



AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN
KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERİM GAZETESİ

ŞUBAT 2024

KEZİBAN YALÇINKAYA
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

AİLE İÇİ İLETİŞİM



Aile, temel kişilik özelliklerinin kazanıldığı ve üyelerin birbirleriyle ilişki kurmayı öğrendiği ilk yerdir.

Aile içi iletişim konulu çalışmalarda çoğu zaman anne-babaların çocuklarına nasıl davranmaması gerektiği konuları anlatılır. Aile içi iletişim dendiğinde eşler arası iletişim ve anne ve babanın çocuklarla iletişimi akla gelmelidir. Anne babanın uyumu iyi ise, evde seviyeli bir iletişimleri varsa (birbirine hakaret, küfür, argo, bağırma vs içermeyen) çocukla iletişim de iyidir. Anne-baba arasındaki uyum bozulmuş, iletişim de kopuksa bu doğrudan çocuk iletişimine yansır.

KİTAP TAVSİYESİ-ÇOCUKLUK SIRRI

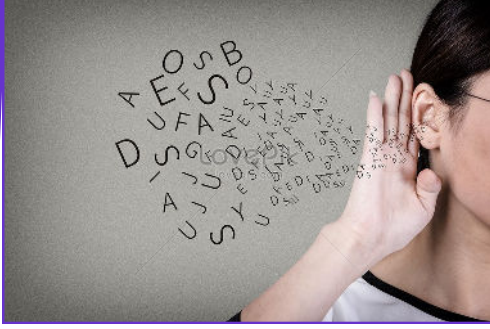


FİLM TAVSİYESİ-BLACK



ETKİLİ AİLE İÇİ İLETİŞİMİN OLMAZSA OLMAZLARI !

Dinle!

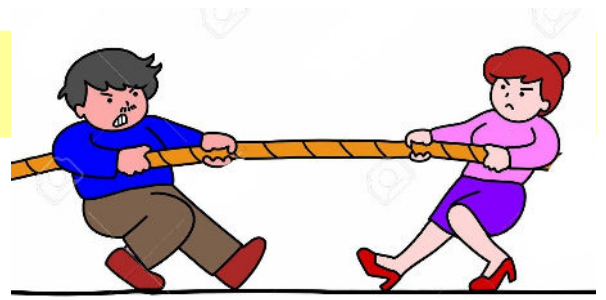


İnsanlar genellikle birbirini dinleme değil de KENDİNİ SAVUNMA psikolojisine girerler. Haklı çıkmaya çalışmakla o kadar meşguldürler ki karşı tarafı dinlemeden, niyetinin ne olabileceğini düşünmeden karşı saldırıya geçerler. Etkili iletişiminin olmazsa olmazı kişilerin birbirlerini dinlemeleri ve art niyet aramamalarıdır. Aile içinde de kendi önyargılarımızı bir kenara bırakıp önce dinlemeliyiz.

Az Söyle Çok Dinle

Güç Yarışına Girme!

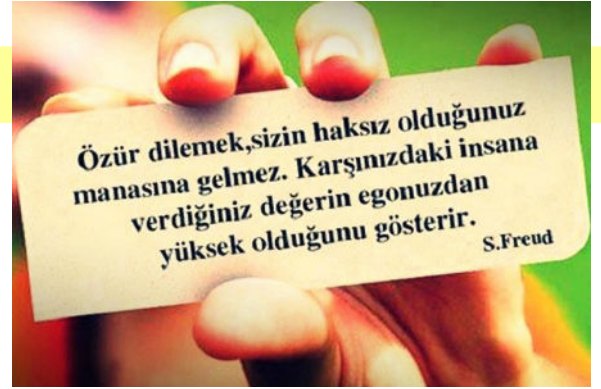
İnsan doğası gereği haklı çıkmayı sever. Bazı konularda da **haklı-haksız** aramadan orta yolu bulmak, güç yarışına girmemek gerekir.



Gerektiğinde Özür Dile!

Kişi gerektiğinde eşi ve çocuklarından özür dileyebilir.

Anne- baba çocuğuna karşı yaptığı hatalarda özür dilemeyi bilmezse, çocuğu da özür dileme davranışını samimiyetle yapmaz. Çoğunlukla otorite baskısı ile yapar.



Geçmişte Yaşananları Sürekli Gündeme Getirme!

Eşler birbirlerine ve çocuklarına karşı geçmişte yaşanan olumsuz tecrübeleri sürekli gündeme getirmelidir.

Konu ne kadar ilgili olursa olsun 'Şimdi ve Burada' ya odaklanmak gerekir.

Olumlu Cümleler Kurmaya Çalış!

Sen zaten hep böylesin tarzı, eleştiri, aşağılama, hor görme, emir verme ifadelerinin yerine yapıcı şekilde konuşmaya çabalamak gerekir. Bazı olaylar bizi öfkelenendirir, sabrımızı taşıyabilir. Böyle durumlarda o anda konuşmamak, yapılacak konuyu öfkemiz geçene kadar ertelemek gerekir.



Haksız Olduğun Zaman 'Evet Haklısın' demeyi öğren!

Güler Yüzlü Ol!

Koşulsuz Sevgi

Eşinizi veya çocuklarınızı sadece sizin aileniz oldukları için sevin. Sevdiğinizi de sık sık söyleyin. Durduk yere sevdiğiniz söyleyin. Bir sebep olmadan, aklınıza geldiği her zaman; yerli yersiz, zamanlı zamansız ...Sadece çocuğunuz başarılı olduğu zamanlar ya da iyi bir iş çıkardığında değil! Her zaman . Doğum günü, evlilik yıl dönümü , sevgililer günü gibi bahane aramadan, sebepsiz bir şekilde sevdiğimiz söylemek bize de kendimizi iyi hissettirir.



