



ARAŞTIRMA SERİSİ No.112

Aile İçi İletişim



İLETİŞİM

İnsanlararası; kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir.

İçeriği ne olursa olsun, bir sorunu çözmek için insanların düşünce alışverişinde bulunmaları, bir başka deyişle, iletişim kurmaları gerekir. Uygarca konuşma ve tartışma becerisinin geliştirilmemiş olduğu toplumda, bir sorunu çözmek için başlatılan etkileşim, kısa sürede sürtüşme ve çatışmaya dönüşür. Böylece, varolanı çözmek şöyle dursun, soruna yenileri eklenir; dünyanın birçok ülkesinde görülen kanlı çatışmaların kökeninde, bilinçsiz koşullar altında yaratılan sosyal ortamdaki iletişim düzensizliği yatar.

Bir insanın ilişkilerinin niteliği, o insanın yaşamının kalitesini gösterir. İlişki sorunları, gerçekte iletişim yani düşünce alışverişi sorunlarıdır ve yaşamın değişik yönlerinde kendini gösterir. Aile yaşamınızda anne-babanızla aranızda bu tür sorunlar yer alabilir: Fikirlerinizi dinlemiyor, düşüncelerinizi sürekli olarak bir kenara atıyor olabilirler. Ne zaman konuşmaya kalkarsanız, kendinizi bir tartışma içinde buluyor olabilirsiniz. Bu tür iletişim sorunları, eşiniz, nişanlınız ya da arkadaşlarınız arasında da söz konusu olabilir; arkadaşlık, meslek seçimi, para harcamak gibi konularda farklı konulara sahip olduğunuz için, çevrenizdekilerle sürekli sürtüşme içinde olabilirsiniz.

İletişim sorunlarını çözmeden doyumlu bir yaşam sürdürmek olanaksızdır. İnsanların çoğu, doyumlu bir yaşam gerçekleştirme çabası içindedir: Uzun yıllar okula gitme, meslekte yükselmeye çabalama, aileyi en güzel biçimde yaşatmak ve çocukları en iyi biçimde yetiştirmek için uğraşma, anlamlı ve doyumlu bir yaşamı gerçekleştirebilmek içindir. Doyumlu bir yaşamı gerçekleştirme yönünde en önemli araç ise, iletişimdir.

Peki başarılı bir iletişimin temel konuları nelerdir:

- 1- Karşımızdaki Kişilere Saygı Duymak:** Onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.
- 2- Gerçekten ve Doğal Davranmak:** Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.
- 3- İletişimin belki de en önemli ögesidir empati.** Empati, bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişim güçlü kılar.

İletişim sadece konuşmak değildir. İletişim aynı zamanda;

- Ne söylediğinizi bilmek,



- Bunu ne zaman söylemenin daha uygun olacağına,
- Nerede söylemenin doğru olduğuna karar vermek,
- En iyi nasıl söyleneceği hususunda fikir yürütmek,
- Olayları basite indirgeyerek sunabilmek,
- Akıcı bir dille ve karşınızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek,
- Dikkati yoğunlaştırabilmek ve karşınızdaki kişinin verilen mesajı anlayıp anlamadığını kontrol edebilmektir.

İLETİŞİMDE ENGELLER

1. EMRETME, YÖNETME

“Yapman gerekir”, “Yapmak zorundasın”

- Korku ya da aktif direnç yaratabilir;
- Söylenenin tersini “denemeye” davet edebilir;
- İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

2. UYARMA, TEHDİT ETME (GÖZDAĞI VERME)

“.....yapmazsan.....olur”, “Ya yaparsın, yoksa.....”

- Korku, boyun eğme yaratabilir;
- Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini “denemeye” yol açar;
- Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir.

3. AHLAK DERSİ, VAAZ VERME

“.....yapmalıydın”, “senin sorumluluğun”, “.....şöyle yapmak gerekir”

- Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır;
- Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir; (Kim demiş?)
- Çocuğun sorumluluk duygusuna güvenilmediği izlenimi verir.



4. ÖĞÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME

“Ben olsam....”, “Neden..... yapmıyorsun?”, “Bence.....”, “Sana şunu öneriyim.....”

- Çocuğun kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu ima eder;
- Çocuğun sorunu bütünüyle düşünüp, değişik seçenekler getirip seçenekleri denemesine engel olur.
- Bağımlılıkta da direnme yaratabilir.

5. MANTIK YOLUYLA İNANDIRMA, TARTIŞMA

“İşte şu nedenle hatalısın.....”, “Olaylar gösterir ki.....”, “Evet ama.....”, “Gerçek şu ki....”

- Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır;
- Çoğunlukla çocuğun aileyle iletişimi kesmesine ve artık dinlememesine yol açar;
- Çocuğun kendisini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine yol açabilir.

6. YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA

“Olgunca düşünmüyorsun....”, “Sen zaten tembelsin.....”

- Yetersiz, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır;
- Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;
- Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (Ben kötüyüm!) yada karşılık verir. (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

7. ÖVME, GÖRÜŞÜNE KATILMA, TEŞHİS KOYMA

“Çok güzel.....”, “Haklısın, o öğretmen berbat birine benziyor”, “Bence harika bir iş yapıyorsun.....”

- Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder;
- İstenilen davranışı yaptırabilmek için, söylenen içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir.
- Çocuğun öz-imesi (Kendini algılayışı) ile övgü uygun değilse çocukta kaygı yaratabilir.

8. AD TAKMA, GÜLÜNÇ DURUMA DÜŞÜRME

“Koca bebek....”, “Hadi bakalım süpermen”, “Geri zekalı”, “Hadi sende sulu göz

- Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir;



- Çocuğun öz-imesi üzerinde çok olumsuzdur;
- Genellikle karşılık vermeye iter.

9. TAHLİL ETME, TEŞHİS, TANI KOYMA

“Senin derdin nedir biliyor musun?”, “Herhalde çok yorgunsun” “Aslında sen öyle demek istemiyorsun”

- Tehdit edici; tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir;
- Çocuk kendisini korumasız, kısırlanmış hisseder, kendisine inanılmadığı kanısına varabilir;
- Çocuk, yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi keser.

10. GÜVEN VERME, TESKİN, TESELLİ ETME

“Aldırma.....boş ver, düzelir.....”, “Hadi biraz neşelen.....” “Zamanla kendini daha iyi hissedersin.....”

- Çocuğun kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur;
- Kızgınlık duyguları uyandırır (“Size göre kolay tabii”)
- Çocuk genellikle mesajı “kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar.

11. İNCELEMEK, ARAŞTIRMAK, SORUŞTURMAK

“Neden?...Kim?...Sen ne yaptın?...Nasıl?...”

- Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler;
- Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir;
- Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

12.KONU DEĞİŞTİRME, İŞİ ALAYA VURMA, ŞAKACI DAVRANMA

“Daha güzel şeylerden konuşalım...”, “sen neden dünyayı yönetmiyorsun?”

- Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak mesajını ima edebilir;
- Çocuğa sorunların önemsiz, saçma ve geçersiz olduğu anlamını verebilir;



- Çocuk bir güçlkle karşılaştığında açık davranmaktan çekinebilir.

Yanıt**İletişim Engeli**

“Benim oğlum okulu

bırakamaz, buna izin vermem.”

EMİR VERME,

YÖNLENDİRME

“Okulu bırakırsan benden para

mara bekleme.”

UYARMA,

GÖZDAĞI VERME

“Öğrenme herkese nasip olmayan

ödüllendirici bir deneyimdir.”

AHLAK DERSİ VERME

“Ödevini yapmak için neden bir

plan 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

“Duygularımı anlıyorum, ama

son sınıfta daha iyi olacak.”

GÜVEN VERME,

DUYGULARI PAYLAŞMA

“Eğitimsiz ne yapacaksın?

Nasıl geçineceksin?”

