



# VELİ BÜLTENİ

## SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM



### SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Aile içi iletişim sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi ailenin bugünü ve geleceği için oldukça önemlidir. Her anne babanın hayatları boyunca çocuklarına iyi imkânlar sağlamak ve en iyi koşullarda büyütmek ister. Bunun için dağa çok fiziksel koşulları ve maddi olanakları geliştirmenin önemli olduğu düşünülür ancak çocuklara en iyi hayatı sağlamak için yapılacak en iyi şey ev içerisinde eşler ve çocuklar arasında sağlıklı bir iletişim ortamının oluşturulmasıdır.

Aile içinde eşlerin birbirleri arasındaki ilişkileri, anne-baba olarak çocukları ile olan ilişkileri ve kardeşlerin birbirleri ile olan ilişkileri de bir iletişim süreci içinde gelişir.

Eğer kurduğumuz iletişim paylaşımcı, uzlaşmacı ve eşitlikçi bir durum alıyor ise aile içi ilişkilerin demokratik olduğundan söz edilir. Aksi durumda erkeğin sözünün geçerli olduğu ve ilişkilerin paylaşımcı olmayan bir biçim aldığı durumlarda ise ilişkiler hiyerarşiye dayanalı otoriter bir yapı sergiler.

*“Aile, her türlü iyilik ve kötülüğün öğretildiği bir okuldur.”*

*Wilhelm Stekel*



Günümüzde sıkça sorulan sorulardan biri aile içinde iletişimin neden yetersiz olduğu ve sağlıklı iletişimin nasıl sağlanacağı sorusudur. Aile içi ilişkilerde uyumun olduğu kadar çatışmaların da yaşanması sosyolojik gerçekliklerle bağdaşmaktadır. İnsan ilişkilerinin yoğun ve sık dokulu bir biçimde yaşandığı aile ortamında, uyum ve çatışma süreçlerinin her ikisinin de birlikteliği kaçınılmaz gözükmektedir. Çatışmaların olabildiğince aza indirilebilmesi için aile üyeleri arasında açık iletişimin kurulmasına özen gösterilmesi gerekmektedir.

Kişisel duyguların ve fikirlerin rahatlıkla paylaşılabilirdiği bir aile ortamı bireyler arasında doyuma ulaşılmış bir ilişki çemberinin oluşmasını sağlar. Bu da özellikle çocukların aile bireylerinden soğuyarak yabancılaşmasının önüne geçilmiş olur.

Bir çocuğun aile içerisinde öğrenmesi gereken en önemli kavramlardan biri sevgidir.

Bunu öğrenmenin en kolay yolu anne ve babayı sevgi gösterirken görmekle mümkün olmaktadır. Çocuklarla iletişim kurarken çoğunlukla onlara ne yapmaları gerektiğini söyleriz. Ancak onlar bizim yaptıklarımızı yapmayı tercih ederler. Aile içerisinde birbirilerine sevgi ile bakan ve koşulsuz bir kabulle bağlanan aile bireyleri çatışmaları ve anlaşmazlıkları da yara almadan çözebilmektedirler.



*İnsanların her hali  
bir mesaj ifade eder,  
dolayısı ile  
iletişimsizlik hali  
mümkün değildir.*

## SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

Ailedeki bireylerin iletişim sırasında birbirlerini dinlemiyor olması, kişinin duygu ve düşüncelerinin önemsenmemesi ya da sorulan soruların yanıtsız bırakılması sağlıklı ilişki önündeki en büyük engellerdendir. Aile bireyinin olduğu gibi kabul edilmemesi onunda dalga geçilmesi veya küçük düşürülmesi ilişkiyi yaralamaktadır.



Geçmişte yaşanan olumsuz olayların ya da yapılan hataların da sık sık tekrar gündeme getirilmesi ve her duruma karşı şüpheyle yaklaşıp karşı tarafa güvenilmemesi de sağlıklı iletişimi olumsuz etkiler. Bununla birlikte aile bireylerinin herhangi bir konuda birbirlerine yalan söylemesi de önemli iletişim sorunlarından birisidir.

Çatışmaların ya da anlaşmazlıkların çözümü sırasında karşıdakinin kendisini ifade etmesine izin verilmemesi, eleştirel bir tavır takınması ya da anlatılanlarla ilgili keyfi çıkarsamalar ya da yorumların

yapılması anlaşmazlıkların çözümünü zorlaştıracak gibi başka bir takım sorunların oluşmasına da zemin hazırlamaktadır. Çıkarların çatıştığı durumlarda fedakârlığın ve anlayışın hep karşı taraftan beklenmesi, sorunları konuşup çözüme kavuşturmaktansa küsülmesi, konuşulmaması da sağlıklı iletişim yolunun kapatılmasına sebep olmaktadır.

