

Sağlıksız İletişim Kalıpları

- ! Yargılama
- ! Sürekli Denetleme İhtiyacı
- ! Üstünlük Savaşı
- ! Aşırı Uçlarda Olma
- ! Çelişkili Mesajlar Verme
- ! Günah Keçisi Yapma
- ! Katılık
- ! Fazla Kabullenme / Fazla Eleştirme

Sağlıklı İletişim Kalıpları

- ✓ Etkin Dinleme
- ✓ Saygı
- ✓ Empati
- ✓ Açık Olma
- ✓ Özgür Bırakma



Aile İçi İletişim



Ailede Güçlü İletişim Ortamı Oluşturma

Bireylerin nitelikli birlikteliği için aynı fiziki mekânı paylaşıyor olmak yeterli değildir.

- 1. Ailede Güven Ortamı:** Aileyi oluşturan bireylerin birbirlerine ilişkin geliştirdikleri bu duygusal bağ, aile yaşamının niteliğini de belirlemektedir.
- 2. Empati:** Empati, muhatabın ne düşündüğü, ne hissettiği, başka bir ifade ile o an içinde bulunduğu durumu kendisi yaşıyormuşçasına farkında olma sürecidir.
- 3. Etkili Dinleme:** Etkin dineleme için; göz teması kurmalı, konuşan kişinin sözünü kesmeyerek yargılayıcı ya da sorgulayıcı olmadan sorular sormalı ve beden dilimizle de söylenenleri dinlediğimizi hissettirmeliyiz.
- 4. Değerli Olma Duygusu**

- 5. Biz Bilinci:** Ailede “ben olma” ile “biz olma” arasındaki dengenin korunması gerekmektedir

Aile içi iletişim; aile bireyleri arasındaki ikili ilişkiler, aile bireylerinin birbirini anlaması, dinlemesi, aile bireyleri arasında duygu, düşünce, davranış ve bilgi paylaşımıdır.



Aile içi iletişimin güzel olması; hava gibi, su gibi önemlidir.

Aile İçi İletişimi Destekleyici Öneriler

- Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır.
- Sorunlar, şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır.
- Çocuğa zaman ayrılmalı ve onla olunan süre boyunca tüm dikkat ona yoğunlaştırılmalıdır.
- Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuk dinlenmelidir.
- Kişi muhatabının fikirlerine, özel alanlarına, zevklerine ve duygularına saygılı davranmalı, yargılamadan kabul etmeli ve sevgi gösterebilmelidir.
- Aile bireylerinin de kendilerine ayırdıkları özel vakitleri olmalıdır.
- Aile içi birliktelik çok önemlidir. Örneğin birlikte yemek yemek, sohbet etmek, beraber oyun oynamak ve film izlemek aile

bağlarını kuvvetlendirmede
yardımcı olabilir.