gereği duyulabilir.

1.ÖĞÜT VERMEK, ÇÖZÜM GETİRMEK, YÖNLENDİRMEK:

"Şöyle yap, böyle yapma..."
"Bu şekilde hareket etmemelisin..."
"Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur..."
"Yoruluyorum diye yakınacağına geceleri erken yat..."
"Kavga edeceğinize güzel güzel oynayın, arkadaşlar kavga etmez..."
"Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabi..."
"Bu kadar düzensiz çalışırsan, işlerini tabi yetiştiremezsin..." gibi cümleler, konuşan kişide direnç, isyan yaratabilir, konuşan kişiyi savunmaya itebilir.

2. YARGILAMAK, ELEŞTİRMEK, AD TAKMAK:

"Sen zaten hep kolaya kaçarsın..."
"Bebek gibi davranıyorsun..."
"Geri zekalı ne olacak..."
"Şikayetten başka bir şey bilmezsin zaten..."
"Sulugöz...bir arkadaşınla oynamasını bile bilmiyorsun..."

3. SORU SORMAK, ARAŞTIRMAK, İNCELEMEK:

"Neden?...Sen ona ne yaptın?...O sana ne dedi?..."
"Çocuk neden hastalandı?...İyi giydirmedin mi?..."
"Neden uyuyamadın?...Ağır mı yedin?...Kahve de içtin mi?..."
"Neden doğru düzgün oynamayı beceremiyorsun?..."
Genellikle soru, inceleme, nedenini arama gibi yaklaşımların içinde önyargı, eleştiri veya zorunlu çözüm bulunur, ayrıca konuşma sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir.

4. TEŞHİS, TANI KOYMAK, TAHLİL ETMEK:

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun..."
"Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum..."
"Aslında senin derdin başka..."
"Anlaşılan bir süre sana yardımcı olmamı isteyeceksin..."
"Bunları beni üzmek için anlatıyorsun anlaşılan..."
Bu tür yaklaşımlarda, dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına veya öfkeli cevaplar vermesine neden olabilir.

5. TESELLİ ETMEK, KONUYU DEĞİŞTİRMEK:

"Aldırma, boşver..."
"Düzelir canım, bunu dert etme..."
"Üzülme..."
"Başka şeyden konuşalım..."
"Olur böyle şeyler, geçer..."
"Bir kahve iç düzelirsin..."
"Boşver canım arkadaşlar arasında olur böyle şeyler..."
"Aman sen de herşeyi ciddiye alıyorsun, yak bir sigara..."
Aslında teselli etmek çok güzel ve yararlıdır, ancak önemli olan teselliyi kişiyi duyduğumuzu belirttikten sonra verebilmektir. . bence birinci şartı; kişinin öncelikle kendini dinlemeyi ve anlamayı başarabilmesidir....:)