

BAŞARILI AİLE İLİŞKİLERİ

SUNUM AKIŞI

Ailenin Tanımı

Ailenin Temel Gereksinimleri

Aile içi iletişim

- İletişim Engelleri
- Aile İçi İletişim Kopukluğunun Sebepleri

Aile İçi Sorunların Kaynağı

Aile İçinde Sağlıksız Davranışlar

Çözüm Yolları

AİLE NEDİR?

Aile, evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birliktir.

Aile, genel olarak nüfus yenileme, milli kültürü taşıma, çocukları sosyalleştirme, ekonomik, biyolojik ve psikolojik tatmin fonksiyonlarının yerine getirildiği bir kurumdur.

AİLE NEDİR?

Hiç kimse evlenirken “sana hayatı zehir etmek için ant içerim” demiyor; ama neden ailelerimiz bu hale geliyor?

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

1.Değerli olma duygusu: Değerli olma, insanı daha fazla şeyler yapmaya ve yaratmaya güdüleyen, motive eden bir duygudur.

-Değersizlik duygusu, bir insanın kendisini diğer insanlardan daha değersiz bir varlık olarak algılamasını tanımlar.

-Aile içindeki etkileşim, bireyleri “ben değerliyim” ya da “değersizim” duygusuna götürür.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Çocuğunuza veya eşinize değer vermek, onun gerçeklerini anlamaya çalışmak ve onu olduğu gibi benimseyebilmektir.

Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk farklı yollarla bu duyguyu elde etmeye çalışır.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

2.Güven ortamı: Aile içindeki bireyler kendilerinin aile içinde emniyette olduğunu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusunu sağlamak ister.

-Anne babanın ve aile ortamının çocuğun ilk doğduğu andan itibaren devam eden süreç içerisinde çocuğa etkisi büyük olmaktadır.

-Unutulmaması gereken bir konu da çocuğun ev içinde ne kadar güven altında olduğudur. Özellikle şiddete maruz kalma açısından; TV, yaşına uygun olmayan internet ortamının yaratabileceği tehlikeler düşünülerek ev ortamı yapılandırılmalıdır.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

3.Yakınlık ve dayanışma duygusu: Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa, aile dışında bireyin karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar çok da yıkıcı olmaz.

-Güven duygusunun yaşandığı aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir.

-Biz bilinci içindeki çocuk, ailede doğal olarak yakınlık ve dayanışma duygusunu alacak, alternatif arayışına girmeyecektir.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

4.Sorumluluk duygusu: Hayata dair temel becerilerin, dengeli, tutarlı ve istikrarlı davranış kalıplarının olumlu bir şekilde sergilenebilmesi ancak sağlıklı sorumluluk bilincine sahip olmakla gerçekleşebilir.

-Hayata sorumluluklar penceresinden bakarak başarıyı, huzuru ve mutluluğu yakalamak için gerekli olan sorumluluk bilincinin en önemli özelliği ise öğrenilebilir olmasıdır. İşte bu noktada anne babalar ellerinde bulunan cevherleri en iyi şekilde işlemek için oldukça etkili bir fırsata sahiptirler.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Çocuk ile ebeveyn arasında meydana gelen gerginliklerin temelini genellikle yerine getirilmeyen sorumluluklar oluşturur.

-Önce ailede, ardından da okulda, zamanında ve yerinde uygulanacak olan doğru disiplin metotları ile verilecek sorumluluk eğitimi beklenen sonucu doğuracak; bağımsız, ayakları üzerinde durabilen, özgüvene ve öz disipline sahip, kendisinin ve yeteneklerinin farkında, vicdani gelişimini tamamlamış sağlıklı kişiliklerin gelişmesiyle topluma da hizmet edecektir.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Unutmayın! Aşırı koruyucu, otoriter veya çocuğun serbest bırakıldığı aile ortamlarında sorumluluk bilinci gelişmez. Anne babanın lider konumunda olduğu ve sorumluluğu evdeki tüm bireylerin paylaştığı demokratik aile ortamlarında, çocuk sorumluluk bilincini öğrenir.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Anne babalar bazı durumlarda çatışma çıkmaması ya da çocuklarını korumak adına çocuklarının sorumluluklarını onların yerine üstlenir.

