

Azize Nilgün Canel

Aile Yaşam Becerileri



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
BAKANLIĞI



Proje

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Copyright

©2011, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının
izni olmaksızın tamamı veya herhangi
bir bölümü herhangi bir biçimde veya
yöntemde, elektronik, mekanik, fotokopi,
kayıt olarak çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

Kapak Fotoğrafı

© Javier Mtnes. - Fotolia.com

ISBN:

978-605-4628-18-6

Ankara

Baskı

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177.
Sokak No: 10/A Çankaya / ANKARA
Tel : +90 (312) 705 55 00
Fax: (312) 705 55 99
www.aile.gov.tr



aile
eğitim
programı



Dikkat!

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar vurgulanmaktadır.



Atalarımız Ne demiş?

Bu bölümde metni destekleyen ve konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayan atasözleri ve özlü sözler yer almaktadır.



Git, Araştır! Git, Başvur!

Bu bölümde ana metinde anlatılan konunun farklı bir yönünün ele alındığı ya da daha ayrıntılı bilgilerin edinilebileceği farklı kaynaklara işaret edilmekte; ayrıca konu ile ilgili başvurulabilecek bazı kurum ve kuruluşlar tanıtılmaktadır.



Biliyor muydunuz?

Bu bölümde ana metin ile bağlantılı ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar sunulmaktadır.



Sözlük

Bu bölümde metin içinde geçen ve anlaşılmasında zorluk çekilebilecek bazı kelime ve ifadelerin anlamları verilmektedir.

Bu kitap, Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu'nun 30/12/2011 tarih ve 269 sayılı kararı ile tavsiye edilen Aile Eğitim Programı (AEP) müfredatına uygun olarak hazırlanmıştır.

İçindekiler

4 Sunuş

6 Aile İçi İletişimin Temel Unsurları

**24 Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını
Kullanma Yoluyla Problem Çözme
Becerisinin Kazanılması**

38 Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusu

58 Etkili ve Yetkin Ebeveynlik

86 Yaşam Boyu Değişen Rollere Uyum

ünite 1

Aile İçi İletişimin Temel Unsurları

İletişim her türlü karşılıklı ilişkinin temel faktörüdür. Aile içi iletişim, aile üyelerinin her birinin birbirleriyle kurdukları ilişkileri içerir. Aile üyelerinin iletişiminin kalitesi, ailenin sağlığını ve gücünü etkiler.

Bu bölümde;

- iletişime ait temel kavramlar ile
- aile içerisinde var olan iletişimin kalitesini arttırmak için yapılabilecekler

ele alınmaktadır.

Aile İçi İletişimin Temel Unsurları



Güçlü ve sağlıklı ailelerin en önemli özelliklerinden biri, sağlıklı iletişim konusundaki yetenekleridir. Sağlıklı aileler birbirleriyle daha açık, daha net, daha sık ve doğrudan iletişime geçerler. Birbirlerinin söylemeye çalıştıklarını dinlerler ve birbirlerini doğru olarak anlarlar. İmalarda bulunmaz, birbirlerine kötü söz sarf etmezler. Birbirlerine saygılı davranırlar. Başarılı bir iletişime sahip olan bir ailede aile bireyleri birbirleriyle duygularını, düşüncelerini, hayallerini, korkularını, ümitlerini, acılarını, sevinçlerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını paylaşırlar. Aile bireylerinin tümünün birbirleriyle kurduğu açık ve dürüst bir iletişim son derece değerlidir. Çünkü birbirleriyle etkili ve sağlıklı bir iletişim kurabilmiş bireyler hayattan daha fazla zevk alabilmekte ve kendilerini daha mutlu hissetmektedirler.

İletişim denince pek çok kişinin aklına karşılıklı konuşma ve diyaloglar gelmektedir. Oysa iletişim, ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir. İletişim ağızdan çıkanlar kadar bir şeyi söylerkenki;

- yüz ifadesinin,
- jest ve mimiklerin (el, kol hareketleri ve yüzdeki ifade),

- bedeninin duruşunun,
- ses tonunun ve
- o andaki duygunun ne olduğudur.

Yani başkalarıyla kurulan iletişim, sözlü mesajları olduğu kadar sözsüz mesajları da içerir. Her türlü aile iletişiminde sözlü ve sözsüz mesajlar sürekli olarak kullanılmaktadır. İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakinin kişiliğine saldırmadan, kendi açısından canını sıkanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir. Sağlıklı aile yapılarında bu tür sağlıklı ve doğrudan iletişimlerini içeren sözlü ve sözsüz mesajlar kullanılmakta, konuşma becerilerine olduğu kadar dinleme becerilerine de dikkat edilmektedir. Kişinin sözel mesajlar kadar sözel olmayanları da tanınması, sağlıklı iletişim konusundaki başarısını artırır, karşısındakini daha iyi anlamasını, kendisini daha iyi ifade edebilmesini kolaylaştırır, yanlış anlaşılmalara azaltır.

Bir ailenin üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı devamını sağlar. Aile içi iletişim becerileri konusunda bilgi sahibi olmak ve öğrenilenlerin uygulanması, ailenin iletişim kalitesini artırır.

Aile üyeleri kaç yaşında olurlarsa olsunlar, birbirleriyle fikir alışverişinde bulunarak, birbirlerinin bilgi ve tecrübelerine başvurarak, birbirlerini anlamaya, birbirlerine destek olmaya, birbirlerinin aynı zamanda arkadaşı olmaya gayret ederek sağlıklı bir iletişim ortamı yaratabilirler. Sağlıklı iletişim yapısına sahip aileler:

- Hep birlikte zaman geçirmeye önem verirler.
- Birbirlerinin arkadaşlıklarından zevk alırlar.
- Birbirlerinin iyi ve kötü günlerini paylaşırlar.
- Birbirlerinin bireysel ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı duyarlar.
- Sürekli birbirlerinin hatalarını bulmaya çalışmazlar.

Birimiz Hepimiz, Hepimiz Birimiz İçin!

Aile üyelerinize sık sık güzel sözler söylemeye, onları cesaretlendirmeye, onurlandırmaya gayret edin. Onlara olan sevginizi, takdir ve beğeninizi ifade etmekten çekinmeyin. Unutmayın ki aile bir birlikteliktir. Biri mutlu olduğunda tümü mutlu olur.



Çocukların model alarak öğrendiklerini unutmayın. Çocuklarınızda görmek istemediğiniz davranışları öncelikle siz sergilememelisiniz.



- Aralarındaki çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye gayret ederler.
- Birbirlerinin duygularına, hayallerine, fikir ve ideallerine saygı duyarlar.
- Birbirlerini can kulağıyla dinlerler.
- Birbirlerinin söylediklerini duymak kadar, sözsüz mesajlarını ve beden dillerini de okumaya gayret ederler.
- Birbirlerine imalarda bulunmaz, lafla can yakmaya kalkmazlar.
- Aralarındaki küskünlükleri fazla uzatmazlar.

Afiyet Bal Şeker Olsun

Yemek saatleri ailenin bir arada olduğu en kıymetli saatlerdir. Yemek masasında iletişim her zaman pozitif tutulmalı, asla tartışmalara müsaade edilmemelidir. Sofranın bu adabı ev içerisindeki iletişime de etki eder. Ayrıca yemek sofrası tatsız konuların konuşulacağı veya çocukların disipline edileceği bir mekân değildir. Yemek sofrasında çocuklara verilebilecek terbiye sadece adabıyla yemek yeme konusunda olabilir.

Suskunluk

Sözsüz iletişim dokunmak, gülümsemek gibi birtakım eylemleri içerebilir. En yıkıcı sözsüz iletişim örneklerinden birisi ise sessizliktir. Muhatabın söyledikleri karşısında sessizliği korumak, “Seninle ilgilenmiyorum,” “Senden sıkılıyorum,” “Senden nefret ediyorum,” “Sana öfkeliyim,” “Sana düşmanım.” gibi mesajlar içerir.

Beden Dili Nedir?

Ayakta duruşu, ellerini kavuşturuşu, bedeninin aldığı pozisyon, oturuşu, yürüyüşü, el ve kol hareketleri, yüzündeki ifade, kısacası kişinin bedenini herhangi bir şekilde kullanışı, karşısındakilere beklentileri, tavır ve tutumları hakkında bir fikir verir veya mesaj gönderir.

Can Kulağı ile Dinlemek

En önemli iletişim becerilerinden biri dinleme becerisidir. Herkes dinleme becerisine sahip olduğunu düşünür ama gerçekte böyle değildir. Genellikle dinleyen kişi kendisini diyaloga tam olarak vermez. Eleştirme, söz kesme, karşısındakinin sözü bitmeden cümleye girme, karşısındaki kendini tam olarak ifade edemeden yorum yapma, konuşulanı dinlemek yerine sıra kendisine gelince ne söyleyeceğini kafasında kurma, hemen kendini savunmaya geçme gibi yanlış dinleme kalıpları sergiler. Eskilerin deyişiyle *can kulağıyla dinlemek* bir beceridir. Üstelik dinlemek görüldüğü kadar pasif bir fiil de değildir. Günümüzde *aktif dinleme becerisi* olarak adlandırılan süreç, etkili iletişimin temel bir becerisi olarak kabul edilmektedir.

Aktif dinleme için şunlara dikkat edilmelidir:

- Öncelikle dinlerken yargılama, eleştirme gibi bir huyunuz varsa bundan vazgeçin.
- Karşınızdakinin yaşadıklarını daha iyi anlamaya; ne hissettiğini, ne tür duygular içinde olduğunu tıpkı onun gibi hissetmeye çalışın.
- Karşınızdaki kişiyi, anlatmak istediğini tam olarak doya doya anlatabilmesi için cesaretlendirin. Ancak bu şekilde rahatlayabilir ve anlattıklarının ışığında kendisini değerlen-



direbilir. Bunun için en iyi yol sessiz kalmayı becerebilmektir. Bunun yanı sıra baş sallama veya “hı hı” vb. ünlemler yoluyla da “Seni dinliyorum.” mesajları verilebilir. Bu, anlatanın kendini rahat hissetmesini ve böylece daha kolay açılabilmesini sağlar.

- Karşınızdaki kişinin ne söylemeye çalıştığını anlamaya gayret edin. Doğru anladığınızdan emin olabilmek için karşınızdaki kişinin söylediklerini netleştirin. Yani ona sorular sorarak anlattıklarını açabilmesini ve konu hakkında ayrıntılı düşünebilmesini sağlayın. Örneğin “Sen ona nazıkçe yaklaştığın hâlde o sana kaba bir cevap mı verdi? Peki sen bu durumda ne yaptın?”
- Karşınızdaki kişinin ne söylemek istediği üzerinde düşünüp bu sefer siz kendi cümlelerinizle bir kez daha ifade edin. Örneğin “Yani sen onunla barışmak için pek çok yol denedin ama yine de reddedildiğini hissettin.”
- Anlatılanların altında yatan duyguyu anlamaya çalışın. Onun duygularını anladığınızı belli etmek için ondan aldığınız mesajları ona yansıtın. Örneğin “Kaygılısın, sahip olduğun hangi kaynak ve özellikler daha iyi hissetmeni sağlar?”
- Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin. Örneğin “Sonuçta hiç beklemediğin bir kişiden böyle bir tepki görmüş olmak seni üzmüş anlaşılan.”
- Sizinle paylaştıkları ve anlatma çabası için ona teşekkür edin.

Önceleri bu adımları takip etmek zor veya karışık gelse de aile üyelerinizden birisi üzerindeki ilk denemenizde



elde ettiğiniz sonuç sizi yeterince motive edecektir. Ayrıca anlatan kişinin yüzüne bakarak dinlemek, o sırada başka bir işle meşgul olmamak ve öncelikle kişinin ve olayın pozitif özelliklerine vurgu yapmak dikkat edilmesi gereken hususlardır.

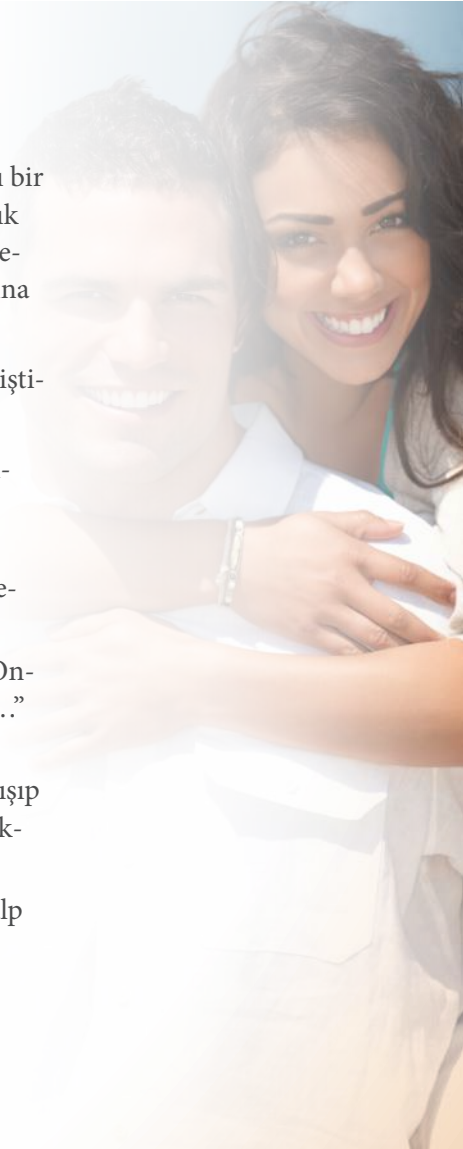
Bu şekilde birisini dinlediğiniz zaman kişinin kendisini açıkça ifade edip rahatlamasına yardımcı olabileceğiniz gibi sorununu dile getirebilmiş olmanın huzuruyla çözümlerini de daha kolay bulmasına, çözüm üzerinde düşünebilmesine katkı sağlamış olursunuz.

Ailenizle İletişiminiz Olumsuz mu Olumlu mu?

Aile içindeki iletişimin varlığından ziyade kalitesi önem taşır. Aile içinde sürekli olumsuz ve çatışmalı bir iletişimin olması, bireyleri yıpratır hatta çeşitli sağlık sorunlarına bile neden olabilir. Bu sebeple aile üyelerinin, aralarındaki iletişimin olumlu içerikli olmasına özen göstermeleri gerekir.

Aile üyeleri aralarındaki iletişimi olumlu yönde geliştirebilmek için şunlara dikkat etmelidirler:

- Aile üyelerinize karşı ilgili olun. Onların hatırlarını sorun, onlarla dertleşin, ortak paylaşımlar için vesileler bulun.
- Aile üyelerinizin anlattıklarını can kulağıyla dinlemeyi öğrenin.
- Aile üyelerinizin duygularına karşı hassas olun. Onlarla iletişiminizde “Onun yerinde ben olsaydım...” diye düşünmeyi unutmayın.
- Sabırlı ve sakin olun. Hemen hükme varmaya çalışıp acele yorumlar yapmaktan, yanlış kararlar vermekten kaçının.
- Sürekli eleştiren, suçlayan, ters cevaplar veren, kalp kıran birisi olmaktan kaçının. Anlayışlı ve olgun olmaya gayret edin.



Çatışmaları Önleyen Formül: Ben Dili

Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. "Ben dili" de öyle. Peki "ben dili" nedir?

Ailenizin üyelerinden herhangi birisiyle tartışmadan konuşmayı başaramıyor musunuz? Tartışmak istemiyorsunuz ama aranızdaki konuşma eninde sonunda tartışmayla mı sonuçlanıyor? Bir de bakıyorsunuz öfkelenmişsiniz ya da karşınızdakini öfkelenmişsiniz. Üstelik nasıl bu noktaya geliverdiğinizi anlayamıyorsunuz bile. O zaman ya iletişim engelleriniz var ya da ben dili kullanmayı bilmiyorsunuz.

İşte size çatışmaları önleyen ben dili formülü:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.istiyorum.

Peki bu formülü nasıl kullanacaksınız?

Önce çatışmanızın nasıl başladığını anlamaya çalışalım:

Oğlunuz evde yüksek sesle müzik dinliyor. Aşağıdaki komşunuz ise bu durumdan şikâyetçi. Her karşılaştığınızda şikâyetini dile getirmesi sizi mahcup ediyor. Hatta son seferinde kapınıza kadar geldi. Bu akşam bir de baktınız oğlunuz yine müziğin sesini açmış.

Nasıl bir tepki verirsiniz?

Sen dili: Kapa şu müziği! İyice serseri oldun! Sana kaç kere söyledik? Laftan anlamaz mısın sen?

“Sen” mesajıyla bir cümleye başladığınızda (“Sen şöylesin.”, “Sen böylesin.”, “Böyle yaptın.”, “Böyle söyledin.”, “Böyle konuşmayı bırak!” “Kes şunu!” vb.) karşınızdaki kişi kendini suçlanmış hissedebilir, kendisine değer verilmediğini düşünebilir, kendini savunma ihtiyacı duyabilir. Bu da konuşmanın karşılıklı suçlamalar ve anlayışsızlık içinde devam etmesine, sonuçta da karşılıklı öfke uyanmasına sebep olur. Üstelik esas konudan uzaklaşılır ve çatışmanın başlama nedeni çözülemediği için, bu konu ileride de sorun olmaya devam eder.

Peki ne söylemeniz lazım?

Önce formülümüzü hatırlayalım:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.istiyorum.

“Müziğin sesini bu kadar **açtığın zaman**, aşağıdaki komşu yine yukarı çıkacak ve mahcup olacağız diye **endişeleniyorum**. Biraz daha kısık bir sesle dinlemeni **istiyorum**.”

Bu cümlede “ben dili” kullanıldığı için, kişi kendisini suçlanmış hissetmez. Böylece esas konudan uzaklaşmadan dinlemeye devam eder. Cümlelerin yükünü kendi üzerinize aldığınızda (“Ben üzülüyorum.”, “Kendimi kötü hissediyorum.” vb.) karşınızdaki kendinde bu durumu düzeltmek üzere bir sorumluluk hissetmeye başlar. Üstelik son cümlede ne istediğinizi net bir şekilde söylediğiniz için, çözüme doğru bir adım atmış olursunuz.

İletişim Engelleri

İletişim engelleri, karşıdaki kişiyle kurulan iletişimi keser, bozar, tahrip eder veya tamamen öldürür. İletişim engellerinin neler olduğunu öğrenip bunlardan kaçınmak kişinin fikirlerini ve duygularını çevresindekilere net ve tam olarak aktardığından emin olmasını sağlar.

İletişim Engeli	Örnek	Karşıdaki Kişide Oluşturduğu Tepki
Emir vermek, yönlendirmek	"Çabuk ellerini yıka.", "Hemen git, yat, uyu."	Duygularının önemsiz olduğunu düşünür. Karşısındaki kişinin istediğini yapmak zorunda olduğunu hisseder.
Uyarmak, gözdağı vermek	"Böyle çalışmaya devam edersen hiçbir yeri kazanamazsın sen."	Değersizlik hisseder. Öfke duyar.
Ahlak dersi vermek	"Adam gibi koca olsaydın eve vaktinde gelirdin."	Kişiyi karşı koymaya zorlar.
Onun yerine karar vermek, ahkâm kesmek	"Sen en iyisi şimdi televizyon izlemeyi bırak, git biraz matematik çalış."	Tek başına ne yapacağına karar veremeyeceğinin düşünüldüğünü hisseder.
Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek	"Bak evladım biz senin yaşındayken ödevimizi bitirir, üstüne klasiklerden bir de roman bitirirdik."	Mantıksız ve bilgisiz görüldüğünü düşünür.
Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak	"Yani bu yaptığına inanmıyorum. Akli başında bir insan asla senin gibi davranmaz."	Değersizlik, yetersizlik duyguları uyandırır.
Ad takmak, alay etmek	"Tembel. Sen tam bir Dalgacı Mahmut'sun."	Kişinin kendisine olan güvenini sarsar. Benlik algısını düşürür. Kendisini değersiz hissetmesine sebep olur.
Olayı küçümsemek	"Karanlıktan korkacak ne var? Bebek misin sen? Bak ben hiç korkuyor muyum?"	Öfke uyandırır. Kişi anlaşılmadığını düşünür.
Soru sormak, sınınamak, sorgulamak	"Nerede kaldın? İşten sonra bir yere mi uğradın? Kim vardı yanında?"	Sorgulanma hissi yaratır. Güvensizlik ve kuşku duygularını artırır.
Oyalamak, konuyu saptırmak	"Sen şimdi bırak bunları da bak sana ne diyeceğim."	Fikirlerine saygı duyulmadığı, anlattıklarının dinlemediği, önemsenmediği duygularını doğurur.
Yorumlamak, analiz etmek	"Hadi, doğru söyle, aslında pişirdiğim yemeği beğenmedin, o yüzden suratın asık."	Öfke uyandırır. Kişinin kendi duygularını ifade etmesini engeller.