Sabır!



Gerek eşimiz gerekse çocuklarımız bizim hoşumuza gitmeyen bazı davranışları elbet yapacaklardır. Hemen gemileri yakmadan, bağırıp, sesinizi yükseltmeden biraz sakinleşin. İstenmeyen davranışlara bir süre sabredin. Sabrederken sadece bekleyin demiyorum. Bu davranıştan hoşlanmadığınızı tavırsız olarak söyleyin ve düzelmeleri için zaman tanıyın.

İşbirliği

Yemek, sofraya kurma ve kaldırma, çamaşır yıkama ve asma gibi rutin yapılması gereken ev işlerinde tüm ev halkı olarak işbirliği ve görev paylaşımı yapın. Her aile üyesinin o evde yapması gereken standart sorumluluk ve görevleri olsun. Tüm evin yükünü annenin omuzlarına yüklemek annenin kızgın, yorgun ve mutsuz olmasına yol açacağı gibi aile iletişimini bozan en büyük faktörlerden biridir. Ör: Baba salata yaparken, çocuklar sofraya kurulup kaldırılmasına yardım edebilir. Ya da baba dışarıdan alınması gereken şeyleri alır, çocuklar da bunları yerleştirebilir. Herkes kendi odasını toplar, kirlilerini sepete atar ve gün içinde anneye destek sağlarsa aile içinde daha çok huzur sağlanır. Bunları yapmak sadece annenin işine gelmez. Ev işlerine aktif katılan çocuğun özgüven ve sorumluluk bilincini geliştirmenin yanında ait olma duygusunu da dolu dolu yaşamasına katkı sağlar. Kendi evlerinde misafir gibi yaşayan hiçbir iş yapmayan 'AMAN SEN SADECE DERSLERİNİ ÇALIŞ, BAŞKA BİRŞEY İSTEMİYORUZ' denilen çocukların yeteri kadar hırslı ve çalışkan olamamalarının, amaçsız olmalarının sebeplerinden biri de aileye aktif katılımının olmamasıdır.



Küsmeler!

Eşlerin birbirine küsmesi veya anne-babanın çocuğa küsmesi aile içinde bazı kırılmalara yol açar. Bu küsmeler birkaç saat süreceği gibi haftalarca aylarca sürdüğü de olabilmektedir. Anne-baba ve çocuk ne yaşanırsa yaşansın birbirine sırtını dönmemeli, küsmemelidir. Bazı gönül kırıklıkları, dargınlıklar kişileri birbirine karşı soğutabilir. İçimizden konuşmanın hiç gelmeyeceği, yüzüne dahi bakmak istemediğimiz durumlar olabilir. İrademizi kullanarak bu durumun üstesinden gelebiliriz.



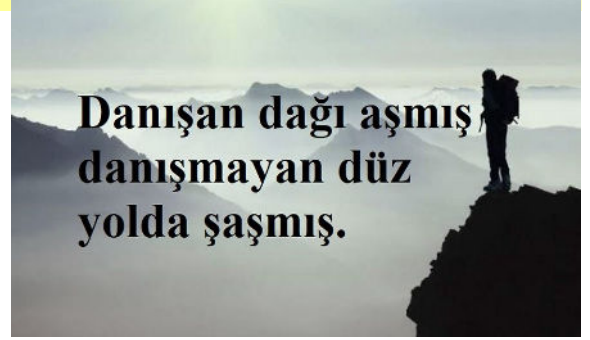
Destek Al!

Anne, baba ve ya çocuk gerektiğinde aile üyelerinden veya yakın akrabalarından destek almayı, yardım istemeyi bilmelidir. Ben tek başıma her şeyin üstesinden gelirim tavırları kişinin kendisini yıpratmaktan başka bir işe yaramamaktadır.



Danış-Fikir Al!

Ev içinde olan tüm konularla ilgili eşler hem birbirlerinden hem de çocuklarından fikir almalıdır. Aile içinde alınan kararlar ortak alınmalıdır. Anne– baba çocuklarının yaşlarına göre aile içi karar alma durumlarında aktif katılımlarına izin vermelidirler. Bazı ailelerde bu durum fazlaca abartıldığı, çocuğun evde anne– babasını yönettiği durumlarla da karşılaşılabilir. Bu konuda aile gereken dengeyi kurmalıdır.



Bol Övgü!



Eşler hem **birbirlerini** hem **de çocuklarını** bol bol övmelidir. Fakat bu övgü yapay ve öylesine, övmüş olmak için övmek olmalıdır. Samimi ve içten, yerli yerinde yapılmalıdır. Bazı anne– babalar çocuklarının özgüveni yerinde olması fikri ile yaptıkları her davranışta abartılı bir şekilde överek alkışlamaktadır. Bu da yanlış bir tavrıdır. Çocuk kendisinin alkışlama gerektirecek bir davranış yapıp yapmadığını kestirebilecek durumdadır. Anne babalar gerçekten olumlu ve istenen davranışlar sergiledikleri zaman çocuklarını övmelidirler.

Öğüt Verme-Akıl Verme-Nasihat Verme

Saatlerce süren, bıktırıcı nasihatlerden uzak durmak gerekir. Nasihat verirken bir olaya istinaden karşıdakinin de fikirleri olduğunu unutmadan kısaca nasihat verilmelidir. Nasihat verilen kişinin akli yokmuş ve ya akli çalışmıyormuş tavırlarından uzak durulmalıdır.

Akıl verme durumunda ise kişi kendisine danıştığı zamanlarda daha etkili olmalıdır. Durduk yere akıl vermeye çalışmak karşıdakinin bilgi ve fikirlerini hiçe saymak demektir.