Sorunların çözümünde sözel ya da fiziksel şiddet yolunun tercih edilmesi ise sağlıklı iletişim yolunda kabul edilemeyecek bir hatadır. Ailelerin birbirlerine gerektiği kadar zaman ayırmaması ya da birlikte yapılan aktivitelerin önemsenmemesi de sağlıklı aile içi iletişimi sekteye uğratmaktadır.

*“Anne ve babalarını oldukları gibi gören ve tanıyan çocuklar, en iyi yetişmiş çocuklardır.”*

*Bernard Shaw*



### SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Sağlıklı aile içi iletişim kurmak için ailenin tüm bireylerinin duygularının farkında olunmalı ve saygı göstermelidir. Kişiler birbirlerine karşı hissettiklerini de rahatlıkla söyleyebilmelidir. Anlaşmazlık durumlarında bütün bireylerin olayla ilgili hislerine önem verilmelidir. Bu aile içinde bireylerin birbirlerini daha yakından tanımalarına da yardımcı olur. Ayrıca tüm bireylerin düşüncelerine de saygı duyulmalıdır. Herhangi durumda her bireyin fikri alınarak ortak bir karara varılmalıdır. Aile için kurallar belirlenirken herkesin düşüncelerini rahat bir şekilde söyleyebileceği bir ortam oluşturulmalıdır.

Bu kendine güvenen ve her ortamda kendini rahatlıkla ifade edebilen birey olarak yetişmesine yardımcı olacaktır.

Aile içerisinde çocuklar aktif bir şekilde dinlenmeli, beden diliyle onun anlattıklarına önem verdiğinizi hissettirmelisiniz. Çocuklar bir şey anlatırken telefon, televizyon, gazete ve kitap gibi şeyler yerine tamamen onlara odaklanılmalıdır.

Yaşanan sorunlar hakkında aşırı yorum yapmak yerine yaşananları açık ve net bir biçimde ortaya konulmalı ve empatik bir yaklaşım içerisinde olunmalıdır. İletişim sırasında "sen dili" yerine "ben dili" kullanarak düşünce ve duygular ifade edilmelidir. Aile bireylerinin birlikte etkinlikler yapmaları da aralarında iletişim bağına kuvvetlendirecektir. Anne ve babanın çocuklarına rol modeli oluşturdukları gerçeğinin dikkate alınarak çocuklarının yanında davranışlarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Aile içi iletişimde gerektiğinde eşlerin birbirlerinin davranışlarını sözel olarak takdir etmeleri, gerektiğinde ise çocuklarının onaylanmış davranışlarını ödüllendirilmelerinin de sağlıklı aile içi iletişim katkısı olacaktır.

*Aile, kötülüklerin  
barınmadığı en  
muhteşem ve sağlam  
kale gibidir."*

*Andrew Wilson*



bakışlarımız bile bir mesaj gönderir. İnsanlar aldıkları bu mesajla ilişkilerinin düzeyine karar verirler. Aile içi iletişimin de sağlıklı bir şekilde yürütülmesi tüm bireylerin kendisini değerli ve güvende hissetmesi için önemlidir. Sağlıklı bireyler sağlıklı gelecekler demektir.

Sonuç olarak;

Çocuk sahibi olmak büyük sorumluluk gerektirir. Anne babalar için, topluma yeni bir insan kazandırmak, onun bakımını ve yetiştirilmesini üstlenmek, ailesine, toplumuna ve sonuçta insanlığa yararlı bir birey kazandırmak kolay bir iş değildir. Hepsinden önemlisi kendi ayakları üzerinde durabilen bir kişiliğe getirmek zordur.

Yukarıda yaptığımız öneriler aile içi uyumun sağlanmasında ve sorunların büyük bir kısmının çözümünde ve aile üyelerinin birbirlerini anlamada yardımcı olabilir. Her ailenin kendine özgü bir yapısı ve dinamikleri vardır. Bu dinamikler içerisinde aile içi iletişim süreçlerine öneriler çerçevesinde bakılmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

İnsanların her hali bir mesaj ifade eder, dolayısı ile iletişimsizlik hali mümkün değildir. İletişim sözlü ya da sözsüz olsun insanlar için bir anlam ifade eder. Günlük yaşam içerisinde sözlerimiz, davranışlarımız hatta

#### KAYNAKÇA

Görgün-Baran Aylin, *Türkiye'de Aile İçi İletişim Ve İlişkiler Üzerine Bir Model Denemesi*

Şahin S., Aral N., (2012) *Aile İçi İletişim*. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi

**BÜYÜKÇEKMECE REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**REHBERLİK BİRİMİ**