

ETKİLİ AİLE İLETİŞİMİ

Psg.MİNE ÖZKAMALI

Değerli anne babalar,

Her zaman bilinen bir söz vardır:” Eğitim ailede başlar” Gerçekten de çocuğa aile içinde gereken becerileri kazandırmaya çalışıyoruz. Ama ne kadarını ve nasıl. Zaten önemli olanda “Nasıl” sorusunun cevabı.

Her aile başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Bunun için çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamaya çalışırlar. Onları iyi okullarda okutmak ister. Bunun için aile varını yoğunu ortaya koyar tüm özverisini çocuğuna verir. Ancak yadsınan bir konu vardır ki oda çocuğun sağlıklı bir kişilik nasıl geliştireceği. Aslında hayatta her şey başarı değildir. Önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi nasıl atlattığı, nasıl bir kimlik oluşturduğudur.

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanmazsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer.

O halde “aile çocuğa nasıl eğitim verecek, çocukta nasıl sağlıklı bir kişilik oluşturacak?”.

Elbette ki her anne baba çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Çocuğuna iyi niyetle yaklaşmaya çalışır. Ama anne baba iyi niyetleri kullanmasına rağmen yanlış yöntemleri kullanabiliyor. Burada ailenin vereceği iyi bir eğitim çocuğuyla kurduğu sağlıklı iletişim becerilerini kullanmasına bağlıdır. Bu sağlıklı iletişimi çocukla kurabilmek için önce onu tanımak ve onun temel gereksinimlerine saygı duymak gerekir.

İşte ben de bunu düşünerek etkili iletişim kurma yollarını basit olarak size anlatmaya çalıştım . Bu kitapçıkta çocuğunuzun temel gelişimsel özelliklerini göreceğiz, onu daha iyi tanıyacak ve daha iyi anlayacaksınız. Ayrıca sorun çözme, ben dilini kullanabilme, etkin dinleme gibi temel iletişim becerileri ile çocuğunuza daha olumlu yaklaşabileceksiniz

Her şeyden önemlisi çocuklarımızı ayrı birer kişi olarak görüp onların kişiliklerine, bağımsızlıklarına saygı duymaktır. Çocukları tanımada ve anlamada en büyük yardım aslında kitaplar değil çocuğunuz ve sizlerin arasındaki o köprüdür. Yani ETKİLİ İLETİŞİM.

Etkili iletişim çocuğunuzla aranızdaki o köprüyü kurup ona ulaşmanızı kolaylaştıracaktır...

ÇOCUĞUNUZU TANIYOR MUSUNUZ?

Ergenlik hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız erkek cinsel özelliklerinin belirlediği ilk gençlik dönemini kapsar. Ergenlik dönemi kızlarda 13-14, erkeklerde 14-15 arasında değişir.

Erinlik (buluş) ERGENLİK

(13-14, 15)

Hem bedensel hem de ruhsal yönden hızlı bir değişim içindedir. Bedensel görünüm sonucu kızlar kadınsı, erkekler erkeksi görünümüne girerler. Çocuğun buluş çağına girdiğini anlamak için:

•Kızlarda adet görmesi •Erkeklerde gece boşalması •Sabahın ilk idrarının alınmasında CERATINE maddesinin ortadan kalkması •Çocuğun kemik gelişimi (el, diz, eklem)

Çocuğu buluş çağına hazırlayan şey: GONODOTROPİK HORMON à Hipofiz bezi salgılar. Ergenlik döneminde bu hormon önce kadınlarda yumurtalıkları, erkeklerde de testisleri geliştirir.

İkinci derecede bedensel özellikler görülür

•Erkeklerde sakal, bıyığın çıkması •Kızlarda göğüslerin büyümesi, kalçaların genişlemesi •Çocuğun şeffaf derisinin ergenlik dönemi ile değişmesi •Yağ dokusunun artması •Ter salgısının artması ve kokması •El ve ayaklarda hızlı büyüme (Bu durumda çocuk vücudunu tam olarak kontrol edemez. Böylece bu durum çocuğun davranışlarına yansır. Örneğin sakarlık olayı.)

Çocukta yeni bir tip meydana geliyor. Ancak çocuktaki bu durum onda hayal kırıklığına neden olabilir. Bedensel değişimin artması çocuklarda bir takım fizyolojik rahatsızlıklara neden olabiliyor.(bel ağrıları, bacak ağrıları....) Ayrıca cinsiyet özelliklerini erken kazanmak kızlarda ve erkeklerde kaygı durumlarını oluşturabiliyor. İşte ergenlerdeki bu fizyolojik değişimler davranışlara yansıyor.

DAVRANIŞLARDAKİ DEĞİŞİMLER:

Yalnızlık isteği:

Her genç yalnızlığını paylaşacağı ayrı bir odasının olmasını ister. Odasında saatlerce kalabilir. Küçük nedenlere kızabilir, kırılabilir. Genç bu isteğinin doğal karşılanması gerekir.

İsteksizlik oluşabilir:

Hızlı bir bedensel gelişme içinde oldukları için bu durum enerjilerini tam olarak kullanamamalarına neden oluyor. Tüm enerji bedene yansıyor. Sonuçta isteksizlik oluşabiliyor. Bir takım ağrılar, sızılar oluşabiliyor. İşte tüm bu durumlar derslere de yansıyor. İlkokulda elde edilen başarıda düşüş görülebilir. Bununla başa çıkmak çok önemli. Bu başarısızlık durumunda kaygı duymamak gerekir. Bunun geçici olduğunu düşünmek en doğru çözüm olur.

Bu dönemde isteksizliğe bağlı olarak can sıkıntısı da oluşabiliyor ve can sıkıntısı uzun sürebiliyor. Ayrıca huzursuzluk oluşabiliyor. Bunun nedeni ise bedendeki değişimlerdir. Sürekli bir şeylerle ilgilenme, meşgul olma isteği var. Ergen hareketli, kıpır kıpırdır. Bu durum okul için de söz konusudur.