SINAMA, SORU SORMA,

ÇAPRAZ SORGULAMA

“Yemekte sorun istemiyorum.”

KONUYU SAPTIRMA



DİNLEME BECERİLERİ (ETKİN DİNLEME)

12 yaşında kız çocuğu anlatıyor:

Zaman zaman anneme bir şey anlatmak istediğimde, “Anne sana bir şey söyleyebilir miyim?” derim. O da “Tabii, söyle” der. Bunun üzerine ben de anlatmak istediğimi anlatırım. Tam bitirdiğimde, bana “Ne söylemiştin?” diye sorar.

İletişim sisteminin temel öğelerinden biri de dinlemedir. İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da “duyar”; çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, beden duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur.

a) Pasif – Edilgen Dinleme:

Sessizlik, karşımızdaki kişiye gerçekten kabul edildiğini duyumsatan ve sizinle duygularını daha fazla paylaşması için onu yüreklendiren, çok güçlü sessiz bir iletidir. Sessizlik, her zaman anlatana gerçekten tüm dikkatinizi verdiğinizi kanıtlamaz. Bu nedenle dinlerken, özellikle duraklamalarda, onu gerçekten dinlediğinizi göstermek için sözlü ya da sössüz belirtiler vermeniz son derece önemlidir. Baş sallamak, öne eğilmek, gülümsemek, kaşını çatmak ve başka davranışlar, uygun zamanlarda yapılırsa, anlatanı gerçekten duyduğunuz mesajını verir.

b) Kapı Aralayıcı Mesajlar:

Bazı kimseler daha çok konuşmak için ek yüreklendirme beklerler. Bu tür bir destekleme için verilen mesajlara “kapı aralayıcılar” denir. Örnek:

“İlginç devam etmek ister misin?”

“Bu konuda başka birşeyler daha söylemek ister misin?”

c) Etkin Dinleme (Katılımlı Dinleme)

Etkin dinleme dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir.

Konuşan bireyin söylediği sözleri açarak, tekrar etmekten ibaret olan Etkin-Katılımlı Dinleme, insanlar arasında yalın, daha anlamlı bir ilişkinin gelişmesine fırsat verir.



Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulunduğundan “anlaşıldım” duygusunu yaşar ve rahatlar. Bu durum, hem benlik saygısının artmasına, hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağını güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.

Etkin dinlemede ebeveyn çocuğun kendi başına düşünmesine yardım eden kişi rolündedir. Sorumluluk çocuğa bırakılmıştır. Ebeveyn sadece çözüm bulma konusunda ona yardım eder.

Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdırlar. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.

Israrlarına rağmen annesinin kendisini dinlememesi üzerine ellerini ısırarak çocuk örneği vardır. Çocuklar çoğunlukla dinlenmeme nedeniyle çalma, saldırganlık, kendine zarar verme davranışlarıyla “Lütfen beni dinle. Duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver” mesajını iletmektedirler.

ETKİN DİNLEMENE ÖRNEK

Serdar'ın dişlerine tel takılacaktı. Karnının ağrıdığını söyledi:

ANNE : Dişçiye gideceğin için sinirlisin.

SERDAR : Evet, gitmek istemiyorum.

ANNE : Keşke gitmek zorunda olmasaydın.

SERDAR : Acaba çok iğne yapacak mı?

ANNE : Diş telin takılırken iğne olup olmayacağını mı merak ediyorsun?

SERDAR : Evet.

ANNE : Pek sanmıyorum. Ne olacağını bilememek insanı korkutuyor.

SERDAR : (Rahatlar) Evet. Ne olacağını bilememek korkutuyor. Acı çekmekten nefret ediyorum. Aslında acıdan korkuyorum. Ama korkmamam gerektiğini de biliyorum.

ANNE : Korktuğunu bilmiyordum. İnsanların çoğu acıdan korkar. Acı erkekleri de kadınlar kadar korkutur.