Gizli Mesajlar

İletişimin her zaman açık, dürüst ve net olmasında fayda vardır. İmalı konuşmalar, açık olmayan mesajlar, rahatsızlık yaratıcı ifadeler, yoruma açık cümleler, iletişimde her zaman sorun doğurur. Bu tip iletişimlerde yanlış anlamalar, kırıklıklar, biriken öfke, küskünlük gibi duygular oluşabilir. Üstelik bu mesajlar bazen bilinçaltı dürtülerle karşı tarafa aktarılır. Bazen farkında olmadan karşıdakini incitecek, canını acıtacak cümleler kurulabilir. Yani kişi bu tip bir mesaj verdiğinde bilerek böyle davranmış olabileceği gibi bilinçaltı dürtülerinin etkisiyle de böyle davranabilir ve verdiği zararı fark etmeyebilir.

Empati Nedir?

Empati bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır. Kişi karşısındakiyle empati kuramadığı zaman onun duygularını ve neden böyle bir tepki verdiğini anlayamaz. Birbirlerinin duygularına karşı duyarlı olan ve empatik bir yaklaşımla diğerlerinin ne hissettiğini anlamaya çalışan aile üyeleri, birbirlerine daha fazla destek olabilirler. Böyle bir ailede kişi kendisini yalnız ve çaresiz hissetmez. Özellikle sıkıntılı bir durum yaşayan bir aile bireyinin diğerleri tarafından anlaşılması ve ona anlayış gösterilmesi, kişinin sıkıntısını hafifleteceği gibi, anlaşılıyor olma duygusu kişiye öz güven kazandırır. Empatik bir ortamda kişiler kendilerini güvende hissederler.

Kişi empatik yaklaşımını karşısındakilere;

- kurduğu cümlelerle sözlü olarak (“Seni anlıyorum, kızgınsın.” vb.)
- beden dilini kullanarak (başıyla onaylama, elini omzuna koyma vb.)

ifade edebilir. En etkili yaklaşım her ikisini de kullanabilmektir.

Kişi bir şey anlatırken karşısındaki onu eleştirmedeğinde, suçlamadığında, olayı tam olarak dinlemeden yorum yapmaya kalkmadığında, kendisiyle empati kurulduğu mesajını alabilir ve kendisini güvende hisseder.



Beş Önemli Nokta

Aralarındaki iletişimi geliştirmek ve sağlamlaştırmak isteyen aileler şu beş önemli noktaya dikkat etmelidirler:

1. Aile içi iletişim becerilerini geliştirmek tüm aile bireylerinin katılması gereken bir süreçtir. Tüm aile bireylerinin çabası amaca ulaşmayı kolaylaştırır. Bununla beraber bir yerden başlamak gerekir. Önce aile üyelerinden sadece biri bile olumlu bir adım atsa zaman içinde ailenin geri kalanı da sürece katılım göstereceklerdir.
2. İletişim becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız öncelikle suçlamadan, eleştirmekten, hakaretten ve incitici sözcükler kullanmaktan vazgeçmelisiniz.
3. Kendinizi her zaman aile üyelerinizin yerine koyarak düşünmeye çalışın. Ne hissettiklerini, neden öyle davrandıklarını anlamanız için kendinizi onların yerine koymaya çalışmanız önemlidir. Böylece davranışlarının veya tepkilerinin kendilerine göre makul olan nedenlerini anlamanız ve onlara anlayış göstermeniz kolaylaşır.
4. Tartışmalar esnasında karşınızdakinin hislerine dikkat etmeyi öğrenin. Söylediklerinizin kırıncı olup olmadığını kontrol etmeniz tartışmalarınızın küskünlük, kırgınlık gibi sonuçlar olmadan çözümlenme ihtimalini artırır.
5. Başarılı bir iletişimin en temel noktasının sevgi olduğunu unutmayın. Ailenizin kıymetini bildiğinizde ve sevginizi esirgemediğinizde, zaten pek çok yara kendiliğinden sarılacaktır.



Aile İçi İlişkilerinizi Güçlendirecek Nasihatlar

- Her akşam evde bir araya geldiğinizde ailenizin üyelerine günlerinin nasıl geçtiğini sorun.
- Ailenizin her bir üyesine haftada en az dolu dolu bir saat ayırmış olduğunuzdan emin olun.
- Canınızı sıkan bir konu olduğunda bunu ailenizin üyelerinin görüşlerine açın ve onların tavsiyelerine kulak verin.
- Her hafta belirli bir gün ve saatte tüm aile bir araya gelmeye ve aile konseyi oluşturmaya gayret edin. Bu gün ve saatte ailenin tüm bireylerinin haftayla ilgili görüşlerini alabilir, sizden istek ve beklentilerini dinleyebilir, siz onlara kendi istek ve beklentilerinizi sunabilirsiniz.
- Her hafta ailece bir arada yapabileceğiniz birtakım etkinlikleriniz mutlaka olsun.
- Ailenizdeki her bireyin görüşlerini, ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgilerini ciddiye alın ve onlara saygı gösterin.
- Ailenizden hiç kimseye asla kötü söz söylemeyin, kötü davranışta bulunmayın.
- Ailenizin üyelerine verdiğiniz sözleri her zaman tutun.
- Hâlinizle, tavrınızla, yaklaşımınızla, olgunluğunuzla ailenizin bütün üyelerinin izinden gitmek isteyeceği bir örnek olun.
- Ailenizin üyelerinin sizi eleştirmelerine izin verin.
- Ailenizin üyelerinin bireyselliklerine saygı gösterin. Özellikle ergenlik çağında bunun doğal bir ihtiyaç olduğunu dikkate alın.





E T K İ N L İ K L E R

Beden Dili

Aşağıdaki soruları cevaplayın.

- Ailenizden herhangi biri, örneğin eşiniz, çocuğunuz vb. sinirli olduğunda, nereden anlarsınız? Bu durumda beden dili nasıldır?
- Ailenizden herhangi birinin, örneğin eşinizin, çocuğunuzun vb. keyfi yerindeyse bunu nereden anlarsınız? Bu durumda beden dili nasıldır?
- Ailenizden herhangi birinin, örneğin eşinizin, çocuğunuzun vb. bir sıkıntısı olduğunda nereden anlarsınız? Bu durumda beden dili nasıldır?



Sizin Bedeninizin Dili Ne?

Peki ya siz en çok hangi beden mesajlarını kullanıyorsunuz? Kendiniz hakkındaki gözlemlerinizi diğer katılımcılarla paylaşın. Daha sonra ailenizin fertlerine kendiniz hakkında aynı soruyu sorun. Ama önce onlara beden dili hakkında öğrendiklerinizi kısaca anlatmayı unutmayın. Kendi cevabınızla diğer aile fertlerinin cevabını karşılaştırın.

Televizyonu Kapatacak Cesareti Olan Var mı?



Günümüzde televizyon, aile içi iletişimi engelleyen unsurlardan birisi hâline gelmiştir. Tabii ki yorucu bir günün ardından herkesin televizyonda sevdiği bir programı seyretmeye hakkı var. Ancak her akşam, eve gelip yemeğini yer yemez televizyonun karşına geçip oturan ve izlediği programlar biter bitmez yatıp uyuyan bir aile olmaya başlamışsanız, “Televizyon kapalı olarak bir saat geçirebilir misiniz?” sorusuna endişeli cevaplar veriyor ve hatta böyle bir durumu hayal etmekte zorlanıyorsanız alarm zilleri çalıyor demektir.

Ailenizle bir arada, haftada en az bir saat, televizyon kapalı olarak sohbet edebileceğiniz bir zaman yaratmayı deneyerek işe başlayabilirsiniz. İlk denemeniz ile ilgili gözlemlerinizi diğer katılımcılarla paylaşmayı unutmayın.

Sen Dili - Ben Dili

Aşağıdaki çalışmayı ikili gruplar hâlinde uygulayın.

- Son zamanlarda evde ailenizin üyelerinden birisiyle yaşadığınız bir sorunu düşünün.
- Arkadaşınıza yaşadığınız sorunu kısaca açıklayın.
- Bu sorun karşısında gösterdiğiniz tepkiyi ve kurduğunuz cümleleri hatırlamaya çalışın.
- Bu sorun karşısında, ben dili uygulamasına uygun şekilde nasıl bir cümle kurmanız gerektiğini arkadaşınızla müzakere edin.
- Arkadaşınızla cümle üzerinde hemfikir olduktan sonra sorunu ve cümlelerinizi sınıfla paylaşın.

Ah Keşke Kutusu

Bir kutu temin edin. Kutuyu açılmayacak şekilde bantlayın, kilitleyin veya bağlayın. İçine küçük kâğıtlar atabileceğiniz şekilde kutuya bir delik açın. Üzerinde aşağıdaki cümlelerin yazılı olduğu bol sayıda kâğıt hazırlayın. Kâğıtları kutunun yanına koyun. Ailenizin üyelerine bir hafta boyunca her istediklerinde bu kâğıtları doldurarak kutuya atabileceklerini söyleyin. Kutuyu bir hafta sonunda ailenizin tüm bireyleri bir aradayken açın.



- Ah keşke annem ...
- Ah keşke babam ...
- Ah keşke kardeşim ...
- Ah keşke oğlum/kızım ...
- Ah keşke eşim ...

Peki Siz Ne Yapıyorsunuz?

- Çocuklarınıza ileride kuracakları ailelerinde mutlu olabilmeleri için ne gibi öğütler verirsiniz?
- Verdiğiniz öğütlerin ne kadarını kendi ailenizde uygulayabiliyorsunuz?

Gizli Mesajlar

Aşağıdaki cümlelerin gizli mesajları neler olabilir? Karşıdaki kişide ne gibi kırıklıklar yaratabilir? Doğrusu ne olmalıydı? Tartışın.

Örnek - 1:

Hakan: Babacığım, bak koşu yarışında ikincilik madalyası aldım.

Babası: Ben senin yaşındayken altın madalya kazanmıştım.

Örnek - 2:

Mehtap Hanım: Canım, pilav nasıl olmuş?

Kocası: Her zamanki gibi.

Örnek - 3:

Zeynep: Anne biliyor musun, matematikten 80 aldım!

Annesi: Ayşe kaç almış?

Örnek - 4:

Kayınvalide: Kızım, iftar sofrasına kaç çeşit yemek hazırladın?

Gelin: Üç çeşit anne.

Kayınvalide: Bizim zamanımızda en az beş çeşit hazırlanırdı.

Empati

İletişim esnasında karşımızdaki kişinin ne söylediğini anlamak kadar o andaki duygusunu hissetmek de önemlidir. Aşağıdaki sözleri söyleyen kişiler sizce neler hissediyor olabilirler? Tartışın.

- 1 Ben gerçekten çok şanssız bir insanım.
- 2 Ha sana dert anlatmışım ha duvara, hiç fark etmiyor.
- 3 Ben ne kadar çalışsam da o sınavı geçemem.
- 4 Bazen kendimi hayatta yapayalnız hissediyorum.
- 5 Evlilik yıldönümümüzü hatırlamanı beklerdim.
- 6 Börek yanmış. Şimdi yeniden yapmam gerekecek.
- 7 Sen ne kadar şanslı bir insansın.
- 8 Ev alma komşu al, derler. Doğruymuş.
- 9 Bu kadar yüksek sesle müzik dinlemesen olmaz mı?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ



ünite 2

Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması

Hiç kavga gürültü yaşanmayan, sorunsuz bir aile var mıdır? Aslında stres hayatın bir parçasıdır. Belirli bir miktardaki stres bizi harekete geçiren, motive eden bir faktördür. Ancak fazla stres altında olmak, bedenimizde pek çok fiziksel ve psikolojik tepkinin ortaya çıkmasına sebep olur.

Bu bölümde;

- ailede stres oluşturan durumların neler olduğu,
- ailenin stres oluşturan bu durumlarla nasıl başa çıkabileceği ve
- ailenin kendi kaynaklarını problem çözümünde nasıl etkili bir şekilde kullanabileceği

üzerinde durulmaktadır.



Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması

Ailede Stres

Stres pek çok insan için, baskı, çatışma, kontrolünü yitirme ve belirsizlik anlamlarına gelir. Bu duyguların ortaya çıkması aile üyelerinde çeşitli problemlere yol açar. Aslında stres aile hayatının bir parçasıdır. Çocuklar, yaşlanma, ekonomik güçlükler vb. beklenen stres faktörlerinin yanı sıra ailenin kontrolü dışında ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan ani stres faktörleri (ölüm, hastalık vb.) aile üyelerinde hayal kırıklıkları, travmalar, incinmişlik, öfke ve depresyon oluşturabilir. Belirli bir miktardaki stres kişiyi harekete geçiren, motive eden bir faktör olmakla birlikte, fazlası pek çok fiziksel ve psikolojik tepkinin ortaya çıkmasına sebep olur. Ailenin stres karşısındaki tepkisi, karı koca arasında, kardeşler arasında ya da ebeveyn ile çocuklar arasında yaşanabilecek çatışmalarla sonuçlanabilir, ailenin dengesini bozabilir.

Ailede stres, sadece stres unsurlarını en çok gösteren kişiye değil, tüm aile bireylerine birden odaklanmayı gerektirecek bir durumdur. Ailenin stresle ne derece başa çıktığı, stresle başa çıkabilmek için ne gibi yollara başvurduğu, bu yolların ne derece etkili olduğu önemlidir.

Ailenin stresi nasıl algıladığı ve nasıl karşıladığı, stres faktörünün aileyi ne derece etkileyeceğini belirler. Aileler genellikle krizler ve stres karşısında daha önceki deneyimlerinden, sahip oldukları değerler sisteminden ve değişime karşı gösterdikleri tepkiden etkilenirler. Aslında stresle başa çıkma genellikle aileyi değişime götüren bir süreçtir.

Neler Strese Neden Olur?

Hayatta hiçbir şey durağan değildir ve sürekli bir değişim içerisinde. Her değişim stres kaynağı olabilir ve stres nedenleri aileden aileye değişir. Aile ortamında stresin en önemli kaynağı ailede çatışma olmasıdır. Aile içinde yoğun stresin var olması ise problem çözme ve iletişimi engelleyici bir faktördür.

Bir ailede stres oluşturabilecek bazı faktörler şunlardır:

- Yeni bir bebeğin doğumu
- Ailede ölüm veya hastalık yaşanması
- Taşınma
- İşsizlik
- Maddi yetersizlik
- Uzun çalışma saatleri
- Ayrılık veya boşanma
- Çocuğun okula başlaması
- Çocuğun okul değiştirmesi
- Çocuğun okul başarısının düşük olması
- Karı koca anlaşmazlığı

Ailelerin Stresle Başa Çıkmasını Sağlayan Kaynakları Nelerdir?

- Aile iletişim becerilerinin sağlıklı olması
- Ailenin problem çözme becerisi
- Ailenin ulaşmayı amaçladığı hedefleri
- Ailenin elindeki parayı uygun şekilde idare etmesi
- Akrabaların maddi veya manevi destekleri
- Ailenin sahip olduğu arkadaşları
- Ailenin komşuları
- Toplumsal imkânlar

Ortaklaşa Başa Çıkma

Ailenin problemlerini yenmeyi başarması, aile içi ilişkileri ve iletişimi geliştirici ve olumlu yönde değiştirebilir. Ailenin geliştirebileceği en etkili başa çıkma yolu, *ortaklaşa başa çıkma* tarzıdır. Bu tip bir başa çıkma tarzında aile üyeleri problemi "benim problemim" veya "senin problemin" olarak değil, "bizim problemimiz" olarak algırlar. Problemin sorumluluğunu ortak olarak yüklenirler. Bu tip bir başa çıkma tarzını kullanan ailelerin, problemlerini kolaylıkla çözebildiği görülmektedir.

Aileler bu kaynaklarından bir veya birkaçını kullanabildiklerinde krizlerle ve stres oluşturan yaşam olaylarıyla başa çıkabilmektedirler. Aile bu kaynakları nasıl kullanacağına dair bir beceriye sahip olduğunda, stresle başa çıkmanın da yolunu bulmuş olur.

Ailenin problemlerle başa çıkmasının ve aile içindeki stresi azaltmanın en etkili yolu aile gücünü arttırmak ve aile içindeki iletişimi geliştirmektir. Ayrıca sağlıklı beslenmek ve yeterli egzersiz yapmak da stresle başa çıkmayı kolaylaştırır.

Çatışma

Aile içi çatışma, kaçınılmaz bir durumdur. İki kişinin bir araya geldiği her türlü ilişkide çatışma ihtimali daima vardır. Çatışma insan iletişiminin doğal bir unsurudur. En başarılı ve mutlu ailelerde bile zaman zaman çatışma yaşanır. Çatışmanın sebebi, iki kişinin birbirinden farklı beklenti, ihtiyaç, değer veya yaklaşımlara sahip olmasıdır. Kişi kendisini amacına ulaşma konusunda engellenmiş hissettiğinde çatışma meydana çıkar.

Aile İçinde Yaşanan Çatışmaları Çözümlemek

Bir yastıkta kırk yıl geçirmek ulaşılması zor bir hedef gibi gözüktü de aslında çok basit bir sırrı vardır. Uzun süreli evlilikler, çiftin çatışmaları çözme becerisinin bir sonucudur. Eşlerin arasındaki iletişimin kalitesi ve çatışmalarını çözme konusunda gösterecekleri çaba ailenin tamamını etkiler. Bu noktada aile üyelerinin görevi, çatışmalarını nasıl etkili bir şekilde çözebileceklerini ve nasıl uzlaşmaya varabileceklerini öğrenmeleridir. Önemli olan ailenin anlaşmazlıklar, çatışma veya problem yaşaması değil, bu duruma gösterdiği tepkinin ne olduğudur.

Sağlıklı aile yapılarında çatışmalar yıkıcı değil yapıcı yollarla çözülür. Aile, sorunu iyice büyümeden çözme konusunda isteklidir. Ailede yaşı ne olursa

olsun problemin çözümü konusunda herkesin önerilerine ve bakış açısına değer verilir. Her bireyin çatışma durumunda gösterdiği tepki diğerlerinden az veya çok farklı olabilir. Ancak en önemlisi, sağlıklı aileler problemlerini çözme konusunda kendilerine güven duyarlar ve problemlerini çözümsüz olarak algılama yanılışına düşmezler. Ayrıca problemin çözümü konusunda tek alternatifte takılıp kalmaz, yeni alternatifler üretmeye çalışırlar.

Sağlıklı ailelerin aralarında daha az çatışma yaşamalarının başlıca sebepleri şunlardır:

- Aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini çekinmeden birbirlerine ifade edebilmeleri
- Aile üyelerinin birliktelik duygusuna sahip olmaları ve bunun yanı sıra, birbirlerinin bireyselliklerine ve kişisel hayatlarına saygı göstermeleri
- Aralarındaki kırgınlık ve küskünlükleri fazla uzatmamaları
- Herhangi bir konuda karar alırken ailenin tüm üyelerinin kişisel ihtiyaç ve beklentilerini dikkate alarak hareket etmeleri

Herhangi bir problem üzerinde konuşurken veya tartışırken sadece yaşanan olaya bağlı kalmaya, eski defterleri açmamaya gayret edin. Konudan uzaklaşmanız problemi çözmenizi engelleyeceği gibi yeni küskünlükler ve kırıklıklara neden olacaktır.