-Çocuk “nasıl olsa benim yerime yapıyor” diye düşünmeye başlar ve bir süre sonra her şeyi kendisinin yerine başkalarının yapmasını bekler. Çocuğunuzun davranışlarının sorumluluğunu alması için; eğer gerekiyorsa olumsuz sonuçlarına katlanması ya da başkalarıyla çatışması gerekmektedir.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

5.Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme: Hayat zıtlıkların bir arada yaşandığı tiyatro sahnesi gibidir. Bu sahnede oyun kimi zaman kolaylık, genişlik ve sevinç içinde, kimi zaman da zorluk, hüznün ve darlık içinde oynanır. Oyuncular hep kolay olanı oynamak ister ama hayat sahnesi buna müsaade etmez. Çünkü bu oyunun ayrılmaz bir parçası da zorluklardır.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Çocuğa her şey hazır verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimi ile ilgili anlatılanlar zorluklarla mücadele etme ile ilgilidir.

Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak, çocuk kendi sorunları ile baş başa bırakılabilmelidir.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Bu yaklaşım çocukların sorunlarla mücadele ederek, uğraşmasına olanak vermek, kendisine güvenli, sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmeleri için gereklidir.

-Karşılaştığı her zorluğa aşırı yardım eden ana babaların çocukları sürekli başkalarına muhtaç, kendilerine güvensiz olur. Böyle kişiler yetenek becerilerini keşfedemezler.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

6.Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı: Kendini gerçekleştirmiş insanlar, geçmişleri, şu anki konumları, sosyoekonomik ve kültürel düzeyleri ne olursa olsun kendilerini ve diğerlerini oldukları gibi kabul etme eğilimi gösterirler.

-Suçluluk duymadan ve kısıtlamalardan uzak biçimde, kendilerinden ve hayatlarından keyif alırlar.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye kadar anlatılan gereksinimlerin karşılanması mutlu olmayı getirir.

Evde değerli olduğu duygusunu tadan birey mutlu olur ve yaptığı şeylerden doyum alır, kendini gerçekleştirme olanağı bulur.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

Aksi durumda kendisini çocuğuna ya da eşine adayan anne kendi gelişimini askıya aldığı anda ya da bıraktığında yoksunluk yaşayarak ya da kendisini, gençliğini feda ettiğini düşünerek mutsuzlaşacaktır.

-Evdeki bireylerden birinin bu konudaki mutsuzluğu diğer bireyleri de etkileyecek ve aile mutluluğunu engelleyecektir. Oysa kendini adayan bireyin kendini adama amacı büyük olasılıkla ailesini daha mutlu etmektir.

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

7.Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı: Güven ve duyarlılık üzerine kurulmayan aile ilişkilerinde, çocuk kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirecek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfedeceği yerine körü körüne itaati, kendi düşünce ve duygularından utanmayı öğrenir.

-Sağlıklı manevi yaşam ailenin çocuğuna verebileceği en önemli süreçtir. Sağlıklı bir manevi temeli olan insanlar kendisi ile barışık, insan ilişkileri olumlu ve kuvvetli saygılı bireyler olarak yetişirler.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişim; kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Bu sürecin başarısı, bireyin yaşamındaki mutluluğun temelini oluşturur.

Aile içi iletişim, ailenin üyeleri arasında nasıl bir iletişimin ve ilişkinin bulunduğunu ifade eden bir kavramdır. Aile içi iletişim becerileri etkin kullanıldığında bu durum tüm aile bireylerinin ruh sağlığını olumlu etkiler.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İletişimde temel ilke şudur: "Kabul etme".

Başkalarını oldukları gibi kabul etmek, ilişkileri kuvvetlendirmede önemli bir etkidir.

Birey, karşısındaki kişiye gerekli anlayışı gösterip, kabul eder, hoş görülme bir ortam sağlarsa, onun kendini güven içinde hissedip, kendi özüne uygun davranışlar içine girmesine fırsat verir.