DUYGULARINI İFADE ETMEDE ÇOCUĞA YARDIM

Ebeveynin, kendini ifade etmesi için çocuğa yardımcı olması gerekir. Ebeveyn duyguya bir anlam verdiğinde çocuğu daha kötü etkileyeceğinden korktuğu için, genellikle bu tür bir yaklaşım içinde bulunmazlar. Çocuğu içinde bulunduğu kötü durumdan uzaklaştırarak ona yardımcı olduğunu düşünürler ancak bu durum çocuğu daha çok üzer. Oysa çocuk hissetmekte ve düşünmekte olduğu, kısaca o anki yaşadıklarını sözcükler halinde duyduğu zaman rahatlar. Bir başkası, onun iç dünyasında yaşadıklarını anlayabilmiş ve bunu dile getirmiştir.

Bir örnekle bu konu üzerinde duralım.

Herhangi biri tarafından sorgulandığı, suçlandığı veya öğüt verildiği zaman, çocuğun yapıcı ve olumlu düşünmesi zordur. Basit bir “Ya...Hımm...Anlıyorum” bile bazen çok işe yarar. Bu tür onaylamalar, anlayışlı, sıcak bir “hıhım” la da pekiştirildiğinde, çocuğa kendi düşünce ve duygularını keşfetmesi için ortam hazırlar ve kendi çözümlerine ulaşmasını sağlar. Bir örnek verelim:

Günlük yaşamda anne-baba çocuk ilişkisinde yer yer mücadele yaşanır. Zamanın yetersizliği bazen bu mücadeleyi öylesine artırır ki ebeveynle-çocuk, karşılıklı olarak birbirlerine “düşman” gibi görünebilirler.

Anne-babanın “ellerini yıka”, “elbiselerini as”, “ödevini bitirdin mi?”, “pijamalarını giy”, “yatağa gir”, “uyu” şeklindeki komutları zaman zaman çocuğun, “ Ben ne istersem onu yaparım” şeklindeki olumsuz tepkisine neden olabilir.

Ebeveynin “benim istediğimi yapacaksın” yanıtıyla savaş başlar. Burada anne-baba suçlarken, tehdit ederken, emir verirken, uyarırken, şu soruya kafasında yanıt bulmalıdır: Çocuk olsaydım bu durumda ben neler hissederdim?

Burada önemli olan ebeveynin gördüğünü söyleyerek, sorunu dile getirerek, gerektiğinde çocuğu bilgilendirerek ve kendi duygularını yansıtarak işbirliği içine girmesidir. Anne babanın kendisini çocuğun yerine koyduğunda yapacağı yaklaşım, suçlama ve tehdit etme içermeyeceğinden çocuğa, karşısında olmak yerine onun yanında olduğu mesajını verecektir.

Bunu yapmak için nerede hatalı olduğunu söylemek yerine, durumu anlatabilirsiniz, bilgi verebilirsiniz, uzun uzun anlatmak yerine bir sözcükle özetleyebilirsiniz. Çok fazla soru sormayın.

**“SEN” MESAJI YERİNE “BEN” MESAJI VERİN**

Sen mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı sen dilidir. Genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır :

Sen : Kes şunu! (Emir)

Sen : Sen yoksa! (Uyarı-Tehdit)

Sen : Senden daha iyisi beklenir. (Ahlak dersi verme)

Sen : Benim sana gösterdiğim gibi yap. (Çözüm getirme)

Sen : Olgun biri gibi düşünmüyorsun. (Eleştirme)

Sen : Çocuk gibi davranıyorsun. (Aşağılama)

Sen mesajı hiçbir zaman bizim hakkımızda bir şey söylememektir. Odak noktası her zaman karşımızdaki kişidir. Birey, davranışları hakkında neler düşündüğü ya da davranışın kendisini somut biçimde nasıl etkilediği hakkında bir şeyler söylemiş olsaydı, mesaj, sen mesajı yerine ben mesajı olurdu. Ben mesajlarının daha etkili olmasının nedeni “sorumluluk mesajı” olarak değerlendirilmelerinden kaynaklanır. Ben mesajı gönderen bir kişi kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak üzere sorumluluk yüklemektedir. Bu nedenle karşısındaki kişinin davranışını değiştirme olasılığı da yüksektir.