Çatışmaya Hiç Bu Gözle Bakmış mıydınız?

Çatışma genellikle kaçınılması gereken bir durum olarak görülür. Oysa her şeyde olduğu gibi çatışmada da bir hayır vardır. Çatışma bir hatanın değil, üstesinden gelinmesi gereken bir durumun habercisidir. Yeni öğrenmelere ve ilişkiyi geliştirmeye imkân sağlar. Belki de ailede gerekli olan değişim için fırsat sunar. Bir problemin üstesinden gelmeyi başarmanın hazzı, ilerideki problemlerin çözümü için kişiyi motive eder. Ayrıca aile üyeleriyle yaşanan bir problem çözülebildiğinde bu, aileyi daha güçlü kılar ve aile üyelerini birbirlerine daha güçlü bağlarla bağlar.

Stresli evlilik yaşantısı içerisindeki eşlerin, zihinsel ve fiziksel sağlıkları risk altında bulunmakta hatta aynı riski çocukları dahi taşımaktadır.



Yapılan araştırmalar, depresyonlu bireylerin ilişkide sorun yaratma eğiliminde olduklarını göstermektedir.



Stres ve Çocuk

Küçük yaştaki çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi stres duyabilirler. Ancak onlar kendilerini yetişkinler kadar kolay ifade edemedikleri için, stresli olduklarını anlamak yetişkinlere düşer. Küçük çocuklar stresli oldukları zaman, durup dururken veya kolaylıkla ağlama, içine kapanma, öfkeli olma, hırçınlık, uyku bozuklukları gibi tepkiler verebilirler.

Çocuklar hayat karşısında güçlü ve dirençli olmayı yakın çevrelerindeki kişilerden örnek alarak öğrenirler. Anne babanın hayatın güçlükleri karşısındaki duruşunu, birbirlerine destek oluşunu, problemlere karşı çözümücü yaklaşımlarını, gösterdikleri gücü ve direnci izler ve beyinlerine kaydederler. İleride hayata karşı kendi gösterecekleri direnç genellikle anne babalarınınkine benzer.



Strese Karşı Dirençli Ailelerin Özellikleri

- Daha esnektirler. Hayatın getirdiği her türlü değişime (toplumsal, ekonomik, teknolojik vb.) ayak uydurmanın bir yolunu bulurlar.
- Hayatın getirdiği değişimlere karşı katı, sert ve değişmez kurallarla yaklaşmaktansa geleneksel yapılarını koruyarak gerekli değişime uygun yeni kurallar oluşturabilirler.
- Aile üyeleri birbirlerine bağlıdır. İyi günde de kötü günde de birbirlerine destek olabilirler.
- Aile üyeleri birbirlerine karşı dürüst, güvenilir ve fedakâr davranışlar sergilerler.
- Aile üyeleri birbirlerine fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilecekleri sağlıklı bir aile ortamı sunmaya özen gösterirler.

Stresi Azaltmak İçin Öneriler

- Sıkıntılarınızı ve öfkenizi biriktirmeyin.
- Kendinize sizi rahatlatacak hobiler veya ilgi alanları edinin.
- Hayatınız sadece çalışmaktan ibaret olmasın. Kendinize eğlenmek ve dinlenmek için fırsatlar oluşturun.
- Kendinize, çocuklarınıza ve ailenize ulaşılabilir hedefler belirleyin. Ne kendinize ne de onlara gereğinden fazla yüklenin.
- Hayatta değiştiremeyeceğiniz şeyleri olgunlukla kabul etmeyi öğrenin.



- Başkalarına “hayır” demeyi öğrenin.
- Ailenizin üyelerinin hatalarını olgunlukla kabul etmeyi öğrenin.
- Sahip olduğunuz ailenin kıymetini bilin.
- Sinirli, gergin veya yorgun olduğunuzda ailenizin üyeleriyle tartışmamaya gayret edin.
- Problemin ne olduğunu tam olarak anlamadan kimseyle tartışmaya başlamayın.
- Düşünmeden konuşmayın. İncitici, kırıcı bir söz ağzınızdan çıkmadan önce iki kere düşünün.
- Ailenizin üyelerinin size anlatmak istediklerini dinleyin.

Ortak Karar Almak

Aile üyelerinin kendilerini ilgilendiren konularda beraberce karar alabilmeleri, fikirlerinin aile içinde önemsendiği, bu aile için önemli oldukları, aile bireylerinin onlara saygı duyduğu hissini kuvvetlendirir ve bireyler bu yolla ailelerine katkı sağlamış olmanın memnuniyetini yaşarlar. Böylece aile üyeleri kendi kararlarının sorumluluğunu da taşımış olurlar. Aile üyelerinin herhangi bir konuda (“Hangi semte taşınalım?”, “Tatilde nereye gidelim?”, “Odaları nasıl paylaşalım?”, “Evdeki küçüklere ders çalışırken kim yardım edecek?” vb.) karar alırken şu adımları takip etmeleri karar sürecini kolaylaştıracaktır:



1. Karar almak amacıyla üzerinde hep beraber düşüneneğiniz konuyu tanımlayın. Örneğin “Tatilde nereye gidelim?”
2. Ailenin her bir üyesinin konu hakkında kendi fikirlerini ifade etmesini sağlayın. Örneğin herkes sırayla konuşurken aile üyelerinden birisi, gelen fikirleri bir kâğıda listeleyebilir.
3. Gelen fikirleri birbirleriyle kıyaslayın. Fikirlerin iyi ve kötü yanlarını tartışın.
4. Herkesin ortak bir fikir üzerinde anlaşmasını bekleyin. Fikirleri oylamaya sunmayın. Herkesin ikna olmasını bekleyin.
5. Kararı uygulamaya koyun.
6. Sonuca ulaşana kadar mutlaka değerlendirme toplantıları yapın. Bu toplantılarda “Uygulamanın neresindesiniz? Aksaklıklar var mı? Yeniden değerlendirme gerektiriyor mu? İşler yolunda mı?” gibi hususları değerlendirin.

Yapıcı Tartışma	Yıkıcı Tartışma
Esas konuya bağlı kalmak	Konudan uzaklaşmak
Tartışılan konuya odaklanmak	Geçmiş defterleri açmak
Konuşurken karşısındakini incitmemeye çalışmak	Karşısındakini incitecek şekilde konuşmak
Karşısındakinin bakış açısını anlamaya çalışmak	Kendi haklılığını ispatlamaya çalışmak
Ben dilini kullanarak çatışmayı azaltmak	Sen dilini kullanarak çatışmayı kızıştırmak
Açık ve net konuşmak	İmalarla karşısındakini rahatsız etmek
Çözümcü yaklaşım sergilemek	Taleplerde bulunmak
Uzlaşmaya niyetli olmak	Uzlaşmayı reddeden tavırlar sergilemek
Karşısındakinin duygularına karşı hassasiyet göstermek	Karşısındakine psikolojik veya fiziksel şiddet uygulamak
Tartışmadan sonra barışma çabaları göstermek	Barışmayı ve unutmayı reddetmek



E T K İ N L İ K L E R

Çatışma

Ailenizde en çok hangi konularda çatışma yaşıyor?

Bu çatışmalar en çok kimlerin arasında yaşıyor?

Yaşanan bu çatışmalar sizi nasıl etkiliyor?

Ailenizde en çok kiminle çatışma yaşıyorsunuz?

Yaşadığınız bu çatışma sizi nasıl etkiliyor?

Hatırla

Çatışma sözcüğünü duyduğunuz zaman aklınıza gelen kelimeleri listeleyin.

Daha önce ailenizin üyelerinden herhangi birisiyle yaşadığınız ve sizi üzen bir çatışma durumunu hatırlamaya çalışın. Yaşadığınız çatışma esnasında neler hissetmiştiniz? Yazın.

Çatışmaları Çözmek

Ailenizde bir problem olduğu zaman bunu çözümlemek için ne yapıyorsunuz?

Ailenizden herhangi birisiyle aranızda bir çatışma durumu yaşandığında probleminizi nasıl çözümlüyorsunuz?

Ailenizde hiç evliliklerinin kırkinci yılına ulaşmış çiftler var mı? Bu çiftler çatışmalarını nasıl çözüyorlar?

Ziynet Hanım ve Kenan Bey

Kenan Bey her zaman tartışmadan ve çatışmadan kaçınan bir insan olmuştur. Ziynet Hanım ne kadar ısrarla onu konuya çekmeye çalışsa da hiç cevap vermez, gazetesine sarılır ve hiç duymamış gibi yapar. Eşi de bir müddet kendi kendine söylenir, sonunda pes edip susar. Onunla tartışmak âdeta imkânsız gibidir. Ziynet Hanım, sürekli kocasıyla kavga ettikleri için çok mutsuz olduklarını söyleyen bir komşusuna “Benim hiç tartışmayan, kavga etmeyen bir kocam var ama inan hiç mutlu değilim.” diye cevap verir.

- Ziynet Hanım neden mutsuz olabilir?
- Acaba çatışmaların faydalı yönleri de olabilir mi?

Kendini Bil

“Kitaplardan önce kendimizi okumaya çalışalım.”

Mevlana Celalettin Rumi

“İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir. Sen kendini bilmezsin, bu nice okumaktır?”

Yunus Emre

- Mevlana bu sözüyle ne demek istemiş?
- Yunus Emre bu sözüyle ne demek istemiş?
- Kendini okumak ne demektir?
- Kendini bilmek ne demektir?
- Kendini bilmek neden önemlidir?

Gülmek Bedava!

Hayatın getirdiği stres ve problemlerle en iyi mücadele edebilen ailelerin özelliklerinden biri de bu ailelerde espri ve mizahi bakış açısının olmasıdır. Espri beyin kimyamızı değiştirir. Bizi neşelendiren, eğlendiren, güldüren insanların yanında daha fazla endorfin salgılarız. Hayata esprili bir gözle bakabilmek, yaşanan olaylardaki mizahı görebilmek, stresi azaltır ve aile sağlığını destekler. Ailenin zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırır.

- Hiç kendi hatalarınıza güldüğünüz olur mu?
- Ailenizdeki en komik kişi kim? Onunla birlikte olmak nasıl bir duygu?
- Bugüne kadar yaşadığınız zorlu olayları düşünün. Yaşarken size zor gelmiş olan ama düşündüğünüzde komik olduğunu fark ettiğiniz olaylar oldu mu? Diğer katılımcılarla paylaşın.

Yardım Gönüllüsü Olmak İster misiniz?

Diyelim ki bir gönüllü yardım konvoyuna katıldınız. Açlıkla ve yoksullukla baş etmeye çalışan, çadırdan bozma bir evde yaşayan, beş çocuklu ve aynı çadırda onlarla birlikte kalan bir de dedeleri olan bir aileye yardıma gittiniz.

- Bu kadar zor durumdaki bir ailenin ne gibi problemleri olabilir?
- Problemleriyle başa çıkmaları ve hayatta kalmayı becerebilmeleri konusunda onlara ne tavsiye ederiniz?
- Eğer bu, sizin aileniz olsaydı onlara ne tavsiye ederiniz?

Siz Nasıl Yapıyorsunuz?

- Bugüne kadar ailece üstesinden geldiğiniz en önemli olay neydi? Bunu nasıl başardınız? Hangi kaynakları kullandınız? Bu deneyiminizden nasıl bir ders aldınız?
- Son yıllarda ailenizin hangi konularda kendisini geliştirdiğini düşünüyorsunuz?
- Bugüne kadar herhangi bir probleminizi yaratıcı, kimsenin aklına gelmeyecek, özgün bir yoldan çözmeyi başardığınız oldu mu? Nasıl?
- Bazen hayatta her şey üst üste geliyormuş gibi olur ve çözeniz gereken birden fazla problem ortaya çıkar. Hiç böyle bir durumla karşılaştınız mı? Ne yaptınız?
- Ailenizin üyelerinden herhangi birinin öfkeli, sinirli, gergin olduğunu nasıl anlıyorsunuz?
- Ailenizin üyelerinden herhangi birinin bir derdi olduğunu nasıl anlıyorsunuz?
- Ailenizin üyeleri ne yaptıklarında sinirleniyorsunuz?
- Siz ne yaptığınızda ailenizin üyeleri sinirleniyor?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ



ünite 3

Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusu

Hiç kimse evlilik hayatına boşanma düşüncesiyle başlamaz. Ancak bazı durumlarda hayat, çifti boşanma düşüncesiyle karşı karşıya getirebilir.

Bu bölümde boşanma düşüncesine sahip çiftlerin;

- bu kararı almadan önce içinde bulundukları durumu sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmeleri,
- boşanma öncesi, boşanma esnası ve boşanma sonrasında yaşanabilecek muhtemel durumlara sağlıklı bir şekilde hazırlanabilmeleri,
- boşanma kararını almadan önce bir kez daha düşünebilmeleri

için gerekli bilgi ve açıklamalara yer verilmektedir.



Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusu

Evlendiler ve Sonsuza Dek Mutlu Yaşadılar

Hiç kimse evlilik hayatına boşanma düşüncesiyle başlamaz. Ancak bazı durumlarda hayat, çifti boşanma düşüncesiyle karşı karşıya getirebilir.

Evlilik hayatına sonsuz mutluluğu yakalamak düşüncesiyle başlamak abartılı bir beklentidir. Her türlü birliktelikte olduğu gibi evlilik ilişkisinde de inişler ve çıkışlar, mutluluklar ve hayal kırıklıkları olabilir. Önemli olan, problemleri çözecek kararlılık ve samimiyetle evlilik ilişkisine devam etmeyi başarabilmektir. Boşanma kararını almadan önce, çiftin elinden gelen her şeyi yapmış olduğuna kanaat etmesi önemlidir.

Her ailede problemler olması ve çatışmalar yaşanması, doğal, hatta beklenen bir durumdur. Çatışmanın veya problemlerin varlığı çiftleri boşanma düşüncesine gö-

türen esas sebep değildir. Ancak tartışmalar esnasında sergilenen bazı davranışlar çiftleri boşanma noktasına getirebilir. Örneğin:

- Sürekli şikâyet etmek (Araştırmalar bu tavrı kadınların erkeklerden daha fazla sergilediklerini ortaya koymaktadır.)
- Şikâyetlerin, sorunlara çözüm aramaktan daha çok eleştirmek amacıyla yapılması
- Eşin sergilediği eleştirilere ve şikâyetlere karşı aşırı duyarlı, hassas ve savunucu tepkiler gösterme (Araştırmalar bu tavrı erkeklerin kadınlardan daha fazla sergilediklerini ortaya koymaktadır.)
- Eşler arası iletişimde aşağılayıcı sözler, iğneleyici cümleler, düşmanca bakışlar ve kırıcı tavırların fazlasıyla yer alması
- Karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini hiçe sayan ve önem vermeyen tavırlar sergilemek
- Yaşanan olumsuzluklardan eşi sorumlu tutmak, kendi hataları hakkında düşünmemek
- Eşine karşı şiddet sergilemek

Aile içerisinde sürekli tartışmaların ve huzursuzlukların yaşandığı bir çifte yapılabilecek en önemli tavsiye, öncelikle çatışmalarını çözme konusunda ellerinden gelen her şeyi yapmalarıdır. Bu tür bir ilişki sisteminin uzak durabilmek için eşlerin iletişimde negatif tavırlardan kaçınmaya özen göstermeleri gerekir. Eşinden sürekli negatif tavırlar görmek kişinin dayanma gücünü kırar; kişide çaresizlik, bıkkınlık vb. duygular doğurur. Bu da kişiyi bir müddet sonra boşanma düşüncesine götürür. Bunun için kişinin karşısındakinin negatif yönlerini görmekten ve olayları negatif yönde yorumlamaktan uzaklaşması gerekir.

Aile içi iletişim becerilerini bilen, problem çözme konusunda bilgili, aile gücünün farkında olan, sağlıklı ve güçlü ailenin özelliklerini bilen aileler kendilerini boşanma riskinden koruyabilirler.

Türkiye’de boşanmaların yarıya yakını evliliğin ilk 5 yılı içinde meydana gelmektedir. Araştırmalar, çiftin ebeveynliğe uyum sağlama süreci içerisinde, evlilik problemlerinin ve boşanma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.



Eşleri Boşanma Kararına Götüren Çatışma Konuları

- Ekonomik zorluklar
- Eşlerin ailelerinden kaynaklanan sorular
- Eşlerin arasında yeterli sevgi iletişiminin olmaması
- Hastalıklar
- Çocuk yetiştirme konusunda yaşanan anlaşmazlıklar
- Cinsel problemler
- Çocuk sahibi olamama
- Eşlerden birinin diğerini aldatması
- Aile içi şiddet
- Eşlerden birinin ruhsal bozuklukları
- Eşlerden birinin alkol veya madde bağımlılığı, kumar gibi alışkanlıklarının olması
- Eşlerin arasındaki kültürel farklılıkların soruna dönüşmesi
- Eşlerin birbirlerinin kişisel değişimlerine ve gelişimlerine ayak uyduramamaları
- Eşlerin evliliğin gerektirdiği rol ve sorumlulukları üstlenmekten kaçınmaları veya bu sorumlulukları yerine getirmekte zorlanmaları

Aile İçi Şiddet

Aile içi şiddet, aile bireylerinden birisinin diğer bir aile bireyine fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik, cinsel veya ekonomik olarak hükmetmesi ya da zarar vermesidir. Şiddet, aile içinde herhangi birinin diğerleri üzerinde güç ve kontrol elde etmeyi istemesiyle, eşine veya diğer aile üyelerine istismar edici davranışlar uygulamasıyla meydana gelir. İtip kakmak, dövmek, tokatlamak, alay etmek, aşağılamak, korkutmak, tehdit etmek, parasız bırakmak, cinsel yolla istismar etmek gibi pek çok davranış şiddet olarak kabul edilmektedir.

Eğer eşinizde veya sizde, alkol, uyuşturucu, kumar vb. bağımlılıklar, akıl sağlığı problemleri, cinsel sadakatsizlik veya şiddet davranışları mevcut ise en kısa zamanda yardım alın.



Niyetiniz Evliliğinizi Sürdürebilmekse...

- Tavırlarınızda öfkeyi azaltın.
- Kırıcı olmamaya gayret edin.
- Eşinizle çok sevdiğiniz bir arkadaşınızla tartışır gibi tartışın.
- Eşinize, eşinizin kişiliğine veya hatalarına değil, sadece probleme odaklanın.
- Eşinizle aranızdaki yakınlığı arttırmaya gayret edin.
- Gerekirse uzman yardımı almaktan çekinmeyin.
- Çatışmayı azaltma konusunda istekli olun.

Aile Danışmanları Boşanma Konusunda Nasıl Yardımcı Olabilir?

Aile danışmanları, çiftin boşanma düşüncesinin yoğunluğuna ve ihtiyaçlarına bağlı olarak aşağıda yer alan yaklaşımlardan uygun olanlarını sergilerler:

- Çiftin boşanma konusunda doğru bir karar verip vermediklerinden emin olmalarını sağlayacak yaklaşımlarda bulunurlar.
- Çiftin hayatlarındaki çatışma konularına yapıcı ve çözümcü yaklaşımlar getirerek sorunlarını çözebilmeleri için yeni şanslar oluşturmaya çalışırlar.
- Çiftin arasında sorunlara yol açan ilişki sistemindeki bozuklukları giderme konusunda yeni düzenlemeler önerirler.
- Boşanma kararı alan çiftlerin yeni hayatlarına uyumlarını kolaylaştırırlar.
- Boşanma kararından sonra çiftin yeni hayatlarının sorumluluklarını almalarına, yeni gereksinimlerini belirlemelerine ve hayatlarını düzenlemelerine yardımcı olurlar.
- Boşanma kararı alan ailelere, çocuklarının ruh sağlıklarını koruyabilmeleri için yapmaları gerekenler konusunda yardımcı olurlar.

Boşanınca Problemler Sona Erer mi?