Böyle bir ilişkide diğer kişi olumlu yönde değişebilir, sorunları çözmeyi öğrenebilir, ruh sağlığı iyileşebilir, daha üretici, daha yaratıcı olabilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Kendimizi ifade ettiğimizi düşündüğümüz bazı kelime ya da cümleler, aslında mesajımızı doğru olarak iletmemizi zorlaştıran, karşımızdaki kişi ile ilişkimizi olumsuz yönde etkileyen iletişim engelleri vardır.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Yönlendirme ve talep etme: "Şikayetten vazgeç, ev ödevini hemen yapacaksın." ya da "Yapmak zorundasın." gibi emir içeren cümleler kullandığımızda karşı tarafta korku, direnç, isyankar bir davranış şekli yaratabilir ya da söylenenlerin tersini denemeye davet edebilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Uyarma ve tehdit etme:

Burada, çocuğumuz ya da eşimiz bir şey yaptığında, bunun sonuçları aktarılır. "Eğer öyle yaparsan, sonunda üzülürsün.", "Dediğimi yapmazsan, istediğin oyuncuğalmam." gibi tehdit içerikli cümleler, karşı tarafın korkmasına, boyun eğmesine, gücenmesine, kızmasına, isyan etmesine neden olabilir ya da söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini denemesine yol açabilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Ahlak dersi ve vaaz verme:

Bunlar karşı tarafa ne yapması gerektiğini söylemeyi içerir.

- "Senin sorumluluğun ders çalışmak", "Şunu şunu yapman gerekir" gibi cümleler, karşı tarafta zorunluluk ve suçluluk duygusu yaratabilir. Karşı tarafın şiddetli savunmaya geçmesine yol açabilir ve sorumluluk duygusuna güvenilmediği izlenimini yaratabilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ**Çözüm getirme ve fikir verme:**

Karşı tarafa problemi nasıl çözeceğini söyleme, bu konuda öğüt verme veya öneride bulunma şeklinde de tanımlanabilir.

- "Ben olsam.....", "Neden şunu şunu yapmıyorsun?", "Bence...", "Sana şunu önereyim" gibi yardımcı olduğumuzu düşünerek verdiğimiz öneriler özellikle çocukta bağımlılık ya da direnme yaratabilir, soruna değişik çözümler düşünüp, seçenekleri denemesini engelleyebilir ya da kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu düşündürtebilir. Bu, çocuğun özgüven gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir.

İLETİŞİM ENGELLERİ**Nutuk çekme, mantık yoluyla inandırma:**

Bu ikisi de aile içinde sık görülen bir iletişim şeklidir. Karşı tarafı gerçekler, karşıt kanıtlar, mantık, bilgi veya kendi görüşlerinle etkilemeyi denemektir.

- "İşte şu nedenle hatalısın!", "Olaylar gösterir ki...", "Gerçek şu ki..." diye başlayan cümleler, karşı tarafın kendisini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine, iletişimi kesmesine neden olabilir. Ayrıca kendini savunmayı ve karşı koymayı kışkırtabilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ**Yargılama, eleştirme, kabul göstermeme, suçlama:**

Bu tür tutumlar da hem eşler arasında hem de çocuklara karşı sık kullanılan bir iletişim engelidir.

- Karşı tarafı olumsuz olarak değerlendirme, "Bu konuda çok yanlış düşünüyorsun.", "Olgunca düşünmüyorsun.", "Sen zaten tembelsin!" gibi eleştiri cümleleri karşı taraf için yetersizlik ve aptallık anlamı taşıyabilir.

- Olumsuz yargıya hedef olmamak ya da azarlanmamak için iletişimin kesilmesine yol açabilir.

- Eleştiri ve yargılar gerçek olarak algılanabilir ve özgüven olumsuz etkilenebilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ**Ad takma, alay etme, utandırma:**

Çocuğa ad takma, onunla alay etme, gülünç duruma düşürme ve utandırma zaman zaman anne-babaların şaka yaptıklarını düşünüp kullandıkları "Koca bebek", "Geri zekalı", "Sulu göz" gibi sözcükler de bir iletişim engelidir.

-Bu sıfatlar, karşı tarafın değersiz hissetmesine, sevilmediğini düşünmesine neden olabilir. Ayrıca karşılık vermesine ve sizi model alıp bu kelimeleri başkalarına karşı kullanmalarına neden olabilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Yorumlama ve teşhis koyma:

Karşı tarafa davranışının altındaki nedenleri söyleme, niçin o şekilde davrandığını veya o şekilde konuştuğunu analiz etmedir.