Diyelim ki siz bir şey anlatırken, karşınızdaki kişi ikide bir sözünüzü kestiği için sinirlendiniz. Davranışı (sözünüzü kesmesi) sorun çıkarmış oluyor. Sorunun sahibi sizsiniz. İçten içe sinirleniyorsunuz. Ancak ona “kabasın” diyerek vereceğiniz tepki, iletişimi bozar. Çünkü sen mesajı, karşımızdaki kişi hakkında olumsuz bir yargıyı içerir. Oysa “böyle sık sık sözümün kesilmesi beni rahatsız ediyor” şeklindeki bir tepki, duygularınıza karşıdaki kişiyi ortak etmeyi hedefler . Bu da iletişimi zedelemeyebilir.

ANNE : Kahvaltı bulaşıkları konusunda gün geçtikçe sorumsuzlaşıyorsun. (Sen-iletisi)

ÇOCUK : Sende her zaman sabah işlerini yapmıyorsun. (Sen-iletisi)

ANNE : Bu farklı. Benim evde yapacak başka bir çok işim var. Dağınık çocukların arkasından evi toplamak gibi! (Sen-iletisi)

ÇOCUK : Ben dağınık değilim. (Savunma iletisi)

ANNE : Sen de kardeşlerin kadar dağınıksın. Bunu da biliyorsun. (Sen-iletisi)

ÇOCUK : Herkesin kusursuz olması bekliyorsun. (Sen-iletisi)

ANNE : Kusursuz olmak için bir fırın ekmek yemen gerekir. (Sen-iletisi)



ÇOCUK : Sen de aşırı titizsin. (Sen-iletisi)

ÖNERİLER

1. Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir.
Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.
2. Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.
3. Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
4. Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
5. Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk “kişiliğine saygı duyulduğunu” düşünerek iletişimini sürdürür.
6. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.
7. Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.
8. Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacıdadır. Onun diğer çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.



ÇATIŞMA

Ana-baba çocuk ilişkilerini, içinde yaşanan toplumun etkisi belirler. Türk aile ve eğitim sistemine bakıldığında genelde otoriter, kısıtlayıcı, aşırı koruyucu ve kontrol edici bir yapının ortaya çıktığı, çocukların saygılı, baş eğici, pasif, uysal kişilik yapısıyla biçimlendiği; kurallara uygun davranışlar ödüllendirilirken, aktif, sorgulayıcı, atılgan davranışların cezalandırıldığı görülmektedir. Başka bir deyişle, toplumumuzda çoğunlukla çocuklar pasif ve söz dinlerken anne babayla olumlu ilişkilere girmekte, kendi görüşlerini ifade edebilen aktif ve girişken çocuklar ise çatışma kaynağı olmaktadır.

Ülkemizde, anne ve babalar, çocuk ve gençlerle çatışmalarını dile getirirken; gençlerin söz dinlememesinden anne ve babalarının değer ve inanç yargılarına uymamalarından, standart ilke ve kurallara ayak uyduramamalarından yakınmaktadırlar. Kendilerini kolaylıkla ifade edebilecek çağdaki gençlerde, anne ve babalarına ilişkin görüş ve yargılarını şu cümlelerde özetlemektedirler:

- En büyük sıkıntım anlaşılmamak, ne yapsam boş, beni hiç anlamıyorlar.
- Ben anne ve babama nasıl saygı duyuyorsam, aynı şeyi onlardan da bekliyorum.
- Çocuklarınıza karşı anne baba olmak yerine birazda arkadaş olabilirsiniz çok iyi olur
- Tembelliğin zararlarını anlatmak yerine çalışmanın yararlarını bize anlatın.
- Karşılıklı anlaşmak ve önemsemek yalnızca maddi isteklerin karşılanmasıyla bitmiyor.
- Sorumluluk duygusunu kazandırmak istiyorsanız bize kendiniz örnek olun.
- Başkalarıyla sürekli kıyaslanmaktan rahatsızız.

