

“Ben 14 yaşındayken babam o kadar cahildi ki yaşlı adamın yakınımında olmasına bile tahammül edemezdim. 21 yaşına geldiğimde ise o kadar çok şey biliyordu ki bunca şeyi yedi yılda nasıl öğrendiğine şaşırıp kaldım.”

Mark Twain



İletişim üstüne bugüne kadar pek çok söz söylenmiş, sayısız bilimsel çalışma yapılmış ve yazı yazılmıştır. Bizler de kuşkusuz bu konuda birçok şey okumuş ve iletişime dair kurulan pek çok cümleyi duymuşuzdur. Bunlar bazen öneri, bazen de ikaz ya da yalnızca bilgi verme şeklinde gerçekleşmiş olabilir. Bu yazıda da daha önce okuduklarınızdan ve işittiklerinizden çok farklı bilgiler

bulamayacaksınız. Bununla birlikte, evlerimizde kaldığımız bu günlerde yaşantımızı her zamankinden daha fazla etkileyen iletişim kavramı hakkında paylaşımda bulunmanın anlamlı olabileceğini düşündük.

İletişim sözcüğü Latince “komunis” kavramından gelen ve ortaklık oluşturma anlamında kullanılan bir sözcüktür. Bir kişiden bir kişiye anlamlı iletilerin olması ve bu aktarımın sonucunda bir ortaklık oluşması anlamına gelir. İletişim işteş, yani karşılıklı olarak gerçekleşmesi gereken bir paylaşımdır. Gündelik hayatımızda iletişim kazaları olarak tanımladığımız durumlarda ya da “Beni anlamıyor.”, “Kendimi bir türlü anlatamıyorum.”, “Onunla iletişim kuramıyorum.” gibi ifadelerle neden olan sorunların temelinde de iletişimin bu işteş anlamından uzaklaşmak yatmaktadır. “İletişim kurmaya çalışıyorum.” dediğimiz noktada yapmaya çalıştığımız, karşımızdaki kişinin bizim düşüncemizi kabul etmesini beklemek ya da onu, bize göre doğru olmayan düşüncesinden vazgeçmeye ikna etme çabası olabilir.



İletişimin en önemli basamağı konuşmadan önce dinlemektir. Dinlemek, iletişim kurduğumuz kişi ya da kişilerin ne anlattığını doğru anlamak için gereklidir. Dinlerken “Ne diyeceğini biliyorum ama...” ya da “Bunu söyleyecek ve ben de ardından bunu söyleyeceğim.” şeklinde gerçekleşebilen ön yargılardan da uzak durulması önemlidir.

Bazı bilim insanlarına göre iletişim, bir beyinle başka bir beyin arasında kurulan aktarım ve etkileşimdir. İşte bu noktada ergen beyniyle yetişkin beyni arasındaki farkları da hatırlamakta yarar var.

Ergenlik dönemindeki gençler genellikle ebeveynleri tarafından anlaşılmadıklarını, düşüncelerine değer verilmediğini ve saygı duyulmadığını savunurlar. Ebeveynler ise çocuklarının asla kendilerinin sözünü dinlemediğini, bazen sert tepkiler gösterebildiklerini,



oysa birkaç yıl öncesinde hiç de böyle olmadıklarını söyleyerek iletişim kuramamaktan şikayetçi olurlar.

Nöroloji uzmanı Dr. Frances E. Jansen, *Ergen Beyni* kitabında şöyle diyor: “İnsan beynini bir yapboza benzetecek olursak ergen beyninin henüz tamamlanmamış bir yapboz olduğunu söyleyebiliriz.”

Evet, ergenlik dönemindeki gençlerin beyinleri özellikle karar verme, bir sonraki adımı gerçekçi bir şekilde tahmin edebilme ve duyguları yönetebilme konusunda yetişkin beyni kadar ustalaşmış değildir. Bununla birlikte oldukça karmaşık ve çabuk öğrenen bir oluşma süreci içindedir. Defalarca tekrarlamasına rağmen kurallarınızın, öneri ya da öğütlerinizin karşılık bulmamasının nedeni de büyük olasılıkla budur.

İletişim Engelleri

İletişim engelleri bireyin duygularının önemsiz olduğu, isteklerine saygı duyulmadığı ve sorunlarını kendi kendine çözme yeteneğinin olmadığı mesajını vermektedir. Bu mesajlar bireyin kendini değersiz veya önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini yitirmesine neden olmaktadır. Aile içi iletişimde iletişimi etkileyen en önemli olgunun benlik saygısı sorunu olduğu belirtilmektedir.



Kullandığımız iletişim örüntüleri benlik saygısını azaltmakta ya da çoğaltmaktadır. Anne ve babaların iletişimde çocuğa karşı dürüst olmaları, çocuğun da kendisine ve başkalarına karşı olumlu ve dürüst bir tavır geliştirmesine yardımcı olurken çocukların, anne babalarına duyduğu güveni arttırmaktadır. (Çağdaş, 2002)

Bazı Öneriler

- İletişim kurarken gerçekte ne yapmak istiyorsunuz? Onu ikna etmek mi yoksa anlamak mı?
- Karşımızdaki kişinin bizi gerçekten dinlediğini rahatlıkla anlayabiliriz, tıpkı dinlemediğini anlayabildiğimiz gibi.
- Dinlemek, daha iyi anlamak için “Peki, o zaman nasıl hissettin?” ya da “Ne olmasından korktun?” gibi soruları sormayı da beraberinde getirecektir.
- Ergenlik dönemindeki gençlerin benlik saygılarının gelişmesi özellikle yetişkinler ama en çok da ebeveynler tarafından düşüncelerine değer verildiğini ve önemsendiğini hissettiklerinde gerçekleşir. Tüm araştırmalar ve yaşantıların bulguları bu yöndedir.
- Sorgulamadan soru sormak ve bunu gerçekten inanarak yapmak pek çok iletişim kazasını önleyecektir.

Bugünlerde pek çok yakınımızla kurduğumuz iletişimin arasında bir ekran var. Yüz yüze iletişim kurmanın önemini ve değerini en çok anladığımız zamanları yaşıyoruz. Bir insanın yüzüne bakmak, beden dilini okumak, sesini duymak, duygusunu hissetmek ve bunu karşılıklı olarak yaşamak ne kadar da değerli.

Etkinlik Önerisi

Evde küçük bir iletişim deneyi yapmak ister misiniz? Bir A4 kâğıdına çok basit olmayan bir şekil çizin. Örneğin bir dikdörtgen ile sağ sol köşelerinde başka şekiller. İstedığınız gibi tasarlayabilirsiniz. Sonra çocuğunuzla sırtlarınız birbirine dönük olacak şekilde iki sandalye alıp oturun. Elinizdeki şekli ona anlatın, o da sadece sesinizi duyarak bu şekli çizmeye çalışsın. Oyunun sonunda karşılıklı olarak yaşadığınız zorlukları birbirinizle paylaşın. Bakalım neler olacak?

Kaynakça:

- Dr. Frances E. Jensen, *Ergen Beyni*, Hep Kitap Yayınları, 2017.
- Sultan Şahin ve Neriman Aral, “Aile İçi İletişim”, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 2012 1(3), 55-66.