-"Aslında sen öyle demek istemiyorsun.", "Senin esas sorunun nedir biliyor musun?" gibi cümleler karşı tarafı tehdit edici, tedirgin edici olabilir ve onda başarısızlık duygusu uyandırabilir.

-Kendisini korumasız hissedebilir. Kendisine inanılmadığı kanısına varabilir. Yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi kesebilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Oyalama, alaya alma, konu değiştirme: Karşı tarafı sorunundan uzaklaştırmaya çalışma ve problemi bir kenara itmeyi içerir.

-"Hemen onu unutalım.", "Haydi, daha hoş şeylerden bahsedelim.", "Sen neden dünyayı yönetmiyorsun?" gibi ifadeler savaşmak yerine, kaçınmak gereklidir şeklinde bir mesajı ima edebilir.

-Karşı tarafa sorunlarının; önemsiz, saçma ve geçersiz olduğu imajını verebilir.

-Karşı tarafın sorununu açığa vurmasını önleyebilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

İnceleme, sorgulama, araştırma, soruşturma: Genellikle yetişkinler kanıtlar, nedenler bulmaya çalışır ve problemin çözümüne yardımcı olmak için daha fazla bilgi arayışı içine girer.

-"Neden?", "Kim?", "Sen ne yaptın?" ve "Nasıl?" soruları çok sık sorulur. Soruları cevaplama genellikle karşı tarafı kaçamağa yöneltebilir.

-Soranın niyeti anlaşılmadığından, karşı taraf korkuya, endişeye ve kendi başına sorununu çözemeyeceği hissine kapılabilir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Tüm bu iletişim engelleri, kendimizi ifade edip, sorunu çözmek yerine, ilişkilerimizi ve ruh sağlığımızı olumsuz yönde etkileyecek ve özellikle çocukların özgüvenlerini, problem çözme yeteneklerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilecek güçtedirler.

AİLE İÇİ İLETİŞİM KOPUKLUĞUNUN SEBEPLERİ

1-Sahiplenme: Genelde erkeklerin kadınlara yaptığı bir durumdur ("Benim istediğim gibi giyinip, istediğim gibi davranacaksın" tarzı baskılardır).

2-Egemen olma girişimi: Sahiplenmenin bir üst basamağıdır. Her şeyden haberdar olma durumu söz

konusudur. Erkekler genelde kıskanıyorum başlığı altında egemen olma dürtülerini tatmin ederler.

Aile İçi İletişim Kopukluğunun Sebepleri

3-Saldırganlık-Pasiflik: Saldırganlık iletişim içinde olduğumuzun bir göstergesidir.

-Dayak mı zararlı? 'Senin annen olmayacağım' sözü mü zararlı? Üzerinde özellikle durmalısınız. Çünkü fiziksel acıları unutmak ile ruhsal acıları unutmak arasında çok fark vardır. İnsan ruhsal acıları unutmakta daha fazla zorlanmaktadır. Ama bu dayak atın anlamına gelmemelidir.

Aile İçi İletişim Kopukluğunun Sebepleri

4-Eleştiriye aşırı duyarlılık: Aile içi iletişim engellerinin biride eşlerin ve çocukların birbirini fazla eleştirmeleri güzel yönlerini görmemeleridir

5-Kıskançlık-Özgüven eksikliği: Aşırı kıskançlık insan yaşamını sınırlandırdığından dolayı aile içi iletişimi engellemektedir.

Aile İçi İletişim Kopukluğunun Sebepleri

6-Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı: Her iki bağımlılıklardan birine sahip olan insanların beyinlerinde deformasyon olduğu için normal insan gibi davranamazlar bu da aile içi iletişimsizliğe neden olur.

7-Sosyal ortama girme isteksizliği

8-Utangaçlık

Aile İçi İletişim Kopukluğunun Sebepleri

9-Küsmeye ve surat asma

10-Sık sık sinirlenme

11-Şiddet

Aile İçi İletişim Kopukluğunun Sebepleri

13-Duygusal ve fiziksel uzaklaşma.

14-Yalan (Mümkün olduğu kadar şeffaf olun, çünkü sürekli söylenen yalan aile içi iletişimsizliğe neden olur.)