Gençler en önemli sorunun, farklı değer inanç ve düşünce yapısına sahip olan bu kuşak tarafından “anlaşılmamak” ve onlarla sağlıklı bir iletişim kuramamak olduğunu belirtmektedirler. Bu görüşlerin ışığında en önemli konunun anne baba ve genç arasında çatıma olduğu anlaşılmaktadır. Güzel olan, ümit verici nokta ise, gençlerin, bu iletişimin kurulması için çaba göstermeye hazır olmalarıdır.

İnsan ilişkilerinde çatışma; bireylerin, karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmesi durumunda, ve ya değerleri uyuşmadığı zaman, ilişkiler arasında baş gösteren uyuşmazlık, zıtlasma, kavga ve sürtüşmeleri ifade etmektedir



Genç ile anne baba arasındaki çatışma, genellikle anne babanın, gencin kişiliğini hiçe sayarak ona kişisel konularda seçme ve karar verme özgürlüğünü tanımamasından kaynaklanmaktadır. Oysa gencin bağımsızlığını elde etmesinde en önemli faktör, aile içinde oluşturulan etkileşim ortamıdır. Kademeli olarak artırılan sorumluluk, kendi kendine karar verme ve bağımsızlık olanakları, gencin sorularıyla daha kolay başa çıkmasına ve yetişkinliğe daha rahat geçmesine fırsat verir. Bu bağlamda anne baba gencin ihtiyaçlarını bilerek ona yaklaşmalıdır. Genç;

- Kendini gerçekleştirmek,
- Başkaları tarafından anlaşılma,
- Erişkinlerce kabul görmek,
- Kendine özgü bağımsız bir birey olarak tanınma,
- Arkadaş grubuna ait olmak ve grup tarafından kabul görmek,
- Kendi kendine yeterli olmak ve kararlarını tek başına alma,
- Ailesi tarafından desteklenmek ve ilgi görmek ister.

Örnek

Kız 16 yaşında, lise öğrencisi.

Birkaç yıldan beri babasını cebinden habersiz para alıyor. Babam bugüne kadar bana ihtiyacın var mı diye sormadı. İşine daha çok önem veriyordu. Bana ilgisiz kalırdı. Babamın yüzünü gördüğüm süre iki saati geçmezdi. Okula gelmezdi. Derslerimi sormazdı. Cebinden beş kuruş çıkmasından korkan bir insandı. Beni çok serbest bıraktı. Bu çalma olayından sonra arkadaşların kötü mü iyi mi diye yine sorular sormaya başladı. Benimle hiç ilgilenmiyorlar diye düşünüyordum. Bazen beni gerçekten sevmiyorlar mı diye düşündüğüm oluyordu. Bu olayı babama tepki olarak bazı şeyleri anlaması için yaptım. Olay olmasaydı her şey eskisi gibi devam edecekti. İlgilenmeyeceklerdi benimle.

Bu örnek vakada da görüldüğü gibi, genç, “duygusal doyumsuzluğunu”, sevgi ve ilgi açlığını maddeyle ve parayla telafi etmeye çalışmakta, anne ve babasının sevgi, ilgi ve desteğine ihtiyaç duyduğunu vurgulamaktadır. Kendi yorumuna göre, sergilenen bu davranış bozukluğu, onların yanlış tutumuna verilen bir tepkidir.

Kısaca gençler bir yandan isyankar, otoriteye karşı tutumlarını sürdürürken öte yandan anne babanın destek, ilgi ve sevgisine ihtiyaç duyarlar.



BABA : Saçlarının böyle uzun olmasına dayanamıyorum. Berbat görünüyorsun. Neden kestirmiyorsun?

ÇOCUK : Ben böyle seviyorum.

BABA : Ciddi olamazsın. Hippiye benziyorsun.

ÇOCUK : Benziyorsam ne olur?