Boşanmış çiftler üzerinde yapılan araştırmalar, boşanmanın problemlerin sona ermesi anlamına gelmediğini göstermektedir. Boşanma sonrasında bireylerin evli olanlara oranla daha fazla ruhsal problemlerinin olduğu, daha fazla mutsuzluk belirttikleri, sağlık problemlerinin ve ölüm oranlarının daha yüksek olduğu, sosyal anlamda daha izole bir hayat yaşadıkları, yaşam standartlarının daha düşük olduğu ve en önemlisi çocuk yetiştirme konusunda daha fazla problem yaşadıkları görülmektedir.

Boşanma sonrasında kendisini toparlamakta zorlanan, depresyon belirtileri göstermeye başlayan, kendisini her zamankinden daha öfkeli ve daha tahammülsüz hisseden, yalnızlık ve çaresizlik duyan, işine veya yeni hayatına uyum sağlamakta zorlanan, konsantrasyon güçlüğü yaşayan kişiler bir uzmana başvurmalıdırlar.

Bunlara Dikkat!

Boşanmadan Önce

- Bir kez daha düşünün.
- Her yolu denemiş olduğunuzdan emin olun.
- Aile danışmanına başvurmayı deneyin.
- Etkili iletişim ve problem çözme becerilerinizi geliştirerek yeniden deneyin.
- Eğer boşanmaya karar verdiyseniz en azından bir müddet ayrı yaşayarak bu düşüncenizi sınavın.

Boşanma Esnasında

- Sizi yıpratacak her türlü yaşantıdan uzak durmaya çalışın.
- Yeni hayatınızda karşınıza çıkabilecek her türlü zorluğu önceden fark etmeye çalışın ve çözüm planları oluşturun.
- Çocuklarınızı boşanmayla ilgili mal paylaşımı, nafaka, mahkeme gibi konulardan ve tartışmalardan uzak tutun.



- Çocuklarınızı kendi acınızdan koruyun.
- Çocuklarınıza karşı tarafı asla kötülemeyin. Unutmayın ki boşanan sadece sizsiniz. Onların anne veya babalarından boşanmak gibi bir şansları yok.

Boşandıktan Sonra

- Aceleci davranmayın ve yeni hayatınıza uyum sağlamak için zamana ihtiyacınız olduğunu unutmayın.
- Çocuklarınızın karşı tarafla görüşme zamanlarına itina gösterin.
- Çocuklarınızın bakımı ve disiplini konusunda eski eşinizle zaman zaman bir araya gelerek fikir alışverişinde bulunun.

Eşinizden Boşanabilirsiniz Peki ya Çocuklarınızdan...

Boşanma öncesinde aile içerisinde yaşanan çatışmalar çocuğun ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Karı koca arasındaki çatışmalardan, hiçbir sorumlulukları olmadığı hâlde, en fazla çocuklar etkilenir. Çocuğun gözü önünde yaşanan sürekli çatışmalı bir aile hayatı çocuğun üzerinde duygusal bir yük oluşturur. Öte yandan her anne baba çocukları için destek, güven, rehber, güç vb. birtakım anlamlar taşır. Bir çocuğun hayatta olan anne babasından ayrı kalması, çocuğun gelişimi açısından olumlu bir durum değildir. En sağlıklı ve başarıyla yönetilmiş bir boşanma durumunda bile, çocuğun ayrı kaldığı ebeveyni ile arasındaki ilişkinin niteliksel ve niceliksel olarak azalması kaçınılmazdır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda boşanma kararı kaçınılmaz ise artık çiftin en önemli çabası, çocuklarının göreceği zararı en aza indirmek olmalıdır. Zira boşanma sürecinde ve boşanma sonrasında çocuğu bekleyen, psikolojik, toplumsal ve ekonomik içerikli yeni zorluklar, yeni zedelenmeleri de beraberinde getirebilir.



Anne ve babaları boşanan çocukların çoğu, aradan yıllar bile geçse bir gün anne babalarının yeniden bir araya gelebilecekleri hayalleri kurarlar.



Türk Medeni Kanunu'nda boşanma gerekçeleri ve boşanma hukuku hakkında daha fazla bilgi için bk. AEP Aile Hukuku kitabı, İstenmeyen Son: Boşanma bölümü.



Anne babasının boşanacağını öğrenen çocuğun öncelikle güven duygusu sarsılmaktadır. Çocukların boşanma kararından ne kadar etkilenecekleri, yaşlarına, ebeveynleriyle olan ilişkilerine, kişiliklerine, anne babanın boşanma olayını nasıl karşıladıklarına ve algıladıklarına, boşanma sonrası kendilerinin ve çocuklarının hayatlarını nasıl düzenlediklerine bağlı olarak değişebilmektedir. Boşanma kararını alan çiftin boşanma öncesi, boşanma esnası ve boşanma sonrası süreçleri önceden planlamaları ve sağlıklı şekilde yürütebilmeleri, zararı en aza indirmek açısından önemlidir.

Uyumlu bir anne baba ilişkisi, aile boşanmış olsun olmasın, bir çocuğun sağlıklı gelişimi için son derece önemlidir.

Anne Babanın Boşanma Kararı Çocuğa Nasıl Anlatılır?

- Boşanma kararı çocuğa anne baba tarafından beraberce açıklanmalıdır.
- Ayrı yaşama veya boşanma kararında, her iki kavramın da tam olarak ne anlama geldiği, çocuğa yaşına uygun olarak izah edilmelidir.
- Boşanmanın anne baba sevgisi ve ilgisini kaybetmek anlamına gelmediği özellikle vurgulanmalıdır.
- Boşanma kararı karşısında çocukların duygusal tepkilerini boşaltmalarına izin verilmelidir.
- Boşanma açıklamasından sonraki günlerde konu üzerinde düşünmeye başlayan çocuğun kafasında oluşabilecek her türlü soru, cevaplanmaya çalışılmalıdır. Çocuğun anne babasının neden boşandığı, bundan sonra ne olacağı, boşanma sonrasında nele- rin değişeceği, boşanmalarının kimin suçu olduğu gibi sorularına, anne babanın mümkün olduğu kadar dürüst ve gerçekçi cevaplar vermesi önemlidir.
- Çocuklar çoğu zaman içinde bulundukları durumu,

anne babalarının tepkilerine bakarak yorumlarlar. Anne babanın çocuğun sorularını cevaplarken abartıya kaçmaları, duygu sömürüsü yapmaları, karşı tarafı suçlu göstermeye çalışmaları, çocuğa yeni sıkıntılar yükler ve çocukta derin travmalar oluşturabilir. Anne veya babanın gücünü yitirmesi, ağlama nöbetleri geçirmesi, çaresizlik, umutsuzluk gibi duygular altında davranması, çocukların da içinde bulundukları durumu olumsuz algılamalarına, güven duygularını yitirmelerine ve kendilerini tehdit altında hissetmelerine sebep olur. Anne baba güçlü davranmalı, morallerini yüksek tutmalı, olumlu ve yapıcı davranmaya çalışmalıdırlar.

- Çocukların zihinlerinde, boşanma kararının kendilerinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını, bu kararda kendilerinin bir suçu olup olmadığını sorgulayan sorular sıklıkla yer almaktadır. Bu kararın onlarla ilgisinin olmadığı anlatılmalıdır. Boşanırken çocuğa verilebilecek en büyük zarar, boşanmanın onun yüzünden olduğunu söylemektir.
- Boşanmanın anne ya da babadan ayrılmak anlamına gelmediği, ebeveynin her ikisinin de sevgilerinde eksilme olmadığı, hem annesinin hem de babasının kendisiyle her ihtiyacı olduğunda ilgilenecekleri çocuğa güven verici bir dille anlatılmalıdır.
- Çocukla konuşurken boşanma sonrasında hayatında nelerin değişeceği değil, nelerin aynı kalacağı vurgulanmalıdır.



Anne Babası Boşanma Kararı Alan Bir Çocuk Anne Babasından Ne Duymak İster?

- “Boşanma kararımız sana olan sevgimizi hiç etkilemez.”
- “Seni her zaman çok seviyoruz. Biz senin her zaman anne ve baban olmaya devam edeceğiz ve bunu hiç bir şey değiştiremez.”
- “Boşanmamız kesinlikle senin suçun değil.”

Çocukların Aklından Geçebilecek Sorular

Çocuklar akıllarından geçen bazı soruları sesli olarak sorabildikleri gibi, sormakta zorlanabilir veya içlerine atabilirler. Anne babanın görevi yaşlarına bağlı olarak değişebilecek bu soruları, sesli olarak sorulmamış bile olsa bulup cevaplamaktır. Annesi babası boşanma kararı alan hemen her çocuğun zihninden geçmesi muhtemel bazı sorular şunlardır:

- “Benim yüzümden mi boşanıyorsunuz?”
- “Annemi/babamı bir daha görebilecek miyim?”



- “İstediğim her zaman annemi/babamı görebilecek miyim?”
- “Evden hanginiz ayrılacak?”
- “Neden annem/babam evden ayrılmak zorunda?”
- “Annem/babam bizden ayrıldığı zaman nerede yaşayacak?”
- “Annem/babam da bizimle burada yaşasa olmaz mı?”
- “Neden seninle kalamıyorum?”
- “Annem/babam bizden ayrı olursa kendini mutsuz hissetmez mi?”
- “Bir gün yeniden birleşecek misiniz?”
- “Bizi kim koruyacak?”
- “Bize kim yemek pişirecek?”
- “Beni kim uyutacak?”

Çocuğun Yeni Hayatına Uyumunu Kolaylaştırmak İçin...

- Boşanma çocuğun hayatında önemli bir değişikliktir. En sağlıklı boşanma durumlarında bile çocukların yeni hayatlarına uyum sağlayabilmeleri için belirli bir süre geçmesi gerekir. Bu dönemde çocuğun yeni hayatına uyumunu daha da zorlaştırmamak için, boşanmayla birlikte, başka bir şehre taşınma, okul değiştirme, yeniden evlenme gibi daha fazla değişimden kaçınmaya özen gösterin.
- Boşanma sonrasında çocuğun hâlen yaşadığı evde kalmasını, ev değiştirmemesini sağlamaya çalışın.
- Evden ayrılacak olan ebeveynin evden birden bire ayrılması yerine, evde kalış sürelerini azaltmaya başlamasını ve kademeli olarak evden ayrılmasını tercih edin.
- Pek çok aile çocuklarının boşanma karşısında daha az kırılganlığını sağlamak için onun her istediğini yapmak, oyuncak ve hediyeye boğmak gibi tavırlar içerisine girmeleri gerektiğini zannetmekte, bu tavırları diğer aile üyeleri tarafından da desteklenmektedir. Bu hataya düş-



meyin. Zira böyle bir yaklaşım, çocuğun boşanmaya uyumunu kolaylaştırmak bir yana, durumu kullanmayı öğrenmesine sebep olur, beraberinde disiplin sorunlarının doğmasına yol açar.

- Boşanma sonrasında mal paylaşımı, maddi konular, mahkeme yaşantısı, nafaka gibi konuları çocuklardan uzak tutun. Çocukların bu konularla ilgili konuşmalara tanık olmamalarına gayret edin.
- Her çocuk kendini bir eve ait hissetmek ister. Bir yatağı, bir odası olduğunu bilmek ister. Çocuğunun iki ev arasında amaçsızca gidip gelmesine izin vermeyin. Diğer ebeveyninin evinde de bir odası, yatağı olması gerekir. Ancak bir evi esas evi olarak benimsemesi sağlıklı bir yaklaşımdır.
- Boşanırken sıklıkla yapılan hatalardan biri, çocuğun uyumunu kolaylaştıracağı düşüncesiyle aile üyeleri tarafından evden ayrılan anne veya babanın kötülenmesidir. Çocuk bu ebeveynini bir daha hiç görmeyecek bile olsa, bu sözler karşısında daha fazla yalnızlık, çaresizlik, terk edilmişlik, değersizlik hissetmeye başlar. Böylesi bir ayrılık onarılması zor yaralar açmaktan başka bir işe yaramaz. Çocuğuna bu kötülüğü yapmayın.

Sık Yapılan Hatalar

Boşanmış anne babaların çocuklarına karşı sıklıkla yaptıkları hatalardan bazıları şunlardır:

- Çocuğun taraf tutmaya zorlanması
- Çocuğun karşı tarafla görüştürülmemesi
- Diğer ebeveynin kötülenmesi
- Çocuğun hatalı veya istenmeyen davranışlarının diğer ebeveyne benzetilmesi veya bunun ima edilmesi
- Boşanmadan diğer ebeveynin sorumlu tutulması ve bunun çocuğa yansıtılması
- Çocuğa verilen sözlerin tutulmaması, yapılan programların ertelenmesi, geçiştirilmesi

- Çocuğun karşı taraftan intikam almak için bir araç olarak kullanılması
- Çocuğun özel günlerine (bayram, mezuniyet, yıl sonu gösterisi, ödül töreni vb.) diğer ebeveynin dâhil edilmemesi
- Çocukla birlikte olunacak günlerin ihmal edilmesi veya ertelenmesi
- Diğer ebeveynle arasındaki ilişkinin kışkanılması
- Diğer ebeveynle geçirdiği saatleri ve diğer ebeveynin hayatını merak eden sorularla çocuğun sıkıştırılıp bunaltılması
- Telefonda veya yüz yüze, çocuğun tanık olacağı şekilde, ekonomik, toplumsal ve psikolojik zorluklar konusunda diğer ebeveynle tartışılması
- Çocuğun diğer eşin ailesiyle ve aile büyükleriyle görüştürülmemesi, onlardan uzak tutulması
- Çocuğun karşı tarafı kötüleyen, suçlayan cümleler kurmasına izin verilmesi, hatta bunun teşvik edilmesi
- Çocuğun durumundan dolayı fazlasıyla şımartılması veya durumu kullanmasına göz yumulması
- Anne babanın birbirinden farklı disiplin ve yaklaşımlarla çocuğu eğitmeye çalışmaları, tutarsız davranmaları
- Çocuğun karşı tarafa göndermemekle tehdit edilmesi



Çocuğunuz İçin Hangi Durumlarda Yardım Almak Gerekir?

Eğer bu belirtilerden herhangi birisini çocuğunuzda görürseniz mutlaka bir uzmana başvurun. Belirtilerden sadece biri bile varsa ihmal etmeyin.



Boşanma pek çok çocuk için anlaşılması zor bir karardır. Çocuklar boşanma süreci esnasında olduğu kadar boşanma sonrasında da anne babasıyla olan ilişkilerinin yetersizliğine veya birtakım sorunlara bağlı olarak davranış bozukluğu gösterebilirler.

Boşanma süreci içerisinde veya boşanma sonrasında çocuklarda sıklıkla görülebilen davranış bozuklukları şunlardır:

- Anne babasının boşanma kararından dolayı kendisini suçlama
- Ebeveyninden ayrı kalma korkusu
- Yaşından daha küçük çocuklarda görülebilecek davranışlar sergileme (parmak emme, tırnak yeme, gece altını ıslatma vb.)
- Okulda ve toplumsal hayatta uyumsuz davranışlar sergileme
- Ders başarısında azalma, okula ve derslere konsantre olamama
- Boşanma olayına karşı çok tepkisiz ve ilgisiz davranma
- Depresyon
- Uyku ve yeme bozuklukları (az veya çok fazla yemek yeme, uykusuzluk, kâbus görme, fazla uyuma vb.)
- Arkadaş ilişkilerinde eskiye göre bozulma
- Ani ve kontrolsüz (dürtüsel) tepkiler verme

Eski Eşle Çocuğu Paylaşmak

Boşanmış eşlerin çocukları vesilesiyle birbirleriyle irtibatları olması gerekir. Bu irtibat pek çok ayrılmış çift için oldukça zordur. Eski eşler arasında çocuk üzerinden yaşanan her türlü çatışma, çocuğun ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerde bulunur. Boşanmayı seçen her ebeveynin ilk düsturları çocuklarının ruh sağlığını mümkün olduğu kadar desteklemek olmalıdır. Bunun için de çocuklarının ebeveynliği konusunda iş birliği içinde olmayı seçmeleri kaçınılmazdır. Çocuğun sağlığını korumak için uygun bir boşanma ne kadar önemliyse uygun bir şekilde irtibatı sürdürmek de aynı şekilde önemlidir.

Yeniden Evlenmek ve Üvey Ailelik

Birbirlerinin ilk evliliklerinden getirdikleri çocuklarına üvey ebeveynlik yapacak olan karı kocanın, sağlıklı bir aile modelini nasıl oluşturabilecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları önemlidir. Her şeyden önce eşinin çocuğuna üvey anne ya da babalık yapacak olan kişinin gerçekçi beklentiler içinde olması önemlidir. Ailenin kısa sürede sorunsuz bir beraberliğe kavuşmasını, eşlerin birbirlerine ve birbirlerinin çocuklarına kısa sürede alışmalarını, çocukların üvey ebeveynlerini çabucak benimsemelerini beklemek, sadece hayal kırıklığına neden olur. Bütün bunların zaman ve emek gerektireceğini göz ardı etmemek gerekir. Ebeveynlerin yeni ilişkileri içerisinde birbirlerine, kendilerinin ve eşlerinin çocuklarına karşı rol ve sorumlulukları üzerinde önceden konuşup anlaşmış, hatta plan yapmış olmaları da önemlidir. Eşler sık sık kendilerini diğer eşin yerine koyarak empati kurabilmelidirler. Ayrıca eşinin çocuğuna ebeveynlik yapacak olan anne ya da babanın bu yeni çocuğunun gelişim dönemi hakkında bilgi edinmeye çalışması da işini kolaylaştıracak ve uyumunu arttırmaya yardımcı olacaktır.

Özellikle şu hususlara dikkat edilmelidir:

- Üvey ebeveyn ve çocukları arasında sağlıklı ve yakın bir ilişkinin kurulması bazen yıllar alacak uzun bir süreç olabilir. Ebeveynlerin bu konuda sabırlı olmaları ve üvey çocuklarıyla aralarındaki ilişkiye olumlu yatırımlar yapmaları gerekir. Her iki ailenin birbirlerinin alışkanlıklarına, geçmişlerine, kurallarına, beklentilerine, bireysel istek ve ihtiyaçlarına, değerlerine, âdet ve ananelerine uyum sağlamaları mutlaka zaman alacaktır. Her iki ailenin birbirlerini karşılıklı olarak kabul edebilmeleri için sabır ve anlayışla hareket etme konusunda kararlı olmaları gerekir.
- İlk yıllarda üvey babalık veya üvey annelik rolünü üstlenmiş olan ebeveynin çocuklar üzerinde disiplin kurma konusunda aceleci davranmaması ve bu rolü öncelikle öz ebeveyne bırakması daha uygun olacaktır. Çocukların üvey ebeveynlerinin ebeveynlik rollerini kabul edebilmeleri için öncelikle güven duymaları gerekir.

- Bir insanın biyolojik olarak kendisine ait olmayan çocuklara alışabilmesi ve yakınlık geliştirebilmesi için zamana ihtiyacı vardır. Ebeveyn ve çocukların birbirlerini kabul etmeleri, ancak geçen zaman içerisinde yaşayacakları olumlu tecrübelerle ve birbirlerini güven ilişkisi içinde tanımlarıyla mümkündür.
- 9–15 yaş arası çocukların anne babalarının yeni evliliklerine uyum sağlamaları biraz daha zor olabilir. Çocukların yaşları büyüdükçe eski ailelerindeki alışkanlık ve hatıraları artar ve bu durum yeni aileye uyumlarını zorlaştırır.
- Çocuklar dinledikleri masalların ve izledikleri filmlerin etkisiyle kötü kalpli üvey anne ya da üvey baba imajına sahip olabilirler. Ebeveynin bu konuda çocuklarıyla konuşmaları ve bu imajları düzelterek fikirlerini netleştirmeleri önemlidir.
- Çocuğun ayrı kaldığı annesi ya da babasıyla görüşmesi, üvey ebeveynine uyum sağlamasını kolaylaştırır, tam tersine zorlaştırır. Annesi ve babası her ne kadar yeni bir hayat kurmuş olsa da çocuğun kendi biyolojik ebeveyniyle olan bağlantısını yitirmemesi, kendine güvenini artırır ve yeni ailesine uyumunu kolaylaştırır.
- Yeniden evlenen ve ilk evliliklerinden çocukları olan bir çiftin kurdukları aile hayatının başarısı, karı koca olarak aralarındaki ilişkinin sağlığıyla doğru orantılıdır.
- Üvey çocuklara uyum sağlamaya çalışırken bol bol birlikte zaman geçirmek ve bunun için gerekli düzenlemeleri yapmak önemlidir. Ancak birlikte zaman geçirmek kadar üvey anne ya da babanın yeni üvey çocuğuyla baş başa zaman geçirmesi de önemlidir. Baş başa geçirilen zamanlar ebeveynle çocuğun birbirine alışmasını ve yakın ilişki geliştirmesini kolaylaştırır.
- Üvey ebeveynin üvey çocuklarını kendi evinin bir parçası olarak kabul etmesi son derece önemlidir. Eşler aynı şekilde çocuğun evlerinin ve kendi ailelerinin olduğu kadar diğer ebeveyninin evinin ve hayatının da bir parçası olduğunu unutmamalıdır.

