

### İYİ BİR İLETİŞİM KURMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

#### 1. İletişim İçin Yeterli Zaman Ayırmak:

Günümüz koşullarını göz önüne alındığında çalışma koşullarının zorlaşması, kariyer elde etmek isteyenlerin sayıca artması, yaşam koşullarını iyileştirme çabaları nedeniyle aile bireyleri birbirlerini dinlemek için yeterli zaman ayıramadıkları görülmektedir. Çocukların ise anne babalarıyla tarafından dinlenilmeye ve onlarla konuşmaya ihtiyaçları vardır. Bu nedenle çocuklarınıza özel zamanlar ayırın.

#### 2. İletişimde Sevginin İfade Edilmesi:

Ailedeki ilişkileri diğer ilişkilerden ayıran en önemli nokta aile bireyleri arasında sevginin varlığıdır. Gösterilen sevginin sıcaklığı ve samimiyeti aile içerisindeki iletişimi kuvvetlendirmektedir. Bu nedenle çocuklarınıza sevginizi ve ilginizi ifade edin.

#### 3. Diyalog Halinde İletişim:

Bazı anne ve babalar çocuklarına karşı duygu ve düşüncelerini ifade etmekten hoşlanmaktadırlar. Diyalog halinde kurulan iletişimle sorunlar zamanında saptanıp çözümlenmekte ve ailenin devamının sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

#### 4. Olumlu İletişim:

Anne ve babalar hem kendi aralarında hem de çocuklarıyla iletişimlerinde insanların olumlu ve olumsuz özellikleri bulunabileceğini kabul etmeleri ve birbirlerine karşı özenli bir tarzda hitap etmeleri gerekmektedir.

#### Olumlu iletişim kurabilmek için;

- Çocuğun odasına kapısını vurarak girmek,
- Gerekliğinde ona teşekkür edebilmek,
- İstekleri rica ederek belirtmek,
- Sevgiyi sözel ya da sözsüz daha sık belirtmek
- Çocuğu yalnızca olumsuz ifadelerle eleştirmemek, olumlu davranışları söyleyerek övmek,
- Çocuğun duygularını koşulsuz olarak kabul etmek,
- Sorunla karşılaştığında sakin olup konuşmak,
- Verilen sözleri yerine getirmek,
- Kazanan ve kaybedenin olduğu durumlardan kaçınmak,
- Sen diliyle suçlamak yerine ben diliyle kendi duygularını ortaya koymak çok büyük önem taşımaktadır.