**ERGENLERLE İLETİŞİM**

 Hepimiz sabah uyandığımız andan akşam yatıncaya kadar sürekli iletişim halindeyiz. Evimizin içinde eşimizle, çocuklarımızla, kapımızdan çıktığımızda apartmandaki komşularımızla, apartmandan çıktığımızda çevremizdeki diğer insanlarla iletişim içindeyiz. Markette, kasapta, otobüste, dolmuşta, işyerinde kısaca diğer insanların olduğu her yerde onlarla ilişki ve iletişim kurmak zorundayız. Her ne kadar insanın temel gereksinimlerinden birinin diğer insanlarla ‘ iletişim’ olduğu söylense de; aslında bu iletişimin önemini vurgulamanın bir başka yoludur. İnsan yaşamında esas olan ilişkidir. İnsanın temel gereksinimi ilişki gereksinimidir. İletişim bu ilişkiyi sağlayan araçlardan biri belki de en önemlisidir.

 Bu nedenle yaşamın dokusu ilişkiler, ilişkilerin can damarı ise iletişimdir. Kısaca kendimizle, doğayla ve diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerin en küçük birimi iletişimdir. İletişim olmadan ilişki olmaz. **İletişim** denilince iletişimin 3 şekli aklımıza geliyor. Bunlar:

a-Kişi içi iletişim

b-Kişiler arası iletişim

c-Kitle iletişimi

 Konumuz insan ilişkileri olduğundan iletişimden **kişilerarası iletişimi** anlamalıyız. **Kişilerarası iletişim** ; en az iki insanın karşılıklı olarak bilgi, duygu, düşünce ve yaşantılarını belirli yollarla paylaştıkları psiko-sosyal bir süreçtir.

-Kişilerarası iletişimde en az iki insan vardır.

-Kişilerarası iletişim tek yönlü değil, karşılıklıdır.

-Kişilerarası iletişim bir süreçtir.

-Kişilerarası iletişim bilginin, duygunun, düşüncenin, yaşantının paylaşımıdır.

-Kişilerarası iletişim hem psikolojik hem de sosyal/kültürel bir olgu ve süreçtir.

İletişimin Psikolojik İşlevleri

**1-İlişki Kurma İşlevi** : İletişim, insanın temel psikolojik gereksinimlerinden biri olan ilişki kurma gereksinimini karşılar. İnsan varoluşunun biyolojik, psikolojik ve sosyal/kültürel olmak üzere üç boyutlu olduğu düşünüldüğünde, insan ancak diğer insanlar ve onlarla kurmuş olduğu iletişim sayesinde sosyal/kültürel bir varlık olabilir. Bir sosyal ağ içinde yaşamanın, bu ağ içinde diğer insanlarla ilişki kurmanın ve bir kültür yaratmanın temel amacı iletişimdir. İnsanın diğer insanlarla etkileşime ihtiyacı vardır. Kuşkusuz ilişki kurmak tek başına yeterli değildir. Kurduğumuz ilişkilerin niteliği de önemlidir. Kimi zaman bizi mutlu eden, ruh sağlığımızı destekleyen, güçlendiren ilişkiler kurabildiğimiz gibi, kimi zaman bazı ilişkileri hiç yaşamamış olmayı tercih edebiliriz.(Kaliteli ilişkiler, kaliteli iletişimlerle mümkündür). Kendi iç dünyamızla iletişimimizi artırdıkça, kendimizi daha iyi tanıdıkça, insan ilişkileri için gerekli olan iletişim becerilerini öğrendikçe ve bunları kendi ilişkilerimizde kullanmaya başladıkça daha doyurucu, anlamlı, olumlu ilişkiler kurabiliriz.

**2-Benliği Geliştirme İşlevi:** Benliğimizi içinde yaşadığımız sosyal/ kültürel çevre içindeki yaşantılarımız ve diğer insanlarla kurmuş olduğumuz ilişkiler ve iletişimlerle oluşturup **geliştiririz.**

**3-Paylaşma İşlevi:** Sosyal/kültürel bir varlık olarak insanın yüzü diğer insanlara dönüktür. Onlarla duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşmak ister. Kimi zaman üzüntümüzü, acımızı, mutsuzluğumuzu paylaşır, kimi zaman heyecanlarımızı, coşkumuzu, mutluluğumuzu, hayallerimizi, umutlarımızı paylaşırız.