E T K İ N L İ K L E R



Boşanmalı mıyım Boşanmamalı mıyım?

Şimdiki hayatınızın iyi ve olumlu yönlerini listeleyin.

Boşanmayla birlikte bunlardan hangilerini kaybedeceksiniz?

Boşanmanın size kazandırabileceklerini listeleyin.

Boşanmanın çocuklarınıza neler kazandırabileceğini listeleyin.

Boşanmanın size neler kaybettirebileceğini listeleyin.

Boşanmanın çocuklarınıza neler kaybettirebileceğini listeleyin.

Listeyi baştan sona inceleyin. Artılar mı eksiler mi fazla görünüyor? Bu değerlendirmenin ışığında boşanmayı göze almanızın uygun olup olmadığını tekrar düşünün. Bu konudaki yorumunuzu aşağıya yazın.

Boşanma Kararınızdan Emin misiniz?

Boşanma kararı hayatınızda büyük değişikliklere yol açacak ciddi bir karardır. Özellikle çocuk sahibi çiftlerin verecekleri kararın ciddiyetinin farkında olarak davranmaları ve geri dönmesi çok zor bir kararın eşiğinde olduklarını bilmeleri gerekir. Eğer boşanma kararı almak üzereyseniz aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyun. Maddelerin sadece birine bile "hayır" diyorsanız kararınızı yeniden gözden geçirmeniz gerekiyor demektir.

	Evet	Hayır
1. Eşimle aramızdaki anlaşmazlıkları çözmek için her yolu denedim.		
2. Boşandıktan sonra hayatım daha güzel olacak.		
3. Eşimden ayrılmayı gerçekten çok istiyorum.		
4. Boşanma kararımı kendi özgür irademle ve hiç kimsenin etkisi altında kalmadan veriyorum.		
5. Eşıme olan tüm sevgimi yitirdiğimi hissediyorum.		
6. Eşimin hatalarını affetmem imkânsız.		
7. Mutsuzluğumun esas sebebinin evliliğimden kaynaklandığına, başka faktörlerin etkili olmadığına eminim.		
8. Bundan seneler sonra bile boşanma kararımın doğru olduğunu düşüneceğimi sanıyorum.		
9. Eşimin bu evliliği sürdürmeye değmeyecek biri olduğuna inanıyorum.		
10. Boşanmamızın çocuklarımızın üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirebileceğime eminim.		
11. Boşanmamız çocuklarımız için de en iyisi.		
12. Çocuklarım eşimden ya da benden uzak kalmaktan çok fazla etkilenmeyeceklerdir.		
13. Boşandıktan sonra daha mutlu olacağım.		
14. Boşandıktan sonra daha sorunsuz bir hayatım olacak.		
15. Boşandıktan sonra karşıma çıkabilecek sorunların neler olduğunun farkındayım.		
16. Boşandıktan sonra çocuklarımızın karşısına çıkabilecek sorunların neler olduğunun farkındayım.		
17. Boşandıktan sonra karşıma çıkabilecek sorunlarla başa çıkabilecek gücüm var.		

Sen Olsan Ne Tavsiye Edersin?

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak diğer katılımcılarla tartışın.

- 1 En yakın arkadaşınızın boşanmak üzere olduğunu öğrendiniz. Ona ne tavsiye edersiniz?
- 2 İki senelik evli ve henüz çocuk sahibi olmamış bir arkadaşınız olduğunu hayal edin. Bu arkadaşınız size boşanmak üzere olduğunu söyledi. Ona ne tavsiye edersiniz?
- 3 On beş senelik evli ve iki çocuklu bir arkadaşınız olduğunu düşünün. Bu arkadaşınız size boşanmak üzere olduğunu söyledi. Ona ne tavsiye edersiniz?
- 4 Eşinizle birlikte evliliğinizin kırkınıcı yılını kutladığınızı farz edin. Torunlarınız size bunca yıl boşanmadan nasıl bu evliliği yürütebildiğinizi soruyorlar. Onlara ne cevap verirdiniz? Bu kadar süren bir beraberliğin sırrı size göre ne olabilir?



A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ



ünite 4

Etkili ve Yetkin Ebeveynlik

Günümüzün hareketli, hızla değişen ve yoğun hayat temposunda ebeveyn olmak eskisinden daha zor. Ortaya çıkan ve çocuklarımızı tehdit eden pek çok sorunla başa çıkmanın en etkili yolu, onları doğru ve etkili yaklaşımlarla kendi ayakları üzerinde duracak şekilde büyütebilmektir.

Bu bölümde;

- yaygın ebeveyn tutumları,
- etkili ebeveynliğin temel unsurları,
- kardeş kıskançlığı ve ailenin rolü,
- kardeş çatışması durumunda ebeveynin arabuluculuğu,
- akrabaların çocuk yetiştirmeye etkileri

konuları ele alınmaktadır.

Etkili ve Yetkin Ebeveynlik



Her anne baba, en azından 18 yaşına gelene kadar çocuğuyla ilgili bazı sorumluluklara sahiptir. Çocuğa ihtiyaç duyduğu desteği verebilmek için, onun yaşam boyu içinden geçtiği gelişim dönemlerini ve bu dönemlerin özelliklerini iyi bilmek son derece önemlidir. Çocuğun ruh sağlığı, kişiliği, kimliği, ileride kendisinin kim olduğu konusunda vereceği karar, hatta olaylara ve hayata bakış açısı, anne babasının yaşam boyu bizzat kendileri için alacakları kararlardan da etkilenir. Mutlu ve güvenilir bir aile ortamının bulunup bulunmaması, eşler arasındaki muhabbet veya çatışmanın derecesi, anne babanın boşanması veya bir arada olması, çocukla olan ilişkinin kalitesi, ona hayatta sunulan rehberlik ve benzeri pek çok durum, çocuğun hayatı ve gelişimi üzerinde birbirinden farklı etkilerde bulunur.

Ebeveynin Sorumlulukları Nelerdir?

Ebeveynlik kişiye aşağıdaki sorumlulukları ve benzerlerini yükler:

- Çocuğun bakımı
- Çocuğun korunması
- Çocuğun eğitimi
- Çocuğun ruh sağlığının zedelenmemesi
- Çocukla kaliteli zaman geçirme
- Çocuğun hayatı ve geleceği hakkında doğru kararlar alma
- Çocukla sağlıklı bir iletişim kurabilme
- Çocuğa duygusal anlamda destek verebilme
- Çocuğun masraflarını karşılayabilme

Anne babanın çocuğuna karşı yükümlülükleriyle ilgili birtakım kanuni görevler de vardır. Bu görevler hakkında bk. AEP Aile Hukuku kitabı, Aile ve Çocuklar bölümü.



Etkili Ebeveynlik Nedir?

Etkili ebeveynlik kişinin çocuğu hakkında bilmesi gereken şeyleri bilmesi ve şu sorulara emin bir şekilde cevap verebilmesidir: “Çocuğumuzu nasıl bir tutumla yetiştirmeliyiz?”, “Çocuğumuzun sosyal, duygusal, fiziksel gelişimi hakkında yeterince bilgi sahibi miyiz?”, “Çocuk büyütürken ne gibi problemlerle karşılaşabiliriz ve bunları nasıl çözümleyebiliriz?”, “Çocuğumuzu nasıl daha sağlıklı ve mutlu yetiştirebiliriz?” vb.

Etkili ebeveynler;

- Karı koca iş birliği içerisinde hareket ederler, çocuklarının bakımı ve yetiştirilmesinde eşit sorumluluk alırlar.
- Çocuklarının bakımı konusundaki iş bölümünü, günlük çalışma tempolarını ve sorumluluklarını göz önüne alarak beraberce kararlaştırırlar, tek bir ebeveynin üzerine yüklenmekten özenle kaçınırlar.
- Çocuklarının bakımı, eğitimi, gelişimi gibi konularda bilgilerini arttırmaya çalışırlar.
- Çocuklarını can kulağı ile etkili bir şekilde dinler ve sadece söylediklerini değil söylemediklerini de duya bilmeye, hissettiklerini anlamaya çalışırlar.

- Çocuklarını oldukları gibi kabul ederler. Yeteneklerinin ve gelişimlerinin üstünde beklentiler içine girerek çocuklarının öz güvenlerini zedelemeyiz.
- Çocuklarının hatalarını anlayışla kabul eder, hataları bir öğrenme fırsatı olarak görürler.
- Her koşulda sevgi, saygı, anlayış, hoşgörü ve şefkat dolu yaklaşımlarını kaybetmemeye gayret ederler.

İş Birlikli Ebeveynlik Nedir?

Ebeveynlik, boşanmış bile olsalar anne baba arasında iş birliğini gerekli kılan bir sorumluluktur. Anne babanın zaman zaman çocuklarının bakımı, eğitimi, disiplini, onlar hakkında verecekleri kararlar konusunda aralarında tartışmaları, yol ve yöntemler belirlemeleri gerekir.

Çocuklarının bakımı konusunda iş birliği içerisinde olan ebeveynler:

- Çocuklarıyla ilgili neyin iyi olduğuna beraberce karar verirler.
- Birbirlerinin annelik ve babalık haklarına saygı duyarlar.
- Çocuklarına sergileyecekleri ebeveynlik yaklaşımı konusunda hemfikirdirler.
- Birbirlerine karşı öfke ve gücenmişlik duygularını, çocuklarının bakımıyla ilgili görev ve sorumluluklarına yansıtmazlar.

Çocuklar Neden Büyükanne ve Büyükbabalarını Çok Sever?

Siz de dedesi, ninesi, anneanesi, babaanesi olan şanslı çocuklardan mıydınız? Onları neden bu kadar çok sevdiğinizi ve yanlarındayken ne kadar huzur hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Onların siz küçükken size gösterdikleri koşulsuz ve karşılıksız sevgiyi anımsayabiliyor musunuz? Çocuklar ve ergenler büyükanne ve büyükbabalarını neden bu kadar çok severler biliyor musunuz? Çünkü onlar için torunları dünyanın en temiz, en tatlı, en güzel, en mucizevi varlıklarıdır. Bu duygular içerisindeki büyük ebeveynler, torunları ne hata yaparsa yapsın, yaşlarının da verdiği olgunlukla, anlayış ve hoşgörüyle karşılarlar. İşte büyüme çağındaki bir çocuğun tam da ihtiyacı olan şey! Hangimiz hayatta kim olursak olalım, ne hata yaparsak yapalım, ne karar alırsak alalım, aynı sevgi, anlayış ve hoşgörüyle karşılanacağımızı bilmeyi istemeyiz ki!

- Çocuklarına şefkatli ve hoşgörülü bir yaklaşım sergilerler.
- Her türlü hareketleriyle çocuklarına örnek olduklarını bilirler ve bunu göz önünde bulundurarak hareket ederler.
- Çocuklarının esas potansiyellerine ulaşabilmeleri için onları desteklerler.
- Çocuklarının kendilerini değerli ve yeterli hissetmelerini sağlamaya çalışırlar. Bunun için asla gereksiz beklentilere girmezler, çocuklarının öz güvenlerini düşürücü söz ve hareketlerden kaçınırlar.
- Çocuklarının başarılarını destekler ve onaylarlar.
- Çocuklarının okul yaşantısını aile okuryazarlığıyla desteklerler.

Aman Bunlara Dikkat Edin!

- Gün içerisinde uzun bir süreyi okulda geçiren çocuğunuzun evde kaldığı kısıtlı sürede, huzurlu ve mutlu olmasına gayret edin. Özellikle sabah evden çıkmadan önce huzursuzluk yaratmamaya, onu eleştirmemeye, kalbini kırmamaya özen gösterin. Onu güzel sözlerle teşvik etmeye, kapıdan huzurlu bir şekilde çıkmasını temin etmeye çalışın.
- Gün boyunca çeşitli sebeplerle çocuğunuza pek çok cümle kuruyorsunuz. Bu cümlelerin ne kadarı eleştiri, yargılama, şikâyet, beğenmezlik içeriyor? Ne kadarı sevgi, destekleme, şefkat, güven, anlayış içeriyor? Düşünün ve konuşmalarınızı gözden geçirin.
- Çocuklarınızın size karşı duygularını rahatça boşaltmalarına izin verin. Söylediklerinden dolayı onlara gücenmeyin ve kırılmayın. Bunu aranızdaki ilişkiyi geliştirmek için bir fırsat olarak görün.



- İyi anne baba olmak, çocuğun her istediğini yerine getirmek, onu oyuncaklara boğmak, tıka basa doyurmak, elinde tabakla peşinde dolaşmak, yeterince büyüdüğü hâlde onun yerine ayakkabısını bağlamak, kıyafetlerini giydirmek vb. değildir. Böyle bir yaklaşım ancak çocuğunuzun kişilik gelişimini zedelemenize sebep olur.
- Çocuğunuzla birlikte geçirdiğiniz zamanı onu anlamak ve tanımak için çaba göstermeye, ona sevgi ve şefkatinizi hissettirmeye, onunla arkadaş olmaya yönelik faaliyetlere ayırın. Bu, çocuğunuzla kaliteli zaman geçirdiğiniz anlamına gelir.

Tutarsız Anne Baba Tutumu Nedir?

Anne babaların çocuklarına karşı tavırlarında tutarsızlık sergilemeleri, çocukların gelişimlerini olumsuz yönde etkiler. Tutarsızlık iki türlü görülebilir:

- Anne baba bir gün “tamam” dedikleri bir şeye başka bir gün “hayır” diyebilir, kimi zaman normal karşıladıkları bir davranışa başka zaman cezayla karşılık verebilirler.
- Annenin tepkileri ile babanın tepkileri arasında tutarsızlık olabilir. Yani annenin “ak” dediğine baba “kara” diyebilir, birinin izin verdiği öbürü yasak koyabilir.

Anne babanın birbirlerini çocuğun önünde eleştirmeleri, küçük düşürmeleri, biri çocuğu azarlarken diğersinin hemen müdahale ederek çocuğu korumaya çalışması



çocuğa zarar verici davranışlar arasındadır. Böyle bir durum çocuğun neyin doğru neyin yanlış olduğunu ayırt edememesine yol açar; şımarıklık, kural tanımazlık, söz dinlememe, anne babaya saygı duymama gibi sorunların oluşmasına yol açar. Ayrıca anne babanın kız ve erkek çocuklarına sevgi ve anlayış gösterirken farklı davranışları da çocukları tarafından tutarsızlık olarak algılanır.

Diyeelim ki anne çocuğa karşı sesini yükseltti. Babası ise bunun haksızlık olduğunu ve çocuğun bir suçu olmadığını düşünüyor. Eşinin yaptığı haksızlıktan dolayı çocuğun zarar göreceğinden endişe ediyor. Böyle bir durumda önünde iki seçenek vardır: Ya hemen müdahale edip çocuğun gözü önünde eşini haksız duruma düşürür ya da sesini çıkarmadan veya eşini sakinleştirici müdahalelerle yetinip yaptığı haksızlığı eşiyile çocuğun olmadığı bir ortamda konuşur. İlk seçenek çocuğa daha fazla zarar veren, anne babanın arasındaki tutarsızlığı yansıtan bir durumdur. En doğrusu eşinin öfkesini dindirmeye yönelik müdahalelerde bulunup daha sakin bir anda ve çocuğun yanında değilken yaptığı haksızlığı göstermesi ve bu durumu çocuğuyla arasında konuşarak çözmesi, gerekirse özür dilemesi yönünde onu teşvik etmesidir.

Çocuğunuzu Dinleyin!

- Çocuğunuzla her gün sohbet etmek için mutlaka zaman ayırın.
- Size anlatmak istediği bir şeyler olduğunda erteleme-
yin, onu can kulağıyla dinleyin.
- Onu dinlerken başka işlerle meşgul olmayın.
- Konuşurken gözlerinin içine bakın, yumuşak ve
anlayışlı bir tavır takının.
- Konuşurken söylemeye çekindiği, sakladığı duygula-
rı olup olmadığını anlamaya çalışın.
- Beden dili mesajlarına dikkat edin.
- Aktif bir dinleyici olun.
- Konudan konuya atlamayın, sözünü kesmeyin, ko-
nuyu değiştirmeyin.



- Daha çok onun konuşmasına gayret edin, siz iyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Çocuğunuzun anlattıklarına saygı gösterin, onu eleştirmeyin, onunla alay etmeyin. İletişim engellerinden uzak durun.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini özgürce ve korkmadan ifade etmesini sağlayın.
- Sorduğu sorulara açık ve net cevaplar verin.
- Cevaplarınızın onun yaşına uygun olmasına dikkat edin ama asla yalan veya yanlış bilgiler vermeyin.
- Bilmediğiniz bir konuda dürüstçe bilmediğinizi söylemekten çekinmeyin. Ama bu konuda bilgi toplayabileceğinizi belirtin, hatta bunu beraber yapın.

Bütün bunlara dikkat etmeniz, çocuğunuzun kendisinin ve fikirlerinin önemli olduğunu hissetmesini ve ona kıymet verdiğinizi anlamasını sağlayacaktır. Böylece aranızda sağlam bir dostluk kurulacak ve ergenlik çağında ihtiyaç duyacağınız arkadaşlık ilişkisinin de temelleri atılacaktır.

Ebeveyn Arabulucuğu

Kardeşler arasında çatışmalar, kavga ve anlaşmazlıklar hemen her ailede rastlanabilecek sorunlar arasındadır. Her aile çocuklara bağırıp çağırmak, tartışmaları görmezden gelmek, ceza vermek, taraf tutarak haklıyı ilan etmek gibi kendine özgü yöntemlerle çatışmaları çözümlemeye çalışır. Ebeveynlerin çatışmaları çözümleme konusundaki etkili yaklaşımları, çocukların aralarındaki kardeşlik ilişkisinin sağlığı üzerinde etkilidir. Ayrıca arabuluculuk yaklaşımı çocukların kendi problemlerinin çözümü üzerinde sorumluluk alabilmelerini sağlar. Ebeveynin arabuluculuğu sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için öncelikle, problemlerin çözümünde gerekli olan dinleme becerisine, sabra ve sakinliğe sahip olmaları veya bu konuda gayretli olmaları gerekir. Ebeveynin kardeşler arasındaki herhangi bir sorunda arabulucu olması demek, çocukları yargılamadan, herhangi birinin tarafını tutmadan, haklı haksız ilan

etmeye çalışmadan, tarafsız bir şekilde anlaşmazlığı çözmek niyetiyle konuya dâhil olmasıdır. Burada ebeveynin amacı, kimin haklı kimin haksız olduğunu bulmak değil, kardeşler arasındaki görüş farklılığını yapıcı bir şekilde ele almayı başarabilmektir.