Toplumsal zıtlık durumu:

Sürekli içinde bulunduğu ortama karşı çıkar. Bu nedenle çevresi ile olan ilişkilerinde zaman zaman geçimsizlik oluşabilir.(gerek aile, gerek okul, gerek arkadaş ilişkilerinde)

Otoriteye karşı direniş eğilimleri:

Ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Ya anne ya baba ya da ağabey, abla. Gelişmekte olan ergenin karşı çıkacağı ilk kişi otoriteyi temsil eden kişidir. Eğer otoriteye karşı çıkamıyorsa bu istek ergende daha da alevlenecektir. Özellikle 13 yaş kişinin en huzursuz olduğu en geçimsiz olduğu, her şeye karşı çıktığı bir dönemdir. Otoriteye karşı gelemeyen bireylerde bavi davranış bozuklukları oluşuyor:

- Olay yaratmak
- İnsanları kızdırmak
- Yerli yersiz ıslık çalmak
- Dikkatsizlik
- Kabalık
- Sabırsızlık
- Dalgınlık, aldırmaçlık
- İnatçılık
- Kafa tutma
- Şüphecilik

Bu bozukluklar cinsel olgunlukla birlikte düzelme gösterir.

Karşı cinse olan zıtlık:

Genellikle bu dönemde kızlar ve erkekler birbirlerini sevmezler. Ancak birbirleri olmadan da yapamazlar. Sürekli karşı cinsten olanları küçük düşürme eğilimime girebiliyorlar.

Duyguluğun artması:

Bu dönemde ergenler çok fazla duygusal olabiliyorlar. Ancak bu durum biçim değiştirerek kendisini gösterir:

- Karamsarlık oluşur.
- Kendilerine söylenen şeyleri ters anlarlar.
- Çabuk sinirlenirler.
- Hiçbir şeyden memnun olmama.
- Küçük şeylerden dolayı hemen ağlama görülebilir.

Kendilerine olan güven duygusu azalabiliyor:

Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur.

İyi bir öğrenci.....

İyi bir evlat.....

İyi bir abla ya da ağabey.....

İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsıyor.

Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabiliyor ve kendilerini bu yönde gizleme eğilimi görülebilir.

Hayalcilik oluşabiliyor. Genç nelerden yoksunsa nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.

ERGENLERİN KAYGILARI

Bedeninin fiziksel özelliklerinin normal olup olmadığı durumu kaygı yaratabiliyor. Cinsiyetinin normal gelişip gelişmediği ve cinsiyetinin bir takım özellikler kaygı durumlarını

yansıtabiliyor. Örneğin: ayaklarının büyük olduğunu düşünen genç daha küçük ayakkabı isteyebilir. Ellerini saklar. Sivilceli yüzlerine, düzensiz dişlerine karşı kaygı duyabilir.

Acaba ben tam bir kadınsı özelliklere sahip miyim?

Acaba ben tam bir erkeksi özelliklere sahip miyim? düşüncesi sürekli zihinlerini meşgul eder.

Cinsellikle ilgili konuları genellikle aileleri ile paylaşmazlar. Arkadaşları ile paylaşırlar, çeşitli yayınlar takip ederler.

Cinselliğin dışında din ahlak, felsefe, siyasal konuları da yoğun olarak arkadaş aralarında konuşurlar.

Bakın anne ve babalar bu yaşlardaki çocuklarının hangi davranışlarından yakınıyorlar:

- Hırçınlaştı, ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor. •Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa kapılıyor. Ara sıra hiç yoktan huzursuzlaşıyor, sert karşılık veriyor. •İleri derecede alıngan. Derslerinde yine başarılı ama oyuna, eğlenceye daha da düştü. Olur olmaz şeye ağlıyor. Evde huysuz, dışarıda ise çok sıkılınan. •Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. “Siz bana karışamazsınız.” diyor. •Derslerinde başarılı hiç sorun çıkarmayan bir çocuğu iki kez okula gitmemiş, arkadaşları ile gezmiş. Sorunca yalan söyledi. Bu davranışı bizi çok şaşırttı. •Çok harçlık istiyor, çok geziyor; eve girmek istemiyor. Spora çok düştü. Dersleri ile ilgilenmiyor. Banyoya sokamıyoruz, ellerini bile yıkatamıyoruz. Saçını kestiremiyoruz. •Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz hiçbirini sonuç vermiyor. Bir ruh hekimine götürüyem mi?... gibi yakınmalar sürüp gidiyor.

Ergenlik dönemi bireyin kendisi ile ilgilendiği dönemdir. Bu ergenlerin kaygılarının sıkıntılarının çeşitliliğinden kolaylıkla anlaşılır. Ergenlerde gözlenen kaygı alanları çok çeşitlidir. Yapılan araştırmalarla da bu net olarak ortaya çıkmıştır. O halde kaygı konularını şöyle sıralamak mümkün:

Sağlıkla ilgili kaygılar:

Yeterli uyuyamamak, gevşeyip rahatlayamamak, sakarlık, bedensel görünüm, gerginlik, güzel ya da yakışıklı olamadığını düşünmek, kısa boylu olmak...

Kişilik ile ilgili kaygılar:

Kendini aşağı görme, kendisine güveni olmamak, kendisini yetersiz görmek, sık sık öfkeye kapılmak, küçük şeylere üzülme, olayları çok ciddiye almak....

Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar:

Kendisine ait bir odasının olmaması, cinsel sorunlarını ailesi ile paylaşamaması, arkadaşları ile dışarı çıkamaması, çocuk yerine konmak, ailesinin arkadaş çevresine, tercihlerine, isteklerine karışması, özgürlüğünün kısıtlanması....

Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar:

Yeni tanıştığı insanlarla nasıl konuşacağını bilememe, yeterince arkadaş edinememek....

Din ahlak konularındaki kaygıları:

Ölüm korkusu, din konusunda daha fazla bilgi istemek, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilememek...

Okulla ilgili kaygıları:

Dikkâtini toplayamama, çalışma yöntemini bilememe, çalışırken hayal kurma, derse kendisini verememe, çalışmak isteyip de çalışamama, kendisini derste ifade edememe, etkili bir programının olmaması, not kaygısı, sınav kaygısı, uzun bir süre kendisini TV'den alamama, zaman kaybı....

Meslek seçimi ile ilgili kaygılar:

Hangi mesleği seçeceğini bilememek, yeteneklerinin ilgilerinin ne olduğunu bilememek, ailesinin meslek seçimine karışması....

ERGENLERİN ÇELİŞKİLERİ

(Ergenleri çelişkili ruhsal durumları)

•Gençler aşırı derecede bencildirler. Bunun tam karşısı fedakar davranışlarda bulunabiliyorlar. Bu durum sonuçta bir çelişki oluşturuyor. •Otoriteye karşı direndikleri halde kişiler bağlandıkları kişiye sonuna kadar bağlanabiliyorlar. Bu durumda çelişki yaratıyor. •Genç kendisine karşı çok nazik ve samimi , saygılı davranılmasını ister. Ancak genç başkasına karşı kaba ve sert davranabiliyor. •Çok iyimser, herşeye dört elle sarılan yorulmaz olmasına karşın; kötümser, içe kapanık, uyumsuz olabiliyor.

KİMLİK VE ARKADAŞLIK

Bu dönemin temel gelişimsel özelliği kimlik oluşturmaktır. Eğer birey daha önceki gelişimsel dönemlerini sağlıklı bir biçimde atlattıysa ya da gerek ailevi gerekse sosyal ilişkilerindeki çatışmaları çözebildiyse sağlıklı bir kimlik oluşturur. Daha sonraki genç yetişkinlik, onu takiben yetişkinlik ve diğer gelişimsel dönemlere sağlıklı bir biçimde girer ve bu dönemleri sağlıklı bir biçimde sürdürür.

Kimlik oluşumu özdeşleşme ile başlar. Yani genç çevresinde gördüğü, beğendiği, etkilendiği, değerli saydığı kişileri kendisine mal eder, onlarla özdeşleşir. Bu kişiler gencin

öğretmeni, arkadaşı, kardeşi, sevdiği sanatçıya da bir roman kahramanı olabiliyor. İşte genç bu kişilerin giyim tarzlarını, konuşmalarını, tavır ve davranışlarını taklit eder, onlarla bu anlamda özdeşleşir. Bu aşırıya kaçmadıkça doğal bir süreçtir. Ergende böyle davranışlar görüldüğünde ergen küçük düşürülmemeli, onunla alay edilmemelidir. Çünkü bu doğal bir gereksinimdir ve sonuçta ergen özdeşleşme yoluyla kimliğini bulacaktır.

Bir de ergenlik döneminde moratoryum denilen bir duraklama sözkonusudur. Bu çocuk rollerini bırakıp yeni bir rol edinme yani genç rollerini üstlenmedeki durumdan kaynaklanır.

En hassas, en stresli bir dönemin bir başlangıcıdır. Özellikle 13 yaş üzerinde durulması gereken bir yaştır. Bu dönemde ergen daha huzursuz, daha gergin ve uyumsuz bir yapı içindedir. Çocuğun kolaylıkla dışarıya kapılabileceği, olumlu, olumsuz faaliyetlere yönelebileceği bir dönemdir. Bu nedenle özellikle bu dönemde ergenin sosyal ilişkilerinin, arkadaş çevresinin bilinmesi ve çocuğa farkettilmeden kontrol altına alınması gerekiyor.

Ergenlikte grup kimliği önemlidir. Bu nedenle ergenin arkadaşları ve arkadaşları ile yaptığı şeyler önemlidir. Ergenin arkadaşlarını gözleyerek onun ruhsal problemlerinin farkına varabiliriz. Kısaca arkadaşlık ruh sağlığının belirleyicisidir. Örneğin bir genç arkadaşlarına aşırı derecede bağlılık duyuyorsa aile içinde çözemediği çatışmalar olabilir, sevgi ya da ilgi ihtiyacı tam olarak karşılanamıyor olabilir. Başka bir örnekte genç ya yaşından küçüklerle oynuyorsa ya da sürekli karşıt cinslerle oynuyorsa cinsel kimlik problemleri olabilir. Örnekleri bu anlamda çoğaltmak mümkün.

Bu dönemde olumsuz arkadaş gruplarından en çarpıcı örnekte çete gruplarıdır. Çete gruplarında bulunan gençlerin %90'ının aile içinde problemleri var demektir. Yapılan araştırmalarda da bu kanıtlanmıştır. Bu çocuklar ailelerinde bulamadıkları ilgi ve sevgi ihtiyacını grup içinde telafi ediyorlar. Ailelerinden yeterince ilgi görememeleri dolayısıyla olumsuz bir takım faaliyetlere girip (alkol kullanımı, şiddet olaylarına katılma, bir ideolojiye sınıksız bağlanıp olumsuz etkinliklere girme, uyuşturucu kullanımı, cinsel taciz olayları, hırsızlık gibi yasa dışı faaliyetler....)çevrenin ilgisini çekme niyetine girebiliyorlar.

Çetelerin kurulmasındaki en ciddi yaş 11-13 yaşları arasındadır. Önce oyun grupları şeklinde kuruluyor, daha sonra bu gruplar suç alt kültürüne yani çetelere dönüşüyor.

