**AİLE İÇİ İLETİŞİM**

Ailenin işleyişinde en önemli konulardan birisi de aile bireyleri arasındaki iletişimdir. Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin düşüncelerini ve duygularını anlamalarını sağlar, işbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarına yol açar, çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına neden olur. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme,düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Buna karşılık etkili bir iletişimin oluşturulamadığı, iletişim engellerin yer aldığı bir ortamda çocukların gelişimi engellenir. Çocuklar özgürce düşünemeyen , düşünce ve duygularını açıkça dile getiremeyen bağımlı bir birey olurlar. İleride çeşitli sorunlarla karşılaşırlar. Bu nedenle aile bireyleri arasında, özellikle anne-baba ile çocuklar arasında etkili bir iletişimin kurulması çok önemlidir

Ailede Anne-Baba ve Çocuklar Arası iletişim:

Anne-babanın ve aile içindeki diğer bireylerin çocukla olan iletişimi ve etkileşimi çocuğun aile içindeki yerini belirler. Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimini edindiği yerdir. Çocuğa yöneltilen davranış ve ona karşı takınılan tavır, bu ilk yaşantıların örülmesinde büyük önem taşır. Sosyal uyum üzerindeki çalışmalar, ailenin çocuk üzerindeki ilk etkilerinin son derece önemli olduğunu kanıtlamıştır. Dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında, yeterli güven, sevgi ve sevecenlik içinde büyüyen çocuklar, gelişimleri için gerekli deneyimleri elde edebilirler. Hor gören, sıkça cezalandıran ya da hem sevip hem de soğuk davranan anne ve babaların çocukları bağımlı bir kişilik yapısına sahip olmaktadırlar. Çocuğun aile üyeleri ile olan ilişkileri, diğer bireylere, nesnelere karşı tavrının temelini oluşturur. Aile aynı zamanda çocuğa, aile ve toplumun bir üyesi olduğu bilincini aşılar ve uyum biçimlerinin temellerini atar. Anne-Baba-Çocuk ilişkisi,temelde anne ve babanın tutumuna bağlıdır. Çocuklar arasında uyum bozukluğuna yol açan birçok olaya, yeterli ve uygun olmayan ilk anne-baba-çocuk ilişkilerinin neden olduğu saptanmıştır.

 Anne ve babanın kendi çocukluk yıllarındaki deneyimi şimdiki tutumlarında etkili olabilir. Çocukluk yılarında kendi anne babasıyla sağlıklı bir iletişim kuramayan, yeterli sevgi göremeyen bir baba ya da aşırı baskı altında büyümüş bir annenin tutumları bu kötü deneyimler nedeni ile olumsuz olabilir.

Anne ve babanın sevgi ve ilgisinden yoksun olarak büyüyen çocuklar, büyük bir sevgi açlığı gösterirler, bu açlıkta bir takım davranış ve uyum bozukluklarına neden olabilir. Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde gencin, sorunlarını kolaylıkla çözebilmesi ve zorluğa uğramadan aşabilmesi, geçmişteki olumlu aile ilişkilerine bağlıdır. Çocukluk döneminde sevgi ve güven duygusuyla yetiştirilen çocuk, mutlu bir ergen adayıdır. Daha o dönemde anne ve babasıyla başarılı bir iletişim kurabilen çocuk, zorlu ergenlik döneminde de aynı arkadaşça ilişkilerini sürdürerek, kişisel sorunlarını kolaylıkla çözebilir.