**4-Var olduğunu İfade Etme ve Tanınma İşlevi:** İnsan başka insanların gözünde bir değer taşıdığını bilmek ister. Bu istek insanın başkaları tarafından fark edilme ve onların nazarında bir değer taşıdığına inanma gereksinimini yansıtır.

 Aile içinde gerek eşimizle gerekse çocuklarımızla kuracağımız sağlıklı, doyurucu ilişkilerin temeli iletişimdir. İletişim konusunda ne kadar bilinçli ve becerili olursak çocuklarımızla o kadar iyi ilişki kurabiliriz. Bu ilişkilerden hem biz mutlu oluruz hem de çocuklarımız. Bunun yanında iletişim konusundaki farkındalığımızın ve becerilerimizin artması sadece aile içinde çocuklarımızla kuracağımız iletişim ve ilişkilerimizde değil aile dışındaki sosyal çevremizdeki diğer insanlarla kuracağımız ilişkilerde de daha başarılı olmamıza ve insan ilişkilerimizden daha fazla doyum sağlamamıza yardımcı olur.

 Kaliteli ilişkiler ancak kaliteli iletişimlerle mümkündür. Sağlıklı ve kaliteli bir iletişim olumlu bir dille başlar. Çocuklarımızla iletişimlerimizde dilimiz daima olumlu olmalıdır. Çünkü olumsuz dil çocuklarımızı incitir, gücendirir, suçlar, küçük düşürür, kısaca onları ruhsal olarak yaralar ve çeşitli olumsuz duygular yaşamalarına yol açar. Olumlu bir dil ise çocuklarımızı ruhsal olarak besler, onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar. Burada olumsuz dil kullanmayalım derken çocuklarımızda görmüş olduğumuz bazı istenmedik davranışları görmeyelim bunları onlara söylemeyelim demek istemiyoruz. Çocuklarımızın eksikliklerini, hatalarını, istenmeyen davranışlarını söylerken bile dilimiz olumlu olmalıdır. Olumlu dil daha etkilidir. Ve daha ikna edicidir. Olumlu dil söylediğimiz gibi çocuklarımızı duygusal olarak örselemez, aksine onları duygusal olarak geliştirir.

 Kişilerarası iletişim en az iki kişi arasında duygu, düşünce ve yaşantıların paylaşımıdır. Bu paylaşım sırasında karşımızdaki kişi ile karşılıklı mesaj alışverişinde bulunuruz. Bu mesajlarımızı genellikle sözlerle iletiriz. Konuşma sırasında ilettiğimiz her mesajın bir yükü vardır. **Pozitif yüklü** **mesajlar** karşımızdaki insanda olumlu etkiler bırakan, onun hoşuna giden, onu mutlu eden ve kendini iyi hissetmesini sağlayan mesajlardır. Bu şekilde iletişimde bulunan kişilerin birbirlerine karşılıklı olumlu mesajlar göndererek kurmuş oldukları iletişime olumlu iletişim denir. **Negatif yüklü mesajlar** ise karşımızdaki insanda olumsuz etki bırakan, onun çeşitli olumsuz duygular yaşamasına yol açan mesajlardır. İletişimde bulunan kişilerin birbirlerine karşılıklı olumsuz mesajlar göndererek kurmuş oldukları iletişime de **olumsuz iletişim** **denir.**

**Temel İletişim Becerileri**

 Kişilerarası iletişim ve ilişkilerde başarılı olmak için önce olumlu iletişim kurma becerilerine sahip olmamız gerekir.

Sahip Olmamız Gereken İletişim Becerileri Şunlardır:

1.Çocuklarımızı doğru bir şekilde **dinleme**liyiz.

2.Çocuklarımızla **empati** kurmalıyız.

3.Çocuklarımıza **saygı** göstermeliyiz.

4.Çocuklarımızla konuşurken **ben dilini** kullanmalıyız.

5.Çocuklarımıza karşı **içten ve dürüst** davranmalıyız.

6.Çocuklarımızla iletişimde gerektiğinde **kendimizi açmalıyız**.

 **DİNLEMEK**

 İyi ve etkili bir iletişimin temeli dinlemektir.Dinlemeden karşımızdaki kişiyi anlayamayız. Çoğunlukla iletişimlerimizde kendi söylemek istediklerimize öncelik veririz ve karşımızdakinin ne demek istediğini anlayamayız.Şüphesiz kendi duygu ve düşüncelerimizi ifade etmek de önemlidir.