Çetelerin oluşmasındaki belli başlı faktörler:

- Dil güçlükleri: Konuşulan dili anlamama ya da çocuğun konuştuğu dilin başkaları tarafından anlaşılması.
- Okulda karşılaşılan güçlükler: Başarısızlık, okula devamsızlık, okulda iyi bir arkadaş çevresinin oluşmaması...
- Her türlü ayrımcılık: Din, mezhep, dil, ırk ayrımı
- Düşük ekonomik durum:
- Aile ocağındaki yıkıntı: Üvey anne baba tutumları, ailenin ilgisizliği...
- Çocuğun içinde bulunduğu gruptan dışlanması: Çocuk çeteyi prestij sağlamak, bir mevki sağlamak açısından bir araç kabul etmekte ve çeteye katılmaktadır. Çeteye katılan kişinin bazı kişilik sorunları çözümlenememiştir. Özellikle güvensizlik duygusu çete içinde kaybolur.

Çetelerde aşırı bir dayanışma söz konusudur. Çeteye girmek isteyen kişiler önce sadece heyecan duymak için birlikte küçük suçlar işlerler. Eğer işlenen suçlar cezasız kalırsa

bu sefer daha büyük suçlar işlemede adım atarlar. Çete içinde suçlar bir adet-gelenek halini alır ve yeni üyelere suç tekniği öğretilir, birey işlediği suçlardan dolayı suçluluk duygularına kapılmaz. Çünkü bunu bireysel olarak işlenmiş bir suç değil; grubun suçu olarak algılar.

Bu dönemde ergenlerin yalnızlık ihtiyacı çete içinde engellenerek ortadan kalkar ve kişi daha doyumlu olur, kendisine benzeyen insanların da olduğunu farkına varır. Başka insanların da kendisi gibi yalnız,başarısız olduğunu bildiği zaman rahat ederler.

Ayrıca sigara, alkol gibi madde kullanımları da bu dönemde başlıyor. Önce özenti olarak kullanılıyor. Daha sonra birey bu maddelere sorunları oldu zaman yaklaşıyor ve bunları sorunlardan kaçma yolu olarak algılıyor. En son aşama da ise alışkanlık halini alıyor.

İLGİLERİNİN ÖZELLİKLERİ

•Ergenlerin ilgilerinde bir ölçsüzlük vardır. •Duygu, düşünce ve davranışlarında bir aşırılık sözkonusudur. •Ergenlikte ilgiler çabuk söner ve yeni ilgiler ortaya çıkar. •İlgilerde artış görülür ve değişik ilgilere verdiği değer de değişir. •Ergenlik döneminin başında ilgilerde bir dengesizlik görülür. Ergenlik yılları ilerledikçe bu dengesizliklerde de azalmalar görülür.

ERGENLİKTE İNTİHAR

Ergenlik döneminde yoğun olarak görülen bir durumdur. Nedeni moda ya da paylaşılan bir duygu gibi görülmesidir. intihar nedeni olarak kişi kendisi ile ilgili değil ailesi ile ilgili şeyleri ortaya atıyor özellikle intihar örnekleri ve görüntüsü insanları çok etkiliyor ve ümitsizlik duygularını oluşturuyor.

Eğer kişilerin çocukluk yaşantılarında, ailesinde intihar geçmişi varsa bu çocukların ya da kişilerin intihar etme olasılıkları fazladır.

İntiharın önemli nedenlerinden birisi de depresyondur. Depresif kişiler olayları hep kendilerine mal ederler, olayların tek sorumlusunun kendileri olduğunu düşünürler. Ailevi problemler,çözülmemiş hastalıklar... depresyona neden olur ve depresyonun son noktası da intihardır.

“Çocuğunuzu tanıyarak eğitime başlayınız”

AİLE

Aile bir ilişkiler sistemidir. Aile demekle neyi kastediyoruz? Soyut anlamda kişiler arası ilişkileri içeren belli kuralları olan bir düzendir.

Aile sistemi dediğimiz zaman aile içindeki bireylerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulduklarını düzenleyen kuralların tümünü kastederiz.

Birey Davranışları İle Tüm Aileyi Yansıtır:

Her birey kendi benlik tanımlaması içinde ailenin tüm düzenini yansıtır;koşullar olarak verildiğinde, kendi bildiği türden bir aile ortamı yaratmaya girişir. Daha doğrusu koşul ve olanakları kendi bildiği aile türünden bir aile yaratacak biçimde kullanır. Bu nedenle babası alkolik olan bir kız alkolik bir adamla evlenir; annesi tarafından ilgi, sevgi görmemiş, yalıtılmış bir erkek ise anneleri gibi duygusal yönden soğuk kadınlarla evlenirler. Aile içindeki roller böylece kuşaktan kuşağa kendi kendini böylesine yineler

AİLENİN TEMEL GEREKSİNİMLERİ

1.Değerli olma duygusu: Aile içindeki etkileşim çocukları ya “ben değerliyim” ya da “değersizim” duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk her türlü davranışla bu duyguyu elde etmeye çalışır. Ergenlik çağındaki erkek çocukların çete(gang) kurarak çoğu kez ölümle sonuçlanan çatışmaları da, kendilerini önemli görmeyen aile ortamlarına bir tepki olarak yorumlanır.”Ben değerliyim” duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymaz.

2.Güven ortamı: Aile içindeki bireylerin emniyette olduğu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusu, bu gereksinimin temel nedenidir. Eğer çocuk ev içinde kendisini güven içinde bulmuyorsa çocuk ailenin dışında bir yere yönelir. Aile ile olan bağlarını koparır.

3.Yakınlık ve dayanışma duygusu: Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında bireyin karşılaştığı stres getirici olumsuz olaylar yıkıcı etkisini pek göstermez. Güven duygusunun baskın olduğu aile dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini kurtarır. Bu tür aile içinde olan kimseler kendilerine olduğu gibi çevresine de güvenirlere. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa bu insanlar yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine dahi güvenemezler. Dolayısıyla çevresinde yakın ilişkiler kuramazlar.