Aile İçi İletişim Kopukluğunun Sebepleri

Unutmayalım ki; iyi bir iletişim başkasını olduğu kadar kendimizi de anlama aracıdır. Ne kadar olumlu iletişim varsa, o kadar kendimiz ve ötekiyle barışız demektir.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR

1. Denetleme: Çocuk veya eşlerden biri duygu ve düşüncelerini ifade ederken hep korku içindedir. Ya da duygularını ifade edemez, bastırır.

-Söyleyeceklerini hep önceden kestirmek zorundadır. Kendiliğinden ortaya çıkan davranış kötüdür, affedilmez. Bu tür ailelerde sağlıklı bir güven ortamı söz konusu değildir.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR

2. Mükemmeliyetçilik: Yapılan her işte, girilen her sınavda kişinin mükemmel olması beklenir.

-Her şey göstermelidir, başkasının beğenmesi için yapılır. Mükemmeliyetçilik, kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını, kendi düşünüş ve değerlendirilişinin önemsiz olduğunu ifade eder. Bu ortamda yetişen çocuğun temel duygusu umutsuzluktur. Kendilerini değersiz, yetersiz bulurlar.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR

3. Suçlama: Suçlama, olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur.

-Yapılan suçlamalar her şeyin denetim altında tutulması gerektiği ve yapılan her şeyin mükemmel olmasının zorunlu olması gerektiğini ortaya çıkarır. Bu durum ise kişide kaygı ve utanç duygularını yaratır.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR

4. Beş temel özgürlüğün inkarı: Sağlıksız ailede, kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkar edilir.

-"İçinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla, duygulan, düşün, davran, arzu et ve amaç edin." Bu durum kişinin kendi gerçeğini inkar etmesine neden olur. Böylece kişi tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, robot gibi yaşar. Böyle bir kişinin mutlu olması da söz konusu olamaz.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR

5. Konuşmanın yasak olması: Sağlıksız bir ailede özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verilmez. Bu durum çocuklarda değersizlik duygularına neden olur.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR

6. Küskünlük ve kırgınlıkların sürdürülmesi: Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini engeller.

AİLE İÇİNDE SAĞLIKSIZ DAVRANIŞLAR

7. Kimseye güvenmeme: Sağlıksız bir ailede kimse kimseye güvenmez.

-Aslında güven var gibi görünse de temelde güvensizlik vardır. Sağlıksız ailede yetişen kişi, kimseden saygı ve gerçek sevgi görmediği için kimsenin kendisine yardım edemeyeceğine inanır. Yardım etmek isteyenlerin "mutlaka art düşüncesi vardır, çıkarı vardır" diye düşünür. Sağlıksız ailede yetişen kişilerin kendilerine güveni olmaz. Bu kişiler genellikle dıştan denetimli bireyler olurlar.

AİLE İÇİNDE SORUNLARIN KAYNAĞI

Ebeveynlerden Birinde Psikolojik Bir Sorunun Varlığı:

-Depresyon

-Kaygı bozukluğu

-Ebeveynlerde sinirlilik, öfke patlaması

-Pasif, mesafeli veya bağımlı anne/baba

AİLE İÇİNDE SORUNLARIN KAYNAĞI

Ebeveynlerin Kendi İçinde Yaşadıkları Sorunlar: Ebeveynler arasındaki iletişimin kısıtlı olması ile ilgili sorunun, anne babalar tarafından genellikle sorun olarak algılanmadığına şahit oluruz.

-Şahit olunan sözel ve fiziksel şiddet davranışları kadar anne baba arasında sağlıklı iletişim ve muhabbetin yokluğu da çocukta mutlaka olumsuz etki yaratır.

AİLE İÇİNDE SORUNLARIN KAYNAĞI

Anne-Baba ile Çocuk Arasındaki İletişimsizlik ve Duygusal İhmal: Duygusal ihmal çocuğa bakmakla yükümlü anne ve babanın bu bakımı sadece fiziksel bakım ve çocuğun okumasını sağlamak gibi oldukça kısıtlı manada algılamaları ve gerekli duygusal yakınlığı gösterememeleri ile ilgili bir durumdur.

AİLE İÇİNDE SORUNLARIN KAYNAĞI

İhmal edilen bu çocuklarda, yaşa göre değişebilen bir şekilde bir çok duygusal ve davranışsal sorun ortaya çıkabilir.