Ailede İletişim Sorunları, Nedenleri ve Çözüm Önerileri

Aile içi iletişim çok önemli olduğu halde yeterince üzerinde durulmayan bir konudur. Yaygın olarak görülen iletişim biçimi “gereksinme iletişimi” denilen durumdur. Bu iletişim durumunda, iletişimi belirleyen etmenler günlük gelişen gereksinimlerdir. İletişim kodları da buna uygun sözcük formatlarıdır. Yemekte ne olduğu, çocukların okuldaki durumları, günlük olayların kısa notları, telefon faturaları ya da beklenmeyen olaylar kısa konuşmalarla aktarılırken, birlikte olunan zamanın çoğunu TV. izlemek, TV. program yorumları, gündemdeki konuların kısa değerlendirilmeleri ev içi iletişim mesajları olmaktadır. Daha derinlerde yer alan beklenenler, düş kırıklıkları, geleceğe ilişkin duygular, insanlar arasındaki olumlu ya da olumsuz iletiler günlük iletişim içinde kendine yer bulmamakta, bu nedenle de mesajlar örtülmekte, duygular sessizce geçiştirilmektedir. Aile içi iletişimin azlığı giderek insanlar arası ilişkileri de zayıflatmaktadır. Aile içinde yabancılaşma görülmekte, etkin iletişim; aile dışındaki gruplar arasına kaymaktadır. Baba iş yerindeki arkadaş grubuyla, anne kadınlar arasındaki gruplarla, çocuklar da arkadaş gruplarıyla etkin iletişim kurmayı yeğlemekte, duygu ve düşüncelerin paylaşımı da ev dışına taşınmaktadır.

Aile İçi İlişkilerde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

a. Empati kurabilmek. Empati, kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilme hadisesidir. Mesela çocuk oynarken oyuncağını kırdığında “Üzülecek ne var?” diyeceğimize, o oyuncağın çocuğumuz için ne kadar kıymetli olduğunu anladığımızı belirten cümleler kurmamız gerekir. “Oyuncağını çok sevdiğini ve buna üzüldüğünü anlıyorum” gibi.

b. Dinlerken fiziksel halimize dikkat etmek.

c. İletişimde bulunduğumuz kişinin karşısına oturmak,

d. Çehremizi ona yöneltmek,

e. Dikkatli dinlemek. Aile bireylerinden biri bir problemle ilgili konuşurken diğer bireyin onu dikkatle dinlemesi, gazete, televizyon vs gibi başka birşeyle ilgilenmemesi.

f. Arada bir kendisini dinlediğimizi ifade eden mimikler kullanmak,

h. Konuşurken müdahale etmemek

ı. Duygusal cümlelere dikkat etmek ve bunu anladığını gösteren ifadeler kullanmaya çalışmak önemlidir.

Ailedeki Normal İletişim Ve Etkileşimi Engelleyen Faktörler

-Aile ve bireyleri ilgilendiren konular üzerinde yüzeysel konuşma

-Aşırı soru sorma, yersiz şüphe ve tereddütler

-Yapay ilgi gösterme

-Konuşma ve izah etme olmadan, karşı tarafın hareketlerini, düşüncelerini yorumlamaya ve tahmin etmeye çalışma

-Geçmişteki üzücü ve tatsız olayların sık sık gündeme getirme

-Sorulan soruları cevapsız bırakma

-Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma

-Abartılı bir şekilde onaylama veya reddetme

-Sık sık öneride bulunma veya kişisel düşünceleri kabule zorlama

-Suçlama, eleştirme, olumsuz değerlendirmeler yapma

- Tehdit etme

-Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme

-Alay etme, küçük düşürmeye çalışma, fikirlere değer vermeme.

-Olayların olumsuz yönlerini çıkarmaya çalışma

-Küçük hataları çok abartma

-Fedakârlığı devamlı karşı taraftan bekleme

-Ortak faaliyetlere gereken önemi vermeme

-Karşıdakine kendisini ifade etme imkânı tanımama

Unutulmamalı ki yaşayan her fert; kendine özgü anlayışı, kişiliği, değer yapısı, entellektüel düzeyi, duygu ve düşünceleri, kimlik yapısı, yetişme tarzı, sosyokültürel statüsü ile yaşayan, hisseden, etkilenen biyopsikososyal bir bütündür. Bu durumda konuşulan her sözün, verilen her mesajın, her jest ve mimiğin iyi veya kötü manada karşıdaki kişide bir etki yaptığı kesindir.