4.Sorumluluk duygusu: Aile sistemi içindeki anne ve babalar davranış ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde sadece anne baba değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk yüklenmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi yaşamını biçimlendirmekten aciz sürekli başkalarının yönetiminde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan sürekli başkalarını sorumlu tutarlar. Gelişimsel dönemi göz önüne alınarak çocuğun odasını

toparlaması, ev işlerine yardım etmesi gibi konularda sorumluluğu sağlanabilir. Bunu yaparken kız ve erkek işleri kesin çizgilerle ayrılmamalıdır.

5.Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme: 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 başbaşa bırakılmalıdır. Bu durum onların zor sorunları ile 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.

6.Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı: 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.

7.Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı: Katı din kuralları altında yetiştirilmiş çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar. 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.

KORUNMASI GEREKEN BEŞ TEMEL ÖZGÜRLÜK

- 1.Şimdi ve burada olanı duyma ve görme (algılama) özgürlüğü
- 2.Kendi düşündüğünü olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü
- 3.Kendi duygularını olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü
- 4.Kendi arzularına göre bir şeyi isteme ya da reddetme özgürlüğü
- 5.Olmak istediği yönde gelişerek kendi özünü gerçekleştirme özgürlüğü

Tanrım bana

Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için

SÜKÛNET

Değiştirebileceklerimi değiştirmek için

CESARET

İkisini birbirinden ayırabilmek için de

AKIL VER

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Etkili iletişimin temelinde bireyin kendisini tanıması, kendi değerlerinin ve tutumlarının farkında olması ve kendine güven yatar. İyi bir iletişimci ipuçlarını anında görür (jestler, mimikler, beden duruşu) ve onları gerçekçi olarak değerlendirir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

1.Emir vermek, Yönlendirmek: Bu iletiler kişinin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. Kişi diğer kişinin istediğini yapma zorunluluğunu hisseder.

2.Uyarmak, Gözdağı vermek: Bu iletiler de emir verme ve yönlendirmeye benzer; ancak kişinin vereceği yanıtın karşılığı olacak tümceleri de içerir. Kişinin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını verir. Bu durum kişide öfke ve düşmanlık yaratır.

3.Ahlak dersi vermek: Bu tür ilişkilerde otoritenin ve zorunlulukların gücü kişiye karşı kullanılır. “yapmalısın, etmelisin” mesajlarını iletir ve bireyi karşı koymaya zorlar.

4.Öğüt vermek ve çözüm önerileri getirmek: Kişinin sorunlarını kendi kendisine çözeceği yeteneğinin olmadığına inanıldığını gösterir.

5.Öğretme, nutuk çekme, mantıklı düşünceler önerme: Bu durum aile içinde o anda herhangi bir sorun yokken çocuklar tarafından kabul edilebiliyor; ancak, sorun anında bu durum kabul edilmiyor ve daha fazla çatışmalara neden oluyor. Mantıklı düşünceler önerme çocuğun mantıksız ve bilgisiz olduğuna dair mesaj iletir.

6.Yargılamak, eleştirmek, suçlamak,aynı düşüncede olmamak: Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

7.Övmek, aynı düşüncede olmak, olumlu değerlendirmeler yapmak: Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun öz imgesine uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. “Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?” gibi düşünürler. Övgü ise başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırır. Aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

8.Ad takmak, alay etmek: Çocuğun benlik saygısı üzerinde olumsuz etki yapar.

9.Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak: Bu durum çocuğun konuşmasını, kendi duygularını ifade etmesini engeller.

10.Güven vermek, desteklemek, avutmak, duygularını paylaşmak: Anne babalar çocuklarının duygularını tam olarak anlamadıklarında ortaya çıkar. Böyle bir durumda sorun hiç yokmuş gibi algılanıp avutma eğilimine gidilir.” Üzülme yarın her şey düzelecek, kendini daha iyi hissedeceksin” gibi mesajların verilmesi çocuğun önemsenmediği hissini verir.

11.Soru sormak, sınamak, sorgulamak: Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur.

12.Sözünden dönmek, oyalamak, alay etmek, şakacı davranmak, konuyu saptırmak: Böyle iletiler yüzünden çocuk anne babasının onunla ilgilenmediğini, duygularına saygı göstermediğini belki de onu dışladığını, dikkâte almadığını düşünür. Çocuklar sorunlarını dile getirdiklerinde çok ciddidir. Şaka ve espriyle karşılık vermek onları incitebilir ve itilmişlik kenara atılmışlık duygusunu verir.

ANA BABALAR ON İKİ İLETİŞİM ENGELİNİ KULLANINCA...

YANIT

İLETİŞİM ENGELİ

“Benim oğlum okulu bırakamaz. Buna izin vermem.”

EMİR VERME

YÖNLENDİRME

“Okulu bırakırsan benden para mara bekleme.”

UYARMA

GÖZDAĞI VERME

“Okumak herkese nasip olmayan ödüllendirici bir deneyimdir.”

AHLAK DERSİ VERME

“Ödevini yapmak için neden bir program yapmıyorsun?”

ÖĞÜT VERME

ÇÖZÜM GETİRME

“Üniversite mezunu lise mezunundan yüzde elli fazla kazanır.”

NUTUK ÇEKME

ÖĞRETME

“Uzak görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış.”

YARGILAMA

ELEŞTİRME

SUÇLAMA

“Her zaman gelecek için umut veren iyi bir öğrenci oldun.”

ÖVME

“Hippi gibi konuşuyorsun.”

AD TAKMA

ALAY ETME

“Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun.”