Adım Adım Arabuluculuk

- Çocuklarınıza olayı her ikisinin gözünden de görmek istediğinizi, bu amaçla her ikisini de sırayla dinleyeceğinizi söyleyin. Ancak kesin kurallara ihtiyacınız olduğunu ve konuşurlarken birbirlerinin sözlerini kesmemeleri gerektiğini hatırlatıp bu konuda onlardan söz alın.
- Her iki çocuğunuzdan da olayı kendi gözlelerinden anlatmalarını isteyin. Her ikisine de konuşmaları için eşit süre tanıyın. Konuşurlarken sözlerini kesmeyin. Karşı tarafın da sıra kendisine gelene kadar müdahale etmemesini sağlayın.
- Kendi sırasında konuşan çocuğunuzun kardeşine karşı kötü sözler söylemesine, olanları anlatmak yerine karşı tarafa suçlamalar getirmesine izin vermeyin. Nazık bir şekilde sadece olanları anlatmasını istediğinizi hatırlatın.
- Çocuklarınız konuşurken açıklık getirmek istediğiniz noktalarla ilgili sorular sorun.
- Her ikisinin de konuşmaları bittiğinde duygularını ifade edebilmiş ve ne hissettiklerini birbirlerine aktarabilmiş olmalarını sağlayın.
- Birbirlerine sorular sormalarını isteyin.
- Sırayla her ikisine de karşısındakinin nasıl davranmasını istediğini sorun.
- Her ikisine de kardeşinin isteği karşısında kendisinin ne yapabileceğini sorun.



- Her ikisinden de sorunun çözümü için bir öneri getirmesini isteyin.
- Çözüm konusunda her ikisinin de fikirlerini dinleyin ve çözümü uygulamaya koymak üzere anlaşmalarını sağlayın. Mümkün olduğu kadar çözümü kendilerinin bulmalarına gayret edin. Çok çaresiz kalmadıkça siz çözüm önermeyin.
- Anlaşmaya vardıktan sonra birbirleriyle el sıkışarak veya öpüşerek barışmalarını sağlayın.

Ebeveyn Hakemliği

Bazen kardeşler arasındaki anlaşmazlık arabuluculuk yaklaşımıyla çözülemeyebilir. Bu durumda anne baba-lar hakem olarak olaya yaklaşmayı denemelidirler:

- Öncelikle çocuklara arabuluculuk yoluyla çatışmalarını çözebilmeleri için zaman tanıyın.
- Eğer anlaşmazlıklarını bu yöntemle çözemeyeceklerini anlarsanız kendi fikirlerinizi öneri olarak ortaya koyun ve onlardan üzerinde düşünmelerini isteyin. Bunun için “Eğer ... olursa ne olur?” yaklaşımını kullanın. Örneğin “Eğer bu oyuncakla sırayla oynarsanız ne olur?”, “Eğer önce Ebru istediği kanalı seyredip, Esra benimle bulaşıkları kurularsa, sonra da Esra kendi sırasında istediği kanalı seyredip Ebru bana yardım ederse ne olur?”



- Sonuca ulaşip uzlaşmaya varıncaya kadar devam edin.
- Anlaşmazlığın kesinlikle çözülemez olduğuna veya ortada kesin olarak bir haksızlık bulunduğu kanaat getirirseniz çocuklara onların yerine sizin bir karara varacağınızı açıklayarak kararınızı kesin, kısa ve net bir cümleyle açıklayın.

Babalar Dikkat!

Babalar çocukları için hayatla nasıl mücadele edileceğinin örnekleridir. Çocuklar babalarının hayatla mücadelelerini, diğer insanlar ve problemlerle başa çıkma tarzlarını izlerler. Okul ve iş ortamında sorumlu davranabilme, çalışkanlık, disiplin gibi değerler genellikle babalardan çocuklara aktarılır.

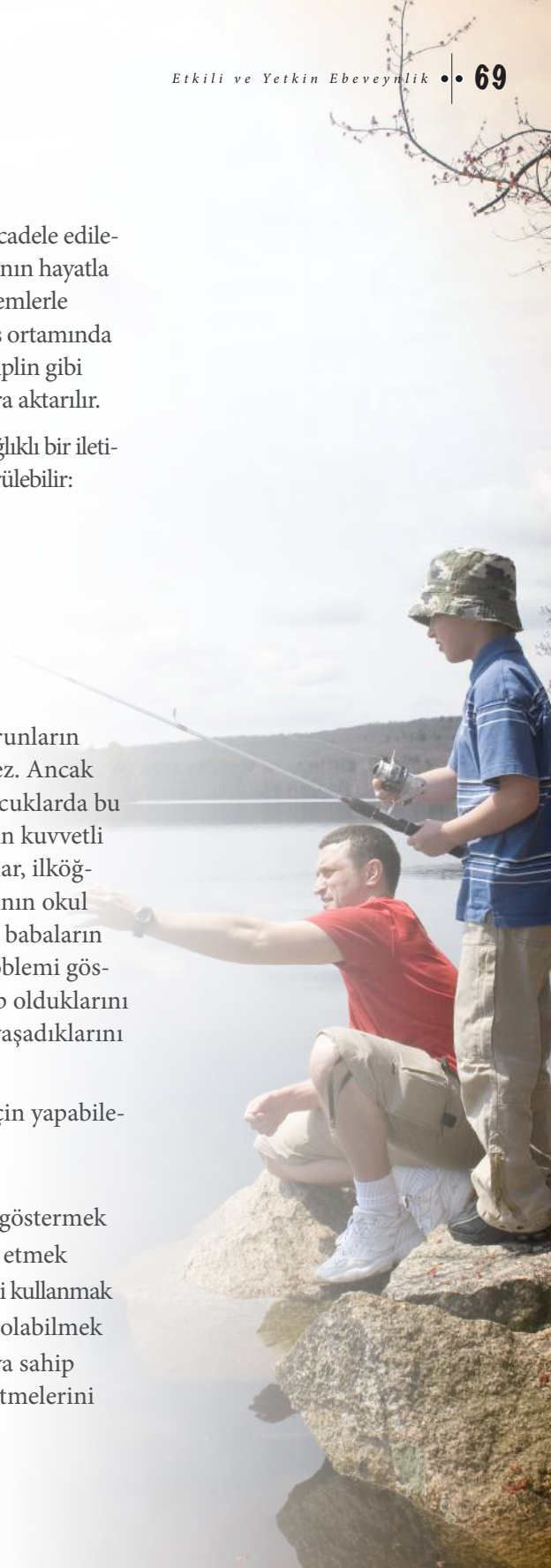
Eğer babayla çocuk arasında yeterli ve sağlıklı bir iletişim yoksa çocukta aşağıdaki sorunlar görülebilir:

- Okulu bırakma
- Uyuşturucu ve alkol eğilimi
- Erken yaşta çocuk sahibi olma
- Suça eğilim
- Erkeklere karşı saldırgan tutum
- Yoksulluk

Her ilgisiz babanın çocuğunda bu sorunların mutlaka görüleceği elbette söylenemez. Ancak araştırmalar, baba yoksunluğunda çocuklarda bu problemlerin ortaya çıkma ihtimalinin kuvvetli olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, ilköğretim ve ergenlik çağındaki çocuklarının okul faaliyetleriyle ve ödevleriyle ilgilenen babaların çocuklarının ise daha az davranış problemi gösterdiklerini, daha fazla arkadaşla sahip olduklarını ve okul ortamında daha az problem yaşadıklarını göstermektedir.

İşte bir babanın çocuklarının iyiliği için yapabileceklerinden bazıları:

- Onlarla zaman geçirmek
- Onlara herhangi bir yolla sevgisini göstermek
- Çocuklarıyla düzenli olarak sohbet etmek
- Çocuklarına karşı olumlu bir beden dili kullanmak
- Anlayışlı, hoşgörülü ve güler yüzlü olabilmek
- Çocuklarının kendisi gibi bir babaya sahip oldukları için kendilerini özel hissetmelerini sağlamak



Tek Ebeveynlik

Bazı durumlarda ebeveynlerden birisi, uzakta yaşamak, hapiste olmak, ortadan kaybolmuş olmak, hayatta olmamak gibi birtakım nedenlerle çocuğa destek veremeyebilir. Böyle bir durumda aile üyelerinden birisinin, çocuğun anne veya babasının eksikliğini telafi etmek üzere devreye girmesi faydalı olacaktır. Örneğin babanın ortada olmadığı bir durumda, dedesi veya dayısı, babanın çeşitli görevlerini üstlenerek evdeki çocuğa destek verebilir. Özellikle cinsel gelişimi açısından kendi cinsinden özdeşim kurabileceği bir kişinin varlığı, çocuğa ihtiyaç duyduğu modeli sunabilir.

Bir Çocuğa Kardeşinin Olacağı Nasıl Söylenir?

Eve yeni bir bebeğin geleceği haberi çocukta kıskançlık oluşturabilir. Anne baba öncelikle şunu bilmelidir: Çocuğun yeni bebeği kıskanması normal bir durumdur. Yeni bir kardeşin doğacağını duyan çocuk eve yeni bir bebeğin gelmesinin ne anlama geleceğini tam olarak kavrayamadığı için endişe duyar. Endişe duyar çünkü bu konuda fikri yoktur. Sesli veya bilinçli olarak ifade edemese de “Eve yeni bir bebeğin gelmesi ne demek?”, “Hep bizimle beraber mi kalacak?”, “Benim hayatım nasıl etkilenecek?”, “Annem babam onu daha mı çok sevecek?”, “Hâlâ onların göz bebeği ben miyim?” gibi sorular kafasını karıştırır. Bu soruların keşfedilmeye çalışılarak cevaplanması çocuğu rahatlatır. Bu arada bebeğin doğumuyla birlikte aile içerisinde nelerin değişeceği konusunda çocuğun anlayacağı şekilde kısa açıklamalar yapılmasında da fayda vardır. Bebeğin doğumuyla birlikte evde birazcık karışıklık yaşanacağı ama bunun geçici bir durum olduğu ona anlatılabilir. Bu açıklamalar esnasında “Merak etme seni de onun kadar çok seveceğiz.” gibi bir cümle, ne kadar iyi niyetli olsa da kardeşiyle rekabet etme duygusunu kıskırtabilir. Hatta bazı ebeveynler “Seni daha çok seveceğiz.” gibi sözlerle çocuklarını daha az kıracaklarını zannederler. Oysa bu tip kıyaslamalı cümleler yerine ilk



günler biraz zor olsa da bebek büyüdükçe hep birlikte mutlu ve eğlenceli bir aile olacaklarını anlatmak daha etkili bir yaklaşımdır.

Bebek doğmadan önce, annenin hastanede kalacağı süre içerisinde evdeki büyük kardeşin bakımını üstlenecek kişi yavaş yavaş devreye sokulmalıdır. Böylece anne ile iletişiminin birden bire kesilmesi engellenmiş olur ve çocukta kırıklık duygusunun oluşması önlenabilir.

Ebeveynin çocuğa her zamankinden farklı davranışlar göstermesi de çocuk için kafa karıştırıcı ve şüphe uyandırıcı olur. Çocuğun birden bire hediyelere ve oyuncaklara boğulması, her zamankinden farklı yaklaşımların sergilenmesi, tam tersine bir şeylerin yolunda gitmediği şüphesini doğurarak daha fazla huzursuzluğa yol açabilir. Ebeveynlerin yeni doğacak bebekten dolayı diğer çocuklarına ayıracakları ilgi ve sevginin azalmasından korkmaları, bu konuda suçluluk duygularına kapılmaları, geleceğe ait endişe senaryoları üretmeleri, kendilerini kolaylıkla bu tip hatalı davranışlara sürükleyebilmektedir.

Kötü Bir Çocuk Yetiştirmenin Yolları

18. yüzyılda yaşamış olan Salzmänn isimli bir Alman eğitimcinin yazdığı bir kitap, o yıllarda ebeveynler arasında oldukça ilgi çekmiş. Sebebi, kötü bir çocuğun nasıl yetiştirileceğini anlatıyor olması. İşte size kitaptan birkaç tavsiye:

Bir çocuğu inatçı yapmanın yolları: Çocuğun her istediğini yapın. Onu oyuncaklara, hediyelere boğun. Her işi illa bir ödül karşılığı yaptırın.

Tembel ve sorumsuz çocuk yetiştirmenin yolları: Onlara görev vermeyin ki sorumluluk almayı öğrenmesinler. Hayatta çalışarak kazanmanın en zor iş olduğunu anlatın. Çalışmadan hayatın daha rahat olduğunu sık sık ifade edin.

Kardeş kıskançlığı doğurmanın yolları: Çocuklardan birine ceza verirken diğerini ödüllendirin. Birbirlerine hakaret ettiklerinde sakın sesinizi çıkartmayın. Kavga ederlerse suçlu aramayın, hepsini cezalandırın, olsun bitsin.

Okuldan ve okumaktan soğutmanın yolları: Ona küçük yaşlarda okuma yazma öğretin. Ders çalışmadığında oyun oynamasını yasaklayın. Yaşının üstünde bilgi yükleyin ya da yüklenmesine izin verin.

Cesaretsiz ve güvensiz çocuk yetiştirmenin yolları: Çocuklarınızdan her şeyin en mükemmelini yapmalarını isteyin. Yaptıkları her işte mutlaka bir kusur bulun ve bir daha hata yapmamaları için onları uyarın. Başarılı komşu ya da akraba çocukları ile kıyaslayın. Herkesin önünde hatalarını yüzlerine vurun, onları utandırın.

Beceriksiz ve pısırık çocuk yetiştirmenin yolları: Yemeğini siz yedin, elbisesini, ayakkabılarını siz giydirin. Kendi başına iş yapmasına izin vermeyin. Sizin yardımınız olmadan bir iş beceremeyeceğini söyleyin.

Ayna Tekniği

Anne babaların kardeş kıskançlığı konusundaki doğal tepkileri genellikle çocuğa kıskançlık duymasına bir gerek olmadığını anlatmaya çalışmaktır. Oysaki bu durum çocuğun daha fazla kırılmasına sebep olur çünkü kendisi bu konuşmalarla kıskançlık tepkilerini durduramamaktadır. Yapılabilecek en etkili yöntem, çocuğun bu konudaki duygularını değerlendirmesine yardımcı olmaktır. Bunun için ayna tekniği kullanılabilir. Ayna tekniği çocuğun duygularını ona bir aynadan bakar gibi geri yansıtmaktır. Yani onu eleştirmeden, duygularını kabul ederek, o anda ne hissettiğini ona geri bildirmektir. Bu durum, anne babanın çocuğun kıskançlığını kabul ettikleri veya onayladıkları anlamına gelmez. Ama çocuklarının duygularını anlayıp kabul ettikleri anlamına gelir. Örneğin:

- Sürekli kardeşinle ilgilenmek zorunda olmam senin biraz canını sıkıyor.
- Şu anda bebeği doyurmak zorunda olduğum için seninle oynayamıyorum ve bu da seni üzüyor.
- Sürekli bebeği kucağımda tutmam onu kıskanmana sebep oluyor.
- Seninle daha fazla oyun oynamamı isterdin değil mi?

Görüldüğü gibi ebeveyn hiçbir yargılamada bulunmadan çocuğun ne hissettiğini ona yansıtarak, açıklayarak kendi duygularını tanımasını kolaylaştırmakta ve onu anladığı mesajını da verebilmektedir. Bu yaklaşım çocukların öfkelerini azaltır. Kendi duygularını değerlendirebilmelerinin verdiği güç, anne babalarının isteklerine konsantre olmalarını kolaylaştırır. Çocuğun kıskançlık yoluyla anne babasının ilgisini çekme veya onlara duygularını yansıtabilme konusundaki bilinçaltı amacı, anne babanın onun duygularını anladığını ifade eden cümlesiyle azaltılabilir.

Çocuğunuz Kardeşini Kıskanıyor Olabilir mi?

Kardeş kıskançlığı hangi yaşta olursa olsun tüm çocuklar tarafından yaşanabilir. Kardeşlerden birinin daha yüksek not alması, daha dikkat çekici olması, anne babanın farkında olmadan söyledikleri herhangi bir söz, birine sunulan ve diğerinin mahrum kaldığı herhangi bir imkân, kardeş kıskançlığını her an kışkırtabilir ve kardeşler arasında problemlerin doğmasına sebep olabilir. İki kardeş arasında bir kıskançlık durumunun olup olmadığı anne baba tarafından dikkatle gözlenmeli ve gerekli önlemler seri bir şekilde alınmalıdır. Kardeşini kıskanan bir çocukta gözlenebilecek bazı davranış bozuklukları şunlardır:

- Her zamankinden daha öfkeli ve tahammülsüz davranması
- İçine kapanması
- Depresyon belirtileri göstermesi
- Ağlama nöbetleri
- Kıskandığı kişilere veya objelere saldırgan davranması
- Küçük yaşlarda ise alt ıslatma, parmak emme, kâbus görme gibi belirtilerin ortaya çıkması



- Okul başarısında düşme
- Anneyi evde kardeşiyle yalnız bırakmayı istemediği için okula gitmeyi reddetme
- Anne babaya kendisini sevip sevmediklerini sorma ihtiyacı ve cevaptan tatmin olamama

Bu belirtilerden bir veya birkaçının varlığı aile tarafından erken fark edilmeli ve değerlendirilmelidir.

Anne baba çocukla duyguları ve ne hissettiği hakkında konuşmalıdır. Çocukların aralarındaki problemi çözebilmeleri için kendi aralarında bir yol bulmaya teşvik edilmeleri de önemlidir. Bunun için her iki kardeşin birlikte oynamak, birlikte alışverişe gitmek vb. etkinliklerde bulunmaları, bu yolla doğan yakınlık ortamında problemleri üzerinde düşünüp tartışarak çözümlerini bulmaları sağlanabilir. Aralarındaki problemleri kendilerinin çözmeye alışmaları, ileride yaşayacakları problemlerle nasıl baş edecekleri konusunda da onlara yol gösterecektir. Eğer yapılanlar bir işe yaramıyor ve tüm çabalara rağmen durum düzeltilemiyorsa bir uzmanın yardımına başvurulmalıdır.

Sen Büyüksün, Oyuncağını Kardeşine Ver!

Bazen anne babalar çocuğun kıskançlık duygusunu bastırabilmek amacıyla kendisinin artık kocaman bir ağabey ya da abla olduğunu söyler ve çocuktan buna uygun davranışlar sergilemesini isterler. Bu tutumla aslında henüz kendisi de küçük bir çocuk olan ağabey ya da abladan taşıyabileceğinden fazlası istenmektedir. Bu ise bir anlamda çocuk istismarıdır. Böyle bir yaklaşımda diretilmesi, kardeşine karşı, ileriki yıllara da taşınabilen öfke, nefret, düşmanlık vb. duyguların gelişmesine, haksızlığa uğradığı duygusuyla ebeveyn de düşmanlık duymasına, hatta çocukta birtakım davranış bozukluklarına neden olabilir.

Biz de Çocuk Büyüttük!

