

AİLE İÇİ İLETİŞİM BECERİLERİ

Aile içi etkili bir iletişim kurmak için çocuklarınızın gelişim dönemleriyle ilgili fikir sahibi olmanız onlara nasıl davranacağınız konusunda size yardımcı olabilir. Özellikle ortaokul-lise dönemleri; fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel olarak gelişimine ayak uydurmaya çalışan gencin aileyle olan iletişimde çatışmalar doğurabilmektedir. Bu dönemin özelliklerine biraz daha ayrıntılı bakalım;

- ▶ Erken ergenlik, **12-14** yaş arasını kapsar. Bu dönemin en önemli özelliği, bedensel değişimlere uyum sağlamaya çalışan gençlerin gösterdiği büyük çabadır.
- ▶ Bedensel değişimler bazen o kadar hızlı olur ki, gençler bedenlerinin içinde kendilerini yabancı gibi hissederler. Birden uzayan kollar ve bacaklar sakarlıklara yol açar. Önce eller ve ayaklarda büyüme başlar ve bu büyüme kollar bacaklar ve gövde olarak devam eder. Bu durum, vücudun orantısız görünmesine yol açar. Yaşanan bedensel değişimler çocukluktan farklı bir erkek ya da kız kimliğinin algılanmasına ve cinsel kimliğin ön plana çıkmasına yol açar. Zihinsel gelişimin son basamağı olan soyut kavramları düşünebilme yetisinin kazanıldığı dönemin başlangıcıdır. Duygusal dalgalanmalar vardır.

Duygusal Gelişim;

- ▶ **Ergenlik** dönemindeki hormonal değişim çok ciddi duygudurum dalgalanmalarına neden olur. Ergenin abartılı duygusal tepkiler vermesinin sebebi budur. Hızlı hormonal değişimin yanında bilişsel ve psikososyal değişimler de duygusal tepkileri şiddetlendirmektedir.
- ▶ Duyguların bastırılması ve doğru zamanda, doğru şekilde ifade edilmemesi bireyin abartılı ve dengesiz duygu durumlarına sevk eder. O yüzden ergen, duygularını uçlarda yaşayabilir ve abartılı tepkiler verebilir. Onlar için yapılabilecek en iyi şey duygularını doğru bir şekilde ifade etmesi ve duygularını baskılamadan yaşaması için teşvik etmektir.

Ergenlik Döneminde görülen duygu durumu değişiklikleri;

- ▶ Duyguların yoğunluğunda artış,
- ▶ Duygularda istikrarsızlık,
- ▶ Mahcubiyet ve çekingenlik,
- ▶ Aşırı hayal kurma,
- ▶ Tedirgin ve huzursuz olma,
- ▶ Yalnız kalma isteği,
- ▶ Çalışmaya karşı isteksizlik,
- ▶ Çabuk heyecanlanma,

- ▶ İştah değişiklikleri,
- ▶ Uyku düzeni deęişiklikler,
- ▶ Evde huysuzluk hali,
- ▶ Alınganlık ve karamsarlık,
- ▶ Çabuk heyecanlanma,
- ▶ İçe kapanma süreci,

Sosyal Gelişim;

- ▶ **Ergenlik döneminde** çocukça alışkanlık ve davranışlar yerini daha olgun tutumlara bırakır. Bu süreçte ergenin aile, arkadaş, öğretmen ilişkileri etkilidir. Bunlarla birlikte ergen çevresine tek başına bakmayı da öğrenir. **Ergenin** sosyalleşme sürecindeki başarısı bu döneme iyi hazırlanmış olmasına bağlıdır. Hazırlık döneminde ailenin etkisi önemlidir. Aile ortamında yeterince sevgi ve saygı gören, gelişimleri için desteklenen ergenler sosyalleşme sürecini de başarıyla gerçekleştirirler.
- ▶ Sosyal gelişim içinde **ergenin bağımsızlaşması** da önemli bir konudur. Çocukluğunda anne-babasına bağımlı olan **ergen**, artık bu bağımlılıktan çıkmakta ve bağımsız bir birey olmaya yönelmektedir.
- ▶ **Ergenin** bağımsızlaşma sürecinde aile ile kurulan ilişkinin bağıllık boyutuna vurgu yapmakta; sağlıklı ve güvene dayalı bir bağıllığın ergenin karmaşık ve geniş sosyal çevreyi değerlendirmekte önemli bir destek kaynağı olduğunu belirtilmektedir. **Ergen** ailesi ile güven duyarak bir bağıllık ilişkisi geliştirmiş ise arkadaşları ile de benzer bir ilişki kurabilmektedir.

İletişim Nedir?

İletişim, kişiler arasında oluşan karşılıklı sözlü ve sözsüz mesajları kapsar. Bizim başkalarını, başkalarının da bizi bizi anlamasına yarayan bir süreçtir.

1-) **SÖZEL İLETİŞİM:** Sözel iletişim, kullandığımız sözcüklere, ses tonumuza, sesimizdeki iniş ve çıkışlara işaret eder. Konuşma, müzik, yazı, T.V. ve videoyu sözel iletişime örnek verebiliriz. Burada kişinin ne söylediğine odaklanılır.

2-) **SÖZEL OLMAYAN İLETİŞİM:** Sözel olmayan iletişim (sözsüz iletişim), beden diline, yani hareket tarzımıza, yüz ifademize, bedenimizin duruş şekline, jestlerimize işaret eder. Etkin bir şekilde iletişimi yürütmek için, sözel ve sözel olmayan mesajlar uyum içinde olmalıdır.

Aile içi iletişimde temel kurallar

- Zıtlaşmadan her iki tarafın da kazançlı çıkabileceği bir çözüm yolu bulunmaya çalışılmalıdır.
- Etkili, dikkatle dinlemeye çalışılmalı, başka şeylerle uğraşılmamalıdır.
- Sözü bitirene kadar dinlenilmeli, karar vermeye zorlanmamalıdır.
- Göz teması kurmak, yumuşak bir ses tonu kullanmak, her koşulda doğru ve dürüst davranmak önemlidir.

- Yargılama ve yıkıcı eleştiriden kaçınılmalı, savunmaya geçmek yerine karşı tarafın da ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır.
- Duygularınızı gizlemeye çalışmayın, empatik, sabırlı ve kabul edici olun.

Ceylanlı Takuşlar İlk/Ortaokulu Rehberlik Servisi