YORUMLAMA

ANALİZ ETME

“Duygularını anlıyorum, ama son sınıfta daha iyi olacak.”

GÜVEN VERME

DUYGULARINI PAYLAŞMA

“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?”

SINAMA

SORU SORMA

SORGULAMA

“Yemekte sorun istemiyorum.”

KONUYU SAPTIRMA

Bu alıştırma çocukta sorun olduğunda ana babanın tipik tavrının iletişim engelli sözler söylemek olduğunu göstermiştir. Ana babalar bu tür yanıtlar kullanınca aralarındaki iletişim aşağıdaki gibi gösterilir.

ÇOCUK

İLETİ

ANNE / BABA

Gönderici

AİLE KURALLARI

Her aile gerek açık gerekse kapalı olarak kurallarını belirlemiştir. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil açık olarak belirlenmiştir. Aile içindeki bireyler birbirlerinin iyi tanır, duygular karşılıklı olarak hissedilir. Evde eşitlik söz konusudur.

Mutlaka ki zaman zaman her evde küçük de olsa çatışmalar yaşanır. Hiç çatışma yaşanmayan bir evde büyük olasılıkla maskeler takılıdır. Yani sosyal maskeler iletişimde bulunuyordur.

Çatışma uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar. Önemli olan çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kuracağını bilmesidir. Aralarında çıkan çatışmayı birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren çiftler sağlıklı bir aile kurar.

Sağlıklı bir ailede sorunları çözmek için kullanılan yöntemler:

- Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır (Bu tutuma kendine güvenli ve kendine saygılı tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)
- Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır
- Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
- Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi olduğu gibi ifade edilmelidir; karşındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.
- Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırılmalıdır. Örneğin siz çocuğunuza “iki saat geciktin” dediğinizde, çocuğunuz size: “hayır bir saat kırk beş dakika geciktim” dememelidir.
- Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır. (daha sonraki bölümde ayrıntılı olarak anlatılacak)
- Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalı. Örneğin: “hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun” diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.
- Birin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranmamak gerekir.

Sağlıksız ailede gizli kurallar:

Sağlıksız ailede kurallar bilinçaltındadır. Gizli ve açığa çıkmamıştır. Bu kuralları kimse tartışamaz. İşte sağlıksız ailede geçerli olan kurallar şunlardır:

1.Denetleme: çocuk 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. 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. 3.Suçlama: Suçlama olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur. Yapılan suçlamalar her şeyin denetim altında tutulması gerektiği ve yapılan herşeyin mükemmel olmasının zorunlu olması gerektiğini ortaya çıkarır. Bu durum ise kişide kaygı ve utanç duygularını yaratır. 4.Beş temel özgürlüğün inkârı: Sağlıksız ailede kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir. “içinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla, duygulan, düşün,davran, arzu et, ve amaç edin.” Bu durum kişiyi kendi gerçeğini inkâr etmesine neden olur. Böylece kişi tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, robot gibi yaşar. Böyle bir kişinin mutlu olması da sözkonusu olmaz. 5.Konuşmanın yasak olması: Sağlıksız bir ailede özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verilmez. Bu duru çocuklarda değersizlik duygularına neden olur. 6.Küskünlük ve kırgınlıkların sürdürülmesi: Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini engeller. 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 mutlaka dıştan denetimli bireyler olurlar.

“Temelinde sevgi olan hiçbir eğitim başarısızlığa uğramaz”

Pestalozzi

DİNLEME BECERİLERİ

Edilgin dinleme (sessizlik): karşısındakinin konuşmasına olanak verme. Edilgin dinleme kişiye:

•Duygularını duymak istiyorum •Duygularını kabul ediyorum •Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum •Bu senin sorunun sorumlu sensin gibi güçlü mesajları verir.

Kabul ettiğini gösteren tepkiler: Sessizlik iletişimi engellemesine karşın çocuğa kabul edilmediği izlenimini verir. Ona gerçekten tüm dikkâtimizi verdiğimizi göstermeliyiz. Bunu yapmak içinse karşımızdakine sözlü ve sözsüz mesajlar iletmeliyiz. Hı hı, evet, seni anlıyorum.....gibi sözlü mesajlarla; baş sallama, jestler ve mimiklerle, beden duruşu gibi sözsüz mesajlarla karşımızdakine onu dinliyor hissini vermemiz gerekir.

Konuşmaya açık davet: Çocuklar sorun ve duygularını dile getirmekte güçlük çekerler. Konuşmak için yüreklendirilmek isterler. Şu örnek cümlelerle konuşmaya davet sağlanabilir:

•O konuda konuşmak ister misin? •Bu olay karşısında neler hissettin? •Bana örnek verir misin? •Bu konuda neler düşünüyorsun?

Etkin dinleme:Etkin dinlemede kişinin söylediklerinin gerçek anlamlarının kavranması gerekir. Etkin dinleme çocukların duygu boşalmasına yardım eder. Çocukların duygularını keşfetmelerine yardımcı olur. Etkin dinleme çocukların olumsuz duygulardan korkmamalarına yardım eder, ana-baba-çocuk arasında sıcak bir dostluk geliştirir. Duyulduğunu ve anlaşıldığını bilmek öylesine hoş bir duygudur ki, konuşan dinleyene karşı bir yakınlık duyar. Çocuklar sevgiye tepki verirler. Kişi empati kurup doğru olarak dinleyince karşısındakini anlar. Bir anlamda kişi kendisini karşısındaki kişinin yerine koyar. Empati kurmayı öğrenen anne ve babalar çocuklarına daha fazla anlayış göstermiştir.