-Güvensiz bağlanma davranışı, kolay hayal kırıklığına uğrama, düşük benlik saygısı, duygusal esnekliğe sahip olamama, karşısındaki ile iletişim sorunlarını çözememe, tahammülsüz olma, dikkat sorunları, sosyal izolasyon, agresif davranışlar bu sorunlardan bazılarıdır.

AİLE İÇİNDE SORUNLARIN KAYNAĞI

Ergenlik Döneminde Duygular, İhtiyaçlar ve Davranışlar: Her şeyden önce ergen sevilme, anlaşılma, güven ve değer görme duygusunu yaşamalıdır.

-Bu nedenle de anne babaların bu duyguları yaşatma adına söz ve davranışları konusunda hassas ve özenli olmaları gerekir.

-Aksi takdirde ergen bu duygularını tatmin edemeyecek ve farklı çevrelere bu duygularına doyum bulmak adına ihtiyaç duyacaktır.

AİLE İÇİNDE SORUNLARIN KAYNAĞI

Aynı zamanda ergen, ebeveynler arasındaki sorunlar hariç, aile konuları dışında tutulmamalı ve fikir alışverişlerine dahil edilmelidir.

-Bu tür konuşmalar söz konusu olduğunda ergenin kendisini aşırı sorumlu hisseceği konuları konuşmaktan kaçınılmalıdır.

AİLE İÇİNDE SORUNLARIN KAYNAĞI

Ebeveynler, konuşma tarzlarını, ergenin kendisine gereksiz ya da abartılı sorumluluklar yükleyebileceği ihtimaline karşı uygun bir şekilde ayarlamalıdır.

Ergenin kendisi ile ilgili sorunları söz konusu olduğunda ergenin fikirleri nesnel bir biçimde saygıyla dinlenmeli ve ortak çözümler bulunmaya çalışılmalıdır.

Yaşına uygun sınırlar koyulmalıdır ve bu sınırlamaların rasyoneli ergene anlatılmalıdır.

ÇÖZÜM YOLLARI

Yaptığınız işin önemli olduğuna inanın. Siz inanmazsanız çevrenizdekileri de inandıramazsınız.

Hangi milletten, inançtan, etnik köken ya da dini altyapıdan olursa olsun güçlü ve mutlu ailelerin temelinde, sevgi ve güveni oluşturan evrensel ilkeler vardır.

ÇÖZÜM YOLLARI

Çevremizde severek izlediğimiz; hiç kimsenin kalbini kırmamaya özen gösteren, herkese ve her mahluka iyilik yapmaya çalışan, insanların dertlerini paylaşıp onlara yardımcı olmaya çalışan; çevresine pozitif bir enerji vererek, aranan dost, aranan arkadaş, aranan yönetici, aranan çalışan, aranan komşu olabilen kimselerin bu özelliklere sahip aile ortamında yetiştiği görülmektedir.

ÇÖZÜM YOLLARI

Aile, her şeyden önce bir sistemdir; bu sistem içinde yer alan her kişinin farklı rolleri vardır.

-Bu roller bazı ailelerde katı, bazı ailelerde esnek olur. Katı roller, "kalıplaşmış benlik yapısına", esnek roller ise çok yönlü, hoşgörülü insanlar yetişmesine yol açar.

ÇÖZÜM YOLLARI

Aile içinde dostça bir sıcaklığın ve yakınlığın doğmasına imkan verecek yaklaşımlar arasında;

-Duyguların doğal olarak ifade edildiği, karşılıklı bir ilişki zemini oluşturmak, aile bireyleri arasında karşılıklı güveni ve işbirliğini sağlayacak eşit ilişki şartlarını yaratmak,

-Bir konu ile ilgili çeşitli çözüm yolları olabileceğini kabul edip, kesin ve mutlak bir tavır içine girmemek sayılabilir.

ÇÖZÜM YOLLARI

İyi ilişkiler kendiliğinden oluşmaz. Bunun için sevgi şefkat ve anlayış gerekir.

-Aile içinde iyi ilişkilerin oluşması için çaba sarf etmek gerekir. Aile içindeki ilişkilerin temelini, ana ve babanın birbirine karşı olan tutumu oluşturur. Onların sevgi ve anlayışla sürdürdükleri karı koca ilişkisi, evin genel havasını belirler.