Çocuklar, ilişkide oldukları her bireyden olduğu gibi akrabalarından da etkilenirler. Akrabaların çocuğun eğitimi üzerindeki katkıları arasında şunlar sayılabilir:

- Anne baba dışında sunulan bir destek ve güç kaynağı olabilmek
- Anne babadan daha fazla sabır ve anlayış göstermek
- Özellikle büyükanne ve büyükbabalar için tecrübe-den kaynaklanan bir bilgelik sunabilmek
- Maddi açıdan destek olmak
- Gelenek, görenek ve değerlerin aktarılmasını sağlamak

Ancak zaman zaman çocuğun eğitiminde anne babanın işine karışma, anne babanın uyguladığı metodu görmez-den gelme veya hiçe sayma, çocukları aşırı şımartma, aşırı koruma, anne babanın çocuk eğitimi yaklaşımını beğenmeme, küçümseme, eleştirme gibi olumsuz yaklaşımlar da görülebilmektedir. Aile büyükleri veya akrabalarından çocuk yetiştirme konusunda yardım talep etmeyi düşünen anne babalar bu gibi olumsuzlukları asgari düzeye indirmek için şu önlemleri alabilirler:



- Çocuğunuzun yetiştirilmesiyle ilgili olarak dikkat edilmesini istediğiniz hususları kendilerine uygun bir dille anlatın.
- Dikkat edilmesini istediğiniz hususları kâğıtlara okunaklı bir şekilde maddeler hâlinde yazarak her an görülebilecek bir yere yapıştırmayı deneyebilirsiniz. Bu şekilde kendinizi hatırlatmanız mümkün olacaktır.
- Aile büyükleriniz veya akrabalarınıza sadece eleştiri sunarak onların size karşı tepkisel olmalarına sebep olmayın. Eleştirmekten ziyade istediğiniz davranışları sergilediklerinde bunları vurgulayarak onları olumlu olanlara yöneltin.
- Çocuklarınıza karşı sergilenmesini istemediğiniz bir davranışı anlatmaya çalışırken bu davranışın çocuk üzerinde ne gibi olumsuz etkileri olabileceğini kısa ve net bir şekilde açıklayın.
- Eğer aile büyüklerinizin veya akrabalarınızın tavrı çocuğunuzun sağlığı veya hijyeni konusunda içine sinmeyen uygulamaları içeriyorsa tam olarak ne yapılmasını istediğinizi onlara uygulamalı olarak gösterin.
- Çocuğunuzun eğitimi konusundaki tartışmalarınızı asla çocuğun yanında yapmayın. Özellikle bu akrabalarınız sizinle aynı evi paylaşıyorlarsa bu konuya çok daha fazla dikkat etmeniz gerekecektir. Böyle tartışmalara tanık olmak, çocuğun suçluluk duygusu geliştirmesine, anne babasına saygısını yitirmesine veya güvenlik duygusunun sarsılmasına yol açar.
- Aile büyükleriniz veya akrabalarınız sizin eğitim



yaklaşımınızı uygulama konusunda isteksizlerse veya söylediklerinize dikkat etmiyorlarsa bu durumun çocuğunuz üzerindeki olumsuz etkilerini eşinizle birlikte gözden geçirmeye çalışın. Avantaj ve dezavantaj listesi oluşturun. Duruma göre devam etme veya başka bir yol belirleme kararı alabilirsiniz.

- Çocuğunuza kendi yaklaşımınız konusunda kararlı ve tutarlı olun. Kendinize güvenin ve kararlarınızı kendinizden emin bir şekilde uygulayın. Çocuk, bir müddet sonra aile büyüklerinizle olan ilişkisini sizinkinden ayırabilmeyi ve sizin arzu ettiğiniz davranışları toplum içinde sergilemeyi öğrenecektir.
- Asla çocuğunuzun hafta içi veya daha uzun sürelerle evden uzak aile büyüklerinin yanında kalmasına izin vermeyin. Çocuğunuz akşamleyin mutlaka evine ve kendi yatağına gelmelidir. Aksi takdirde sizin yaklaşımınızı benimsemesi mümkün olmayacaktır. Üstelik araştırmalar, sürekli bu şekilde büyütülen çocukların anne babalarına ve ileriki yıllarda başkalarına duygusal anlamda bağlanamadıklarını, kendilerine güvenlerinin eksik olduğunu, utangaç olduklarını ve sorumluluk almakta zorlandıklarını göstermektedir.
- Bir çocuk geniş ailesinin gücünü hissederek daha sağlıklı ve mutlu büyür. Eşinizin ailesiyle ve kendi ailenizle olan sorunlarınızı gidermeye çalışın ve çocuklarınızı bu imkândan mahrum etmeyin. En azından çocuklarınızın geniş aile üyeleriyle görüşmelerine izin verin.



Sevdiğiniz bir arkadaşınıza sergilemeyeceğiniz bir tavrı çocuklarınıza da asla sergilemeyin.



İmdat Çocuğum Ergenlik Çağında!

Ergenlik anne babalığın en zor olduğu dönemlerden birisidir. Ancak bu dönem sürekli büyümekte olan, yetişkinlikle çocukluk arasında sıkışmış, hormon değişimlerinin olumsuz etkileriyle başa çıkmaya çalışan, gittikçe artan okul sorumluluklarıyla uğraşmak zorunda kalan çocuk için de zordur. Bu yaşlarda ergenler, kim olduklarını anlamaya çalışır ve hatta bunu araştırırlar. Özgürlük arayışı ve büyüdüklarını ispatlama çabası içerisinde, giyimleri, saç kesimleri, dinledikleri müzik gibi konularda aykırı değişimler yaşayabilirler. Onlarla inatlaşmak bu davranışlarını kalıcı hâle getirebilir. Bu dönemin gelip geçici ve her bireyin içinden geçtiği bir dönem olduğu unutulmamalıdır. Ergenlik çağında çocuğu olan anne babalara şunlar tavsiye edilebilir:

- Asla bağırıp tehdit etmeyin. Çocuğunuzla ağız dalaşına, kavgaya girişmeyin.
- Asla ona vurmaya kalkışmayın.
- Sonradan keşke yapmasaydım diyeceğiniz hiçbir şeyi yapmayın. Bunun için herhangi bir şey yapmadan önce iki kere düşünün.
- Çocuğunuzun büyüdüğünü ve ihtiyaçlarının farklılaşacağını kabul edin. Çocukluk döneminde koyduğunuz kuralları gözden geçirerek gerekirse yeni ve daha esnek düzenlemelere gidin.
- Çocuğunuzla etkili bir iletişim içerisinde olmanız bu dönemde daha da önem kazanmıştır. İletişim konusundaki bilgi ve becerilerinizi geliştirin.
- Bu çağlarda gelişimsel bir gereklilik olarak her genç için arkadaşlık önem kazanır. Bunu anlayış ve olgunlukla kabul edin. “Senin için varsa yoksa arkadaşların,” “Sen arkadaşlarını aileden daha çok seviyorsun,” “Bizi unuttun, git onlarla yaşa.” gibi onları anlamadığınız mesajını veren gereksiz suçlamalarla aranızda uçurumlar oluşturmayın.
- Bu dönemde hormon değişimleri yüzünden, kız olsun erkek olsun, çocuğunuzun en çok merak ettiği konuların başında cinsellik gelmektedir. Bu konuda

ona anlayış gösterin ve onu eleştirmeyin. Merak ettiği konuları size sorabilmesine izin verin. Kulaktan dolma yanlış bilgiler edinmesine yol açmayın.

- Ergenlik çağında cinsellikle ilgili sorular ergenin “Ben normal miyim?” sorusuna cevap aramasından kaynaklanır. Ona göstereceğiniz anlayışlı yaklaşım düşüncelerinden dolayı suçluluk duymamasına ve sağlıklı gelişimine yardımcı olacaktır.
- Otoriter bir yaklaşım bu dönemde işinizi daha da zorlaştırmaktan ve çocuğunuzla aranızda uçurumlar oluşturmaktan başka bir işe yaramaz. Bunun yerine kuralları onunla beraber belirlemeye çalışın. Dostça ve demokrat bir yaklaşımı benimseyin ve esnek olmaya çalışın.

Çocuk hakları, çocuk ihmali ve istismarı konuları hakkında daha fazla bilgi için bk. AEP Aile Hukuku kitabı.





E T K İ N L İ K L E R

İş Birliği

Çocuklarınız konusunda eşinizle iş birliği içinde olmanızın, size, eşinize veya çocuklarınıza ne gibi faydaları olabilir? Düşünün ve diğer katılımcılarla tartışın.

Önce O Bana Vurdu!

- Çocuklarınızın arasında anlaşmazlık olduğunda bunu çözümlmek için ne gibi yollara başvuruyorsunuz? Çatışmaları nasıl çözümlüyorsunuz? Kullandığınız yöntemler veya çocuklarınız arasındaki problemlere müdahale teknikleriniz işe yarıyor mu?
- Önceki ünitelerde çatışma çözümü ve iletişim konularında öğrendiklerinizi göz önüne alarak çocuklarınızın arasındaki çatışmaları çözmek için başka ne gibi yöntemlere başvurabileceğinizi tartışın.



Kapat Gözlerinizi!

Birkaç dakika gözlerinizi kapatın ve babanızı düşünün. Eğer babasız büyüdüyseniz sizin için baba figürü olmuş birini, böyle birisi de yoksa nasıl bir babaya sahip olmak istediğinizi düşünün. Ardından aşağıdaki soruları cevaplayın.

Siz çocukken babanızın size sevgisini gösterme yolu nasıldı?

Babanızın hangi olumlu özellikleri size de geçmiş olabilir?

Bir baba çocuğu için neden çok önemli olabilir?

Bir babanın çocuk gelişimindeki önemi ne olabilir?



Yeni Salzmanlar

Salzman'ın önerilerini okudunuz. Şimdi de siz düşünün:

Korkak bir çocuk nasıl yetiştirebilirsiniz?

Çocukta aşağılık duygusunu nasıl oluşturabilirsiniz?

Çocuğunuzu nasıl tembel yapabilirsiniz?

Çocuğunuzun nasıl bir çocuk olması sizi üzerdi? Bunun için ne yapmalısınız?



Ben Ergenlik Çağındayken...

Ergenlik çağlarınızı hatırlamaya çalışın ve aşağıdaki soruları cevaplayın.

Ailenizle ne gibi sorunlar yaşamıştınız?

Anlaşılamadığınız duygusuna kapılmış mıydınız? Neler hissetmiştiniz?



Daha sonra bu dönemi nasıl atlattınız?

Baba Ben Dövme Yaptırdım!

Diyelim ki bir gün eve geldiğinizde kızınızı veya oğlunuzu tasvip etmediğiniz bir görüntüde buldunuz. Örneğin kulağını deldirmiş, burnuna hızmata takmış, piercing veya dövme yaptırmış vb.

Ne yapardınız?

Sizin bu yaklaşımınız karşısında onun tepkisi ne olurdu?

Verdiğiniz tepki onu bu davranışından vazgeçirebilir mi?

Onu bu davranıştan vazgeçirmeniz gerektiğinden emin misiniz?

Amacınız onu bu davranışından vazgeçirmekse yapılabilecek en doğru şey ne olabilir?



Çocuğuma Mektup

Aşağıdaki mektup taslağını inceleyin. Ardından kendi cümlelerinizle kendi mektubunuzu yazın. Mektubunuzu eşinizin mektubuyla karşılaştırın. Daha sonra uygun bir zamanda çocuğunuzla da paylaşın.

Canım evladım,

İnşallah ileride bir insan olursun. Ben bunun için yapıyorum / dikkat ediyorum / gayret ediyorum. Amacım senin bir insan olduğunu görebilmek. Senidan korumak istiyorum. Büyüdüğün zaman olduğunu görmek bana gurur verir. Bir gün büyüdüğünde, geriye dönüp bakınca benim için bir annem/babam vardı demeni arzu ederim.

**Seni her zaman seven
annen/baban**

Seni Seviyorum

- Çocuğunuza en son ne zaman onu çok sevdiğinizi söylediniz?
- Bunu ne sıklıkla yaparsınız?
- Sizce bu yeterli mi?
- Çocuğunuza en son ne zaman içten bir şekilde sarıldınız?
- Bunu ne sıklıkla yaparsınız?
- Sizce bu yeterli mi?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ş İ M İ



ünite 5

Yaşam Boyu Değişen Rollere Uyum

Bireyler evlenip bir yuva kurmaya karar verdiklerinde, yaşam boyu sürececek olan bir maceranın ilk adımlarını da atmış olurlar. Evlilik ve aile hayatı sanıldığı gibi durağan bir yapı değildir. Yıllar içerisinde kazanılan rollerle gelişip değişir.

Bu bölümde;

- değişen rollerle aile yaşam döngüsü,
- hayattaki değişimler ve stres arasındaki ilişki,
- yaşlılık dönemi ve ailenin yaşlılığa uyumu,
- etkili büyük ebeveynlik

konuları ele alınmaktadır.



Yaşam Boyu Değişen Rollere Uyum

Bireyler evlenip bir yuva kurmaya karar verdiklerinde yaşam boyu sürececek olan bir maceranın ilk adımlarını da atmış olurlar. Evlilik ve aile hayatı sanıldığı gibi durağan bir yapı değildir. Yıllar içerisinde kazanılan rollerle gelişip değişir. Evlilik eşlere değişik roller ve gelişim görevleri ile birlikte kendilerini tekrar tekrar yeniden tecrübe etme şansı sunar. Yeni evlenen bir çift, karı koca olmayı öğrenirken bu rolün getirdiği yaşantılara da uyum sağlamaya çalışır. İlk bebeklerini kucaklarına aldıklarında ise artık karı koca rolüne anne baba rolleri de eklenmiş olur. Eşler bu rolün beklentilerine uyum sağlamaya uğraşırken bir yandan da aralarındaki karı koca rolünü ve beklentilerini de yeniden düzenlemeye çalışırlar. Dünyaya gelen her çocukla birlikte yeniden yapılandırılacak olan bu roller, çocukların içinde bulunduğu gelişim evrelerine göre de farklılık gösterir. Okul öncesi çağda çocuğu olan bir anne babanın rol ve sorumlulukları, ilköğretim çağında ya da ergenlik çağında çocuğu olanlardan farklılık gösterir. Yaşamın çifte deneme şansı sunduğu karı kocalık rolüne eklenen anne babalık rolü, çocuklar büyüyüp evlendiğinde yeni bir kimlik daha kazanır. Artık büyükanne ve büyükbaba olmayı da tecrübe ederler. Bu sefer çiftin hayatında oluşan bir başka önemli değişim, çocukların evden ayrılmasıyla birlikte, tıpkı evliliklerinin ilk günlerinde olduğu gibi yeniden baş başa kalmalarıdır.

Aile Yaşam Döngüsü Modeli

	Aile Yaşam Döngüsü Evresi	Aile İçindeki Pozisyon	Ailenin Kritik Gelişimsel Görevi	Evrenin Yaklaşık Süresi
1	Evli çiftler (çocuksuz)	Karı Koca	- Karşılıklı doyurucu bir evlilik kurma - Hamileliğe ve annelik babalık sözleşmesine uyum sağlama	2 yıl
2	Bebekli aileler (0-30 aylık bebeği olanlar)	Karı-Anne Koca-Baba Küçük çocuk	Küçük çocuğun gelişimine uyum sağlama, ce-saretlendirme	2-5 yıl
3	Okul öncesi dönemde çocuğu olan aileler (30 ay-6 yaş)	Karı-Anne Koca-Baba Çocuk-Kardeş	Okul öncesi dönem çocuğunun kritik ilgi ve ihtiyaçlarına uyum sağlama	3-5 yıl
4	Okula giden çocuğu olan aileler (6-12 yaş)	Karı-Anne Koca-Baba Çocuk-Kardeş	- Okul çağında çocuğu olan ailelerle uyum içinde olma - Çocukların eğitsel başarılarını ce-saretlendirme	7 yıl
5	Ergenlik çağında çocukları olan aileler (13-20 yaş)	Karı-Anne Koca-Baba Çocuk-Kardeş	Özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturma	7 yıl
6	Hareket eden merkezler olarak aile (Birinci çocuk evden ayrılmış, son çocuk evden ayrılıyor.)	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba Çocuk-Kardeş-Hala/Teyze/Dayı/Amca	Genç yetişkinleri, iş, askerlik, okul ve evlilik için özgür bırakma	8 yıl
7	Orta yaşlı anne baba (boşalmış evden emekliliğe)	Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	- Evlilik ilişkilerini tekrar inşa etme - Daha yaşlı ve daha genç kuşaklarla soy bağlarını sürdürme	15 yıl
8	Aile üyelerinin yaşlanması (emeklilikten her iki eşin ölümüne)	Dul Erkek-Dul Bayan Karı-Anne-Büyükanne Koca-Baba-Büyükbaba	- Yalnız yaşama ile baş etme - Emekliliğe uyum gösterme	10-15 yıl

Hayattaki Değişimler ve Stres

Anne babalık rolünüzün karı kocalık rolünüzün önüne geçmesine izin vermeyin. Çocuklar büyüyüp evden ayrıldıklarında, karı koca rolünüze yaptığınız yatırımlar bundan sonraki hayatınızın mutluluğunu sağlayacaktır.



Hayatta her türlü değişiklik stres oluşturabilir. Örneğin evlilik, yeni bir bebeğin doğumu, çocukların okula başlaması, olumlu değişimlerdir ancak bir uyum süreci gerektirir. Bazı bireyler için bu uyum süreci başkalarından daha fazla stresli geçebilir. Örneğin herkesin dört gözle beklediği tatil bile bazen strese neden olabilir. İşleri ayarlamak, seyahat hazırlıklarını yapmak, tatilin maliyeti vb. her zamanki rutin işleyişin dışına çıkan şeyler pek çok kişide stres oluşturabilir.

Bunun yanı sıra iş değişiklikleri, iflas etmek, çocuğun okumak veya çalışmak üzere evden ayrılıp başka bir yerde yaşamaya başlaması, değer verilen birinin yitirilmesi, hastalanmak, yaralanmak vb. gerçekleşmesi istenmeyen yaşam olaylarıyla karşılaşmak ise aile bireyleri için başlı başına stres oluşturan değişimlerdir.

Çocuklar Büyüdüğünde...

Çocuklar büyüyüp kendi hayatlarını kurduklarında anne babalarıyla aralarında yetişkin-yetişkin ilişkisi başlar. Artık çocuklar evlenebilir, evden ayrılabilir, onların da kendi çocukları olabilir. Bu dönemde ebeveynin çocuklarının büyüdüğlerini kabullenmeleri, onlara karşı bir sorumluluktan ziyade, iki yetişkin arasında olması gereken, doğal ve karşılıklı bir dostluk ilişkisini taşıyabilmeleri gerekir. Bu dönemde ebeveynin çocuklarının kendi hayatlarını kurma çabasına saygı göstermesi önemlidir. Onların kendi ailelerinin sorumluluğunu taşımalarına izin vermek, kendi deneyimlerini oluşturabilmeleri için onları evlilik hayatlarında özgür bırakmak, evlilik ve aile hayatları için en iyisidir. Aksi takdirde, kendi anne babasına aşırı bağlı bir kadın veya erkek kendi ailesinin sorumluluklarını almakta zorlanır, kendi çocuklarına karşı sağlıklı bir anne baba rolü sergileyemez.

Altın Yıllar

Çocuklar evden ayrılıp eşler evliliklerinin ilk yıllarında olduğu gibi baş başa kaldıklarında ilk zamanlar evin birden bire boşalmış olması pek çok çiftte zor gelir. Bu dönemde çiftin kendilerini bir boşlukta hissetmeleri, hüznün ve burukluk duymaları normaldir. Bu duygular hemen herkesin bu dönemde yaşadığı normal ve gelip geçici duygulardır. Bu dönem içerisinde çiftlerin kendilerinde hissettikleri boşluk duygusunun öfkesini, karşısındaki eşe yöneltmemeye gayret etmeleri gerekir. Pek çok çift bir müddet sonra aslında hayatlarında daha az sorumluluğun olduğu, daha çok kendilerine ve hobi-lerine zaman ayırabilecekleri, yaşlarının verdiği olgunlukla eşleriyle daha mutlu ve doyurucu bir evlilik ilişkisi yaşabilecekleri bir zamanın nihayet geldiğini anlamaya başlarlar. Yapılan araştırmalar, bu yıllarda evlilik doyumu- nun –yani çiftlerin evliliklerinden ve eşlerinden duydukları memnuniyetin– geçmiş yıllardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çocukların evden ayrıldıkları ve çiftin baş başa kaldığı bu zamana bir an önce ve kolaylıkla uyum sağlayabilmeleri için uzmanlar, kendilerine birtakım uğraşlar bulmalarını önermektedirler. Ayrıca bu dönemde eşlerin birlikte zaman geçirmeleri, aralarındaki ilişkiyi kuvvetlendirmektedir.



Büyük Ebeveynlik

Torun sahibi olmak her değişimde olduğu gibi uyum gerektiren bir süreçtir. Hayattaki bu yeni role uyum sağlamak için kişinin kendisine zaman tanınması, duygularını tahlil etmeye gayret etmesi gerekir.

Büyük ebeveynliğin kalitesini etkileyen unsurlardan biri, kaç yaşında büyük ebeveyn olduğudur. Orta yaşlılıkta büyük ebeveyn olan bazı bireylerin torunları kendilerine yaşlılığı hatırlattığı için onlarla ilişki kurmakta çekimser kaldıkları görülebilmektedir. Kişinin kendini bu role hazır hissetmemesi, torunuyla olan ilişkisini etkileyebilir. Yaşlılıkta ise torunların varlığı yaşam doyumunu arttıran bir unsur olmaktadır.



Büyük ebeveynler torunlarıyla ilişki kurma yoluyla karşılıklı bir etkileşime girerler ve onlara bakım ve sevgi verirken aslında kendileri de çok şey öğrenirler. Büyükanne ya da büyükbaba olmak kişiye birçok şey kazandırır: doyurucu bir duygu alışverişi, kendini yeni bir gözle değerlendirmeye, pek çok yeni şey öğrenme, hayata bağlanma, kişiliğini zenginleştirme, olgunluk, bilgelik vb. Aynı şekilde bir büyükanne veya büyükbaba torununa pek çok şey sunar: bizzat yaşanmış bir hayat tecrübesi, koşulsuz sevgi, hoşgörü, anlayış, bakım, hayatın yaşlanma gerçeği, yaşlıyla iletişim, çocukla anne babası arasında arabuluculuk vb.

Torunlar büyük ebeveynlerini çoğu zaman saygıyla hatta bazen hayranlıkla izleme eği-

limine sahiptirler. Bu yüzden pek çok çocuk büyük ebeveynlerinden yoğun bir şekilde etkilenir. Büyükanne ve büyükbabalar torunlarına hareketleriyle örnek olduklarını unutmamalıdır. Günümüzün karmaşık ve değerlerini hızla kaybeden yapısında, hayata karşı sağlam ve dirayetli durabilmenin, sabrın, olgunluğun, hoşgörünün örnekleri olmaya gayret etmelidirler. Torunlarına sıcacık ve güzel anılar bırakmak için çaba göstermelidirler.

Torun Sahiplerine Öneriler

Torununuzla onun sevdiği faaliyetleri paylaşarak zevkli, derin ve sevgi dolu bir ilişki geliştirebilirsiniz. Böyle bir ilişki onu olduğu kadar sizi de besleyecektir. Torununuzla birlikte geçirdiğiniz vakti verimli kılmak için şunlara dikkat edebilirsiniz:

- Günlük hayatta yaptığınız işlerde ona küçük görevler vererek oyalanmasını sağlarken bir yandan işinizi tamamlayabilirsiniz. Örneğin salata hazırlarken eline marulları verip yolmasını isteyebilir, siz arabanızı yıkarken onun eline bir bez verip kurulamasını söyleyebilir, yıkanmış çatal kaşıkları yerine yerleştirmesini sağlayabilirsiniz. Herhâlde büyükannesi hamur yoğururken ucundan biraz da kendisi koparıp yoğurmamış pek kimse yoktur. Bu tip küçük görevlendirmeler, pek düzgün yapamasa bile ona değer verdiğinizi hissettirecek, öz güvenini ve becerikliliğini geliştirecektir.
- Onu mutlaka dışarı çıkartın. Çocuklar dışarıda olmayı severler. Parka gitmek, dolaşmaya çıkmak, aynı zamanda öğrenmesi için de mükemmel fırsatlardır. Ona doğada gördüğü şeyleri, bitkileri, çiçekleri, ağaçları, böcekleri gösterin ve bunlar hakkında onu bilgilendirin.
- Torununuzla birlikte güzel vakit geçirmenin bir yolu da hobilerinizi paylaşmanızdır. Böylesi bir paylaşım birbirinizi daha yakından tanımanızı sağlar.
- Onun sevdiği bir çocuk romanını beraberce sesli okuyun.
- Ev içerisinde birlikte bulmaca çözmek, yap-bozla

oynamak gibi etkinliklerle hem eğlenmesini hem de öğrenmesini sağlayın.

- Birlikte sinemalara, tiyatrolara, konser ve müzelere gitmeye çalışın.
- Onlara kendi anne babalarının çocukluklarıyla ilgili hatıralar aktarın.
- Torunlarınızla birlikte seyahate çıkın. Onları tatile veya şehir dışındaki akrabalarınızı ziyarete götürün.
- Eğer torunlarınızdan uzakta yaşıyorsanız siz de çağa ayak uydurun ve torunlarınızla yazışabileceğiniz bir e-posta adresi edinin.
- Torununuza nasıl ders çalıştıracağınızı, okul başarısını arttırmak için neler yapabileceğinizi öğrenin.

Sizin Büyük Ebeveynlik Stiliniz Hangisi?

- *Resmî büyük ebeveynler:* Bu tip ebeveynler torunlarıyla ilgilidir ancak anne babalarından izinsiz hareket etmek veya çocukların bakımlarına gereksiz yere karışmak istemezler. Bu konuda dikkatli davranır, kararları torunlarının ebeveynine bırakırlar. Çocukların bakımı ve büyük ebeveynlik konusunda dikkatli ve güvenilirlerdir.



- *Eğlence odaklı büyük ebeveynler:* Bu tip ebeveynler gayriresmî davranırlar. Torunlarına ve büyük ebeveynliğe yaklaşımları eğlence dolu ve neşelidir. Torunlarına eğlence ortamı sunan büyük ebeveyn olmanın ötesinde onlarla birlikte kendileri de eğlenirler.
- *Mesafeli büyük ebeveynler:* Bu ebeveynler de torunlarının bakımına yardımcı olmaya istekli ancak bu yardımı düzenli olarak sunamayan ebeveynlerdir. Torunlarını daha seyrek olarak ararlar. Daha ziyade bayramlarda ve özel günlerde torunlarıyla bir araya gelirler.

E T K İ N L İ K L E R



Aile Yaşam Döngüsü Modeli

Bu ünite de verilen Aile Yaşam Döngüsü Modeli'nin inceleyin ve aşağıdaki soruları cevaplayın.

- Modelin neresindesiniz?
- Şu ana kadar en çok hangi aşamada sorun yaşamıştınız? Nasıl bir sorundu? Çözülebildi mi? Hâlâ çözüm bekleyen bir sorun mu? Nasıl çözülebilir?
- Bir sonraki aşamada sizi bekleyen görev ve sorumluluklarınız hakkında hiç düşündünüz mü? Sizi neler bekliyor olabilir?

Altın Yıllar

Emeklilik yıllarına neden "altın yıllar" denilmiş olabilir? Tartışın.

Eşim ve Ben

Aşağıdaki sorular üzerinde düşünüp eşinizle tartışın.

- Şu ana kadar eşinizle birlikte ne gibi sıkıntılara göğüs gerdiniz?
- Eşinizin hangi özelliklerini takdir ediyorsunuz?
- Eşinizle birlikte hayatta en büyük başarılarınız neler?



İkinci Bahar Partisi

İnsanın hayatındaki en güzel yıllar hayat koşuşturmacasının azaldığı ve böylece kendine yönelip bol bol düşünebileceği, daha fazla olgunluk ve bilgeliğe erişebilme şansının yakalandığı yıllardır. Böyle güzel bir yeniden başlangıca ulaşabilmiş olmak şükretmeyi ve hatta kutlamayı gerektirmez mi? Eşinizle birlikte tüm dostlarınızı davet edebileceğiniz bir “ikinci bahar partisi” düzenleyin ve onlarla beraber bu yeni hayatınızı kutlayın.

Bir Taşla İki Kuş

Şehrinizdeki huzurevlerini çocuklarınızla birlikte ziyaret edin. Böylece hem oradaki yaşlıları sevindirebilir hem de çocuklarınıza mükemmel bir değer eğitimi şansı sunmuş olursunuz.

Siz Nasıl Yapıyorsunuz?



Kim anne babasının hayır duasını almak istemez ki? Anne babanızın hayır dualarını almak için ne yapmanız gerekir? Düşünün, tartışın.

Torun Torba

Torununuz varsa aşağıdaki soruları kendiniz cevaplayın. Torununuz yoksa torunu olan bir yakınınıza bu soruları sorarak görüşlerini ve duygularını alın.

- İlk torununuz doğduğunda neler hissetmiştiniz?
- Torun sahibi olmak insana ne öğretebilir ve ne kazandırabilir?
- Büyük ebeveynler torunlarına ne öğretebilir ve ne kazandırabilir?





DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN...

Başka Ne Okuyabilirim, Hangi Eğitimlere Katılabilirim?

Bu kitaptan faydalandıysanız ve bu konuda daha fazla bilgiye ulaşmak istiyorsanız *Kaynakça* bölümündeki eserleri de inceleyebilirsiniz. Ayrıca AEP (Aile Eğitim Programı)'nın diğer kitaplarını da okuyabilirsiniz ve bu kitapların içeriklerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alındığı AEP eğitimlerine katılabilirsiniz.

- Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)
- Evlilik ve Aile Hayatı
- Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma
- Aile Hukuku
- Kişi Hakları
- Yaşlı Sağlığı

Hangi Kuruma Başvurabilirim, Kimlere Danışabilirim?

Aşağıda isimleri listelenen kurumlar bu kitabın konusuyla ilgili alanlarda faaliyet göstermektedir. Yardım almak istediğinizde bu kurumlarla bağlantıya geçip yetkililere danışabilirsiniz:

- Evlilik ve aile odaklı çalışan terapi ve danışmanlık kurumları
- Evlilik ve aile odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları
- Yerel yönetimlere bağlı aile danışma merkezleri
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Kadınların Statüsü Genel Müdürlüğü
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü
- Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri Sosyal Hizmet Merkezleri

Kitaplar ve AEP Hakkındaki Sorularınız İçin...



Kaynakça

Bu ders kitabı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen Aile Eğitim Programı (AEP) çerçevesinde aile bireylerine yönelik eğitimlerde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bir “ders kitabı” oluşu sebebiyle okuma ve yararlanma kolaylığı göz önünde bulundurulmuş, öz ve sade bir ders kitabı oluşturulmasına çaba gösterilmiş, amaçtan uzaklaştırıcı niteliklerden uzak durulmaya çalışılmıştır. Hazırlayanların sundukları bilgi, görüş ve yaklaşımlar, gerek kendi yetiştikleri ve eğitimleri sürecinde yararlandıkları kişi ve eserlere, gerekse kitabın hazırlanmasında başvurulan aşağıdaki kaynaklara dayanmaktadır. Bu sebeple hazırlayanlar bu kitaba dolaylı katkıları bulunan kişi ve kaynakların her birine teşekkür ederler.

- Albrecht, S. L., Bahr, H. M., & Goodman, K. L. (1983). *Divorce and remarriage: Problems, adaptations, and adjustments*. Westport: Greenwood.
- Aycın, H. (2007). *Bocurgat* (Üçüncü baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2008). *Ahzan*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2008). *Asâ* (İkinci baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2008). *Kırk hadis kırk çizgi* (İkinci baskı). İstanbul: EDAM.
- Aycın, H. (2009). *Nun*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayın Dağıtım.
- Aydın, B. (2005). *Ergenlikten yetişkinliğe grup çalışmaları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydoğmuş, K., Baltaş, A. ve diğerleri. (1999). *Ana-baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2000). *Bedenin dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baucom, D. H. (1987). Attributions in distressed relations: How can we explain them? In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 177-206). Newbury Park: Sage.
- Bilen, M. (1978). *Ailede sağlıklı ilişkiler*. Ankara: Mars Matbaası.
- Bornstein, M. H. (Ed.). (2002). *Handbook of parenting volume 3: Being and becoming a parent*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bölükbaşı, B. (Ed.). (2004). *Psikolojik danışmanlık ve rehberlikte çocuk ve aile*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Bray, J. H. (1995). Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*, 44, 469-477.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınaması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Cherlin, A. J. (1981). *Marriage divorce and remarriage*. Cambridge: Harvard University Pres.
- Clark, L. C. (2000). *SOS duygulara yardım*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Condie, S. J. (1989). Older Married Couples. In S. J. Bahr & E. T. Peterson (Eds.), *Aging and the Family*. Washington: Lexington Books.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İçimizdeki biz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çopur, Z., Erkal, S. ve Şafak, Ş. (2007). *Annelerin 12 yaş üzeri çocuklarıyla ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaların incelenmesi*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/serkal.pdf> adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- DeMoss, Y. (2004). *Brief interventions and resiliency in couples*. Unpublished doctoral dissertation, Northcentral Univesity, Prescott-Arizona.
- Dokur, M. ve Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2008). *Deniz kabukları küçük şeyler*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede iletişim ve etkileşim: Sağlıklı insan sağlıklı aile*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duncan, S. F., & Goddard, H. W. (2005). *Family life education: Principles and practices for effective outreach*. Thousand Oaks: Sage.
- Fidaner, H. (1995). *Ruh sağlığı hizmetlerinde aileye yaklaşım*. İzmir: Sevdı Matbaacılık.

- Gladding, S. (2002). *Family therapy: History, theory and practice*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Gordon, T. (2002). *Etkili anne baba eğitimi aile iletişim dili*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gordon, T. (2002). *Etkili anne baba eğitiminde uygulamalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gönen, E. ve Puruçuoğlu, E. (2009). *Kriz ve stres koşullarında aile direnci: Koruyucu ve iyileştirici faktörler*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/aile-direnci.pdf> adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Haley, J. (1988). *İletişim*. (Çev: A. Uzunöz). Ankara: Çark Yayınevi.
- Harvey, J. H. (Ed.). (2001). *Clinician's guide to maintaining and enhancing close relationships*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Jacobs, E. (1992). *Creative counseling techniques: An illustrated guide*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Jacobson, N. S. (1984). The modification of cognitive processes in behavioral marital therapy: Integrating cognitive and behavioral intervention strategies. In K. Hahleweg & N. S. Jacobson (Eds.), *Mental interaction: Analysis and modification* (pp. 285-308). New York: Guilford Pres.
- Kersten, K. K. (1990). The process of marital dissatisfaction: Interventions at various stages. *Family Relations*, 39(3), 257-266.
- Kirby, J. S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. Unpublished doctoral dissertation, Department of Educational Leadership and Counseling Department, University of Louisiana, Monroe.
- Köknel, Ö. (2001). *Kimliğini arayan gençliğimiz*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Navaro, L. (2008). *Gerçekten beni duyuyor musun? Sevdiklerinizi gerçekten duyun, kendinizi daha içtenlikle duyurun*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Nazlı, S. (2000). *Aile danışması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Onur, B. (1986). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm* (Birinci baskı). Ankara: V Yayınları.
- Önder, A. (2007). *Ailede iletişim konuşarak ve dinleyerek anlaşalım*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Özer, K. (2001). *İletişimsizlik becerisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özkardeş, O. G. (2006). *Baba ve çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Salzman, C. G. (2003). *Çocuğunuzu kötü yetiştirmenin yolları* (3. baskı). (Çev: G. Utku ve A. Çankırılı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Stahmann, R. F., & Hiebert, W. J. (1997). *Premarital and remarital Counseling: The professional's handbook*. San Francisco: Jossey-Bass and A Wiley Company.
- Synder, D. K. (1997). *Marital satisfaction inventory, revised (msi-r) manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Synder, D. K. (1997). *Marital satisfaction inventory, revised (msi-r) manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Şener, A. (2009). *Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile ve Toplum*, 4(14), 7-31.
- Talman, I. (1970). The family as a small problem-solving group. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 94-104.
- Thames, B. J., & Thomason, D. J. (2000). *Family relationships: Building family strengths, resiliency*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/FL529.PDF> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J. (2009). *Stress: Enhancing family strengths*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/HEL71.PDF> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J. (2009). *Stress: Resolving family conflicts*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/HEL69.PDF> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J., & Havice, P. A. (2009). *Stress: From family stress to family strengths*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/HEL70.pdf> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J., & Havice, P. A. (2009). *Stress: Stress management for the health of it*. <http://www.docstoc.com/docs/20166466/Stress-Management-for-the-Health-of-It> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

- Thomason, D. J., & Havice, P. A. (2009). *Stress: Stress management taking charge*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/PAGES/FYD/HEL67.pdf> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J., & Thames, B. J. (2000). *Family relationships: Building family strengths, optimism*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/FL528.PDF> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Yazım kılavuzu*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Türk Dil Kurumu (2009). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Yavuzer, H. (Ed.). (2009). *Evlilik okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma sebepleri. *Biliğ/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 59-81.
- Yıldız, A. (2004). Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik Okulu* içinde (s. 157-176). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1997). *Değışen toplumda aile ve ocuk*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (2002). *ocuk ruh sağığı*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.
- . (2006). *Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü 2006 aile yapısı araştırması*. <http://www.aile.gov.tr/tr/?Sayfa=Detay&Id=2006122862127> adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Building relationships through listening*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod3-lesson1.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Words matter positive strokes*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod3-lesson2.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Resolving conflicts and anger-improving situations through communication*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod1-lesson4.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Co-Parenting-tips for special or difficult situations*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod4-lesson3.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Dads are important, too*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod1-lesson3.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Planning the rest of the trip*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod1-lesson10.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family life: Resiliency*. http://www.clemson.edu/fyd/Assets/Adobe_Acrobat_files/bfs_resiliency.pdf adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

Teşekkür ve İzinler

Bu ders kitabı ile içeriğindeki bilgiler, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü adına EDAM tarafından, titiz ve büyük bir çaba gösterilerek hazırlanmıştır ve belirli bir konunun veya konuların çok geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmasından ziyade genel çerçevede bilgi vermek amacını taşımaktadır. Buna uygun şekilde, bu materyallerdeki bilgilerin amacı, profesyonel ve akademik bağlamda tavsiye veya hizmet sunmak değildir. Materyallerin ve içeriğindeki bilgilerin kullanılması sonucunda ortaya çıkabilecek her türlü risk okuyana ve kullanana aittir. Bu kullanımdan kaynaklanan her türlü zarara dair risk ve sorumluluk tamamen okuyan ve yararlanan tarafından üstlenilmektedir. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve EDAM, söz konusu kullanımdan dolayı (ihmkârlık kaynaklı olanlar da dâhil olmak üzere) sözleşmeyle ilgili bir dava, kanunlar veya haksız fiilden doğan her türlü özel, dolaylı veya arızı zararlardan ve cezai tazminattan dolayı sorumlu tutulamaz.

Eserin hazırlanması sırasında fotoğraf ve çizimlerinin kullanımına izin veren aşağıdaki kişi ve kurumlara teşekkür ederiz.

fotolia.com.tr: 8 Friday, 11 Catalin Petolea, 12 Aradan, 13 Yuri Arcurs, 17 Anatoly Maslennikov, 18 WavebreakMediaMicro, 19 Pavel Losevsky, 20 kreefax, 21 Andrey Khrobostov, 22 Yuri Arcurs, 26 reflektastudios, 28 Adam Borkowski, 30 olly, 31 odze, 32 Kurhan, 40 CD, 44 IKO, 45 Bernad, 47 Tony Northrup, 48 microimages, 49 Cheryl Casey, 51 olly, 53 Tatyana Gladskih, 57 carmeta, 60 Pavel Losevsky, 63 auremar, 64 Jasmin Merdan, 65 Renata Osinska, 67 Glenda Powers, 68 Andrey Kuzmin, 69 Olga Lyubkin, 70 Karen Roach, 73 matka_Wariatka, 75 Lisa Eastman, 76 pointdigital.co.uk, 79 Elenat-hewise, 80 Glenda Powers, 81 Tinka, 82 Perrush, 83 Kwest, 84 Hunta, 88 Noam, 91 Monkey Business, 92 Stuart Monk, 94 Yuri Arcurs, 95 Alexandr Shebanov, 96 Lisa F. Young, 97 Alexey Kuznetsov

Hasan Aycın: 6, 24, 38, 58, 86

Bilgi için: ▶ www.aile.gov.tr
▶ www.aep.gov.tr



Azize Nilgün Canel

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalından mezuniyetinin (1990) ardından yüksek lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında (1993), doktora eğitimini de Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında (2007) tamamladı.

İstanbul Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak (1992) başladığı akademik yaşamına Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak (2001) devam etti. Bir dönem Kanal 6 Televizyonu, kadın ve çocuk sağlığı ve psikolojisi programları yapımcılığı ve sunuculuğu (1994) görevinde bulundu. Hâlen Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde Yrd. Doç. Dr. olarak çalışmaktadır.

Notlar