Etkin dinleme için:

•Çocuğun söylediğini duymak istemelisiniz. Bu onun için zaman ayırmak anlamına gelir. Zamanınız yoksa bunu çocuğunuza söylemelisiniz. •O andaki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz. İstemezseniz isteyinceye kadar bekleyin. •Duyguları ne olursa olsun, sizin duygularınızdan ne denli farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmelisiniz. •Çocuğun duygularını tanıdığına, onlarla baş edebileceğine ve sorunlarına çözüm bulma yeteneğine tam olarak güvenmelisiniz. Bu güveni çocuğunuz sorunları kendi başına çözdüğünü gördükçe kazanacaksınız. •Duyguların sürekli değil, geçici olduğunu anlamalısınız. Duygular geçicidir. •Çocuğunuzun diğerlerinden farklı ayrı bir birey olarak algılamalısınız. Bu “ayrılık” çocuğun kendi duygularının olmasına, nesnelere kendisine göre algılamasına “izin” vermenize destek olur. “Ayrılık” ı, yalnızca hissetseniz bile çocuğa yardımcı olabilirsiniz. Çocuğun sorunları olduğunda onun yanında olmalı ancak karışmamalısınız.

Etkin dinlemenin en uygun zamanı çocuğun sorunu olduğunu gösterdiği andır. Ana-babalar çocuklarının duygularını dile getireceklerini duyacakları için çoğunlukla bu anı kolaylıkla yakalayacaklardır.

Tüm çocukların öğretmenleri, arkadaşları, ana- babalarıyla, kardeşleri hatta kendileri ile ilgili problemleri olabilir. Bu sorunlar onların stres yaşamalarına neden olabilir. Bu tür sorunların çözümü için yardım alan çocuklar daha kendine güvenli ve daha güçlü olurlar. Yardım almayanlarsa duygusal açıdan sorunlar yaşarlar.

Etkin dinlemenin uygun zamanını bilmek için ana-babaların “bir sorunum var” türünden tümceleri duymaya açık olmaları, ancak önce çok önemli olan “SORUN KİMİN?” ilkesini bilmelidirler.

Ana-baba-çocuk ilişkisinde aşağıdaki gibi üç durum vardır:

1.Çocuğun herhangi bir gereksinimi engellenmişse sorunu var demektir. Çocuğun o anki davranışı anne-babanın gereksinimini karşılamasına somut bir biçimde engel yaratmadığı için sorun ana-babanın değil, SORUN ÇOCUĞUNDUR. 2.Çocuğun gereksinimleri engellenmeyip karşılanmakta ve davranışı anne-babasının gereksinimini karşılamada somut bir engel de yaratmamaktadır. Bu nedenle İLİŞKİDE SORUN YOKTUR 3.Çocuğun gereksinimleri karşılanmakta ancak davranışı anne-babasının gereksiniminin karşılanmasını somut bir biçimde engellemektedir. Şimdi SORUN ANNE-BABADADIR.

Çocuğun sorunu olduğu zaman anne-babanın ETKİN DİNLEMESİ için en uygun zamandır. Ancak sorun anne babadayken uygun değildir. Çocuk sorun yaşıyorsa etkin dinleme ile onun kendi sorunlarına çözüm bulmasına yardım edebilirsiniz.

Etkin dinlemenin aşırı kullanılması ya da uygun zamanda ve durumda kullanılmaması işlerlik sağlamaz. Bu nedenle daha öncede belirtildiği gibi zamanlamanın ve koşulların sağlanması gerekir.

“Çocuk insanın babasıdır”

W. Wordsworth

BEN DİLİ:

Genellikle anne ve babalar iletişimde “sen dili”ni kullanıyorlar sen iletileri duygu ifade etmez . genellikle emir verme yargılama, öğüt verme gibi iletişim engellerini içerir. Örneğin:

•Konuşma artık •Yapmamalısın •Dersine çalışmazsan •Yaramazlık yapıyorsun •Bebek gibisin
•Dikkât çekmek istiyorsun •Daha iyi öğrenmelisin.....

Ana-baba çocuğun davranışını kabul etmediği zaman o davranış nedeniyle ne hissettiğini çocuğa söylerse ileti “SEN İLETİSİ”nden “BEN İLETİSİ” ne dönüşür. Yani ben dilinde duygular konuşur.

•Yorgun olduğum zaman canım oyun oynamak istemiyor •Eğer bugün çok yaramazlık yaparsan ben çok üzülürüm •Akşam yemeğini zamanında yetiştiremeyeceğim diye endişeleniyorum

Gerçekten de çocuktan beklediğimiz davranışların oluşmasında “ben dili”nin ne kadar etkili ve doğru bir iletişim aracı olduğunu göreceksiniz.

Ben dili çocuğun ana babasının kabul edemediği davranışını değiştirmesinde daha etkili olduğu gibi çocuk- ana baba ilişkisi için de daha sağlıklıdır. Ben dili çocuğu direnmeye, isyan etmeye yöneltmez. Örneğin dışarı çıkmak için direnen bir çocuğa:

“Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın” demek mi doğrudur; yoksa “hava karardığı için sokağa çıkman beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum ama, yarın erken saatte arkadaşlarıyla birlikte olmana izin verebilirim.” demek mi doğrudur? Tabii ki ilk cümle sen iletilerini içerdiği için çocukta bir direnme ya da isyana yol açacaktır. Ancak ikinci cümlede duyguların ifadesi söz konusu olduğu için ben dilini kullanmak daha etkilidir. Çünkü ben dili davranışı değiştirme sorumluluğunu çocuğa devreder.

SORUN ÇÖZME BECERİSİ

Kızgınlık ve öfke duygusu, farkında olunan ya da olunmayan çatışmalardan kaynaklanır. Sadece kısa süreli duygusal gerginlikleri değil uzun süreli çatışmaları çözmek de, yaşamın önemli bir parçasını oluşturur.

Çatışma değişik nedenlerden kaynaklanabiliyor çatışmaların çözümüne iki temel tutum içinde yaklaşılabilir.

1.Ben kazanacağım, o kaybedecek. (KAZAN / KAYBET) 2.Her ikimizin de sonuçtan memnun olması gerekir. (KAZAN / KAZAN ya da KAYBEDEN YOK) yaklaşımları.

Kazan / Kaybet Yaklaşımı:

İki kişiden biri varılan sonuçtan hoşnut kalmaz. Bu tutumda en güçlü olan, hileli davranan kazanır. Bu yöntem beraberinde karşılıklı ilişkilerde güvensizliği getirir. Karşısındakini kaybetme pahasına tartışma taraflardan birince kazanılır.

Kaybeden Yok Yaklaşımı:

Bir çatışma konusu ortaya çıktığı zaman, taraflardan her biri sadece kendi isteğinin yapılmasına olanak verecek bir çözümde ısrar edecek yerde, her ikisi de yaratıcı bir biçimde iki tarafı birden tatmin edecek bir çözüm yolu bulmaya çalışırlar. Çatışmayı çözebilecek değişik yollar düzenli bir biçimde gözden geçirilerek bu gerçekleştirilebilir.

Sorun çözebilmek için kullanılabilir aşamalar:

1.Birinci aşama: ÇATIŞMAYI TANIYIN: Sizce sorun nedir? Bu konuda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Burada “BEN DİLİ” kullanmayı ve her ikinizi de memnun edecek bir çözüme ulaşma tutumu içinde olduğunuzu belirtmeyi ihmal etmeyin. 2.İkinci aşama: BİR ÇOK ÇÖZÜM YOLU ORTAYA KOYUN: beş yada on dakika gibi belirli bir zaman süresi içinde aklınıza gelen çözümleri. İyi ya da kötü, mümkün ya da değil gibi süzgeçlerden geçirilmeden olduğu gibi ortaya koyun. Bu aşamada amaç sorunla ilgili olabildiği kadar çok sayıda çözüm yolunu bir liste halinde ifade edebilecek duruma gelmenizdir. 3.Üçüncü aşama: ÇÖZÜM YOLLARINI DEĞERLENDİRİN: Bu aşamada her çözüm yolunu değerlendirerek, bu çözüm yollarının her birinizi tatmin ettiğini tartışacaksınız. Bu evrede kişilerin dürüstçe düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bir çözüm tarzını istemediği halde karşısındaki memnun olsun diye kabul etmek, iki kişinin arasındaki ilişkinin sağlığı bakımından sakıncalıdır. 4.Dördüncü aşama: EN İYİ ÇÖZÜMDE ANLAŞIN: Şu ana dek bütün seçenekleri gözden geçirmiş bulunuyorsunuz. Şimdi her ikinizi de en çok tatmin edecek kararı verme durumudur bu karara ulaştıktan sonra çözümün ne anlama geldiği bir kez daha her iki kişi tarafından ifade edilir. 5.Beşinci aşama:ÇÖZÜMÜ UYGULAMAYA KOYUN: Bu evrede çözümün ayrıntılarını konuşmaya başlarsınız. Burada ayrıntılardan kastedilen, çözüm uygulamaya konduğunda her iki tarafça ne gibi uyarlamalar ve ayarlamalar yapılması gerektiğinin konuşulmasıdır. Çözüm bir planlamayı gerektiriyorsa hemen planlamaya başlayın. Burada üzerinde durulması gereken nokta çözümün uygulanmaya geçebilmesi için gerekli işlemlerin her iki kişi tarafından anlaşılmasıdır. 6.Altıncı aşama: ÇÖZÜMÜ GÖZDEN GEÇİRME: Bir çözümün gerçekten uygulanabilir ve uygulanamaz olduğunu denemeden anlamak zordur. Çözümü bir süre uyguladıktan sonra gözden geçirmek üzere bir araya gelmekte büyük fayda var. Bu durumdan sonra çözüm tarzında bazı değişiklikler önerilebilir. Hatta öyle bir durum olabilir ki çözümü her iki taraf tatmin edici bulmayı yeniden gözden geçirmek gereği duyulabilir.

Önemli olan sorunun altında ezilmek yerine her iki tarafı da hoşnut edecek bir çözüme ulaşıncaya kadar yaratıcı bir biçimde sorunla uğraşmak yapıcı çözüm önerileri getirmektir. Zaten anlatılan tüm bu bilgiler yerine geldiğinde ilişkiler daha yapıcı olacak ve karşılıklı olarak birbirini anlama sözkonusu olacaktır.

KAYNAKÇA

ACAR, Nilüfer Voltan Terapötik İletişim

AKBOY, Rengin Eğitim Psikolojisi

ATTAR, Handan Çocuk Suçluluğu ve Eğitimi

BAŞARAN, İbrahim Ethem Görüşme İlke ve Teknikleri

CÜCELOĞLU, Doğan İçimizdeki Çocuk

CÜCELOĞLU, Doğan Yeniden İnsan İnsana
DÖKMEN, Üstün İletişim Çatışmaları ve Empati
EKŞİ, Aysel Çocuk Genç Ana Babalar
GANDER, J. Mary Çocuk ve Ergen Gelişimi
GORDON, Thomas E. A. E Aile iletişim Dili
GORDON, Thomas E. A. E Uygulamalar
YAVUZER, Haluk Çocuk Psikolojisi
YAVUZER, Haluk Çocuk ve Suç
YÖRÜKOĞLU, Atalay Çocuk Ruh Sağlığı
YÖRÜKOĞLU, Atalay Gençlik Çağı
YÖRÜKOĞLU, Atalay Değişen Toplumda Aile ve Çocuk
D.E.Ü Eğitim Bilimleri Bölüm Gelişim Psikolojisi Ders Notları
D.E.Ü Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitim Psikolojisi Ders Notları
D.E.Ü Eğitim Bilimleri Bölümü İnsan İlişkileri Ders Notları