Uyumlu ve sıcak ilişkiler, ana ve babadan çocuklara doğru yayılır. Gergin ve sürtüşmeli bir karı koca ilişkisi, çocuk için tedirgin ve güvensiz bir ortam yaratır.

ÇÖZÜM YOLLARI

İletişimde temel ilke, kabul etmedir.

-Başkalarını oldukları gibi kabul etmek, ilişkileri kuvvetlendirmede önemli bir etkidir. Birey, karşısındaki kişiye gerekli anlayışı gösterip, kabulkar, hoşgörülü bir ortam sağlarsa, onun kendini güven içinde hissedip, kendi özüne uygun davranışlar içine girmesine fırsat verir. Böyle bir ilişkide diğer kişi olumlu yönde değişebilir, sorunları çözmeyi öğrenebilir, ruh sağlığı iyileşebilir, daha üretici, daha yaratıcı olabilir

ÇÖZÜM YOLLARI

Aile içinde karşılıklı saygı, sevgi dayanışma, bağlılık ve işbölümü esastır.

-Sağlıklı aile, üyelerinin gereksinimlerini karşılar ve onların gelişmesi için olumlu bir ortam oluşturur. Aile üyeleri arasındaki ilişki rahat ve akıcıdır; olumlu bir duygusal tonu vardır. Aile, toplumla ilişkisini dengelemiştir; ne toplumdan kopar, ne de toplumun baskısına boyun eğer. Böyle bir aileden olgun insan yetişir.

ÇÖZÜM YOLLARI

Başarılı iletişimin üç temel koşulunu unutmayın!

Karşıdaki kişiye saygı duymak,

Gerçekçi ve doğal davranmak,

Empati kurmak.

ÇÖZÜM YOLLARI

İletişim kurarken sen dili ve ben dili kullanımlarına dikkat edin!

ÇÖZÜM YOLLARI

Sen dili; Müziği hemen kapat. Sen çok düşüncesiz davranan bir sorumsuzsun.

Ben dili; Annenle konuşmamız gereken çok önemli bir konu var. Müziğin sesini bu kadar açtığın zaman birbirimizi anlayamıyoruz ve engellendikçe gerçekten kızıyorum.

Sen dili; Seni göremeyince çok kızdım. Ben dili; Seni göremeyince çok korktum.

Sen dili; Neden eve böyle geç kalıyorsun seni laf anlamaz.

Ben dili; Eve geç kaldığında, seni merak ediyorum, endişeleniyorum ve benim sözümü dinlemediğin için kızgınlık duyuyorum.

ÇÖZÜM YOLLARI

Sen dili; Ne zaman adam olacaksın, geri zekâlı

Ben dili; Yeri kirlettiğin müddetçe hem zamanımı boşa harcamış olduğumdan düşünemiyorum hem

de sana fazla zaman
ayıramayacağım diye endişelenip, üzülüyorum.

Sen dili; *'Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın'*

Ben dili; *'hava karardığı için sokağa çıkman beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum ama yarın erken saatte arkadaşlarınla birlikte olmana izin verebilirim.'*

Sen dili; Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!

Ben dili; Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

ÇÖZÜM YOLLARI

Sen dili; Kes şunu! Çekiştirip durma kolumu!

Ben dili; Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.

Sen dili; Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi? Yaramaz ve şımarık bir çocuk gibi davranıyorsun!

Ben dili; Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.

ÇÖZÜM YOLLARI

Eşler arası ilişkilerde dikkat edilmesi gereken hususları unutmayın! Eşler;

Birbirine saygılı olmalı,

Karşılıklı güven olmalı,

Birbirini dinlemeli,

ÇÖZÜM YOLLARI

Aşırı kıskançlıktan kaçınmalı,

Birbirine ilgi göstermeli,

Duygular paylaşılmalı,

Şiddetten sakınmalı,

Birlikte zaman geçirmelidir.

BİR GÜL FİDANI NASIL SUYA, HAVAYA , İŞİĞE VE TOPRAĞA MUHTAÇ İSE; ÇOCUK DA SEVGİNİN, ŞEVKATİN, KARŞILIKLI SAYGININ OLDUGU MUTLU BİR AİLE TOPRAĞINA MUHTAÇTIR.