Ancak başarılı bir iletişim için kendimizi ifade etmek kadar karşımızdakini anlamak da önemlidir.

Dinlemek karşımızdaki kişiyi önemsediğimizin ve değer verdiğimizin bir göstergesidir.

 Pek çoğumuz çocuklarımızı dinlerken bazı hatalar yaparız.Yapmış olduğumuz bu hatalar çocuklarımızla iletişimimizi engeller ve bozar.Bunlar;

**-Öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek:** Eğer çocuklarımızla iletişimimizde, onlarla konuşurken

‘şöyle yap,böyle yapma’,’bu şekilde hareket etmemelisin’, ‘buna üzüleceğine oturup biraz dersini çalışsan daha iyi edersin’ gibi öğüt vermeye, çözüm üretmeye dayalı tepkiler veriyorsak hata yapıyoruz demektir. Özellikle ergenlerin bizden istediği en son şey onlara öğüt vermemizdir.

**-Yargılamak, eleştirmek, ad takmak:** Çok yaptığımız hatalardan biri de dinlediğimizi sanarak yargılamak, eleştirmek ve ad takmaktır. Örneğin;iletişim sürecinde ‘Sen zaten hep kolaya kaçarsın’.

‘Bebek gibi davranıyorsun’ gibi yargılayan tepkiler veririz.

**-Sorgulamak,araştırmak,incelemek:** Kimi zaman çocuklarımızla konuşurken bir dedektif gibi ‘Neden?,

‘Sen ona ne yaptın?’, ‘O sana ne dedi?’, ‘Hanginiz önce söyledi?’ şeklinde araştırıcı ve sorgulayıcı davranırız. Bu tür tepkiler de bizim çocuğumuzla olan iletişimimizi daha kaliteli hale getirmez,aksine çocuklarımız anlaşılmadıklarını hissettikleri için daha sonra bizimle konuşmanın yararı olmayacağını düşünebilirler ve uzaklaşabilirler.

**-Teşhis, tanı koymak, tahlil etmek:** Bazen iletişim sürecinde ‘Aslında sen şöyle demek istemiyorsun…’ . ‘Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum..’ , ‘Aslında senin derdin başka…’ gibi durumu teşhis etmeye yönelik tepkiler veririz.Böyle bir tepki zihin okuma olarak adlandırılır ve karşımızdaki kişiyi öfkelendirir. Bu nedenle bu tür tepkilerden kaçınmamız gerekir.

**-Kendine Odaklanma:** Bazen çocuklarımızla konuşurken onun yaşadıklarına değil,kendi yaşantılarımıza odaklanır ve kendi yaşantılarımızı ön plana çıkarırız. Doğal olarak bu tutum da çocuğun anlaşılmadığını hissetmesine yol açar. Örneğin ‘Sorma yavrum benim de akşama kadar canım çıktı. Nelerle uğraştığımı söylesem aklın almaz.’ Dediğimiz zaman kendimize odaklanmış ve çocuğumuzu yine iyi bir şekilde dinlememiş oluruz.

**Şaka Yapma , Alay Etme:** Dinlerken yaptığımız hatalardan biri de karşımızdaki kişiyle veya onun yaşadıklarıyla alay etmek ve şakalar yapmaktır.Böyle bir durumda kişi dikkate alınmadığını, hafife alındığını hissedebilir.Kızımız ya da oğlumuz okul ile dershaneyi birlikte yürütemediğinden yakındığında ‘Yürütmek zor geliyorsa koştur sen de çocuğum’ gibi bir tepki buna örnek olarak verilebilir.

|  |  |
| --- | --- |
| **SEN DİLİ** | **BEN DİLİ** |
| \*Saldırgandır\*Suçlayıcıdır\*Eleştiricidir\*Yargılayıcıdır\*Küçük düşürücüdür\*Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir\*Kişiyi incitir, öfkelendirir\*İletişimi keser\*Kişiyi savunmaya iter | \*Yapıcıdır\*Suçlamaz\*Yargılamaz\*Eleştirmez\*Kişinin davranışı karşısında hissettiklerimizi anlatır.\*Kişiyi incitmez\*İletişimdeki kişileri birbirine yakınlaştırır\*Kişi eleştirilmediği için savunmaya geçmez. |

KAYNAK: 12-18 YAŞ AİLE EĞİTİM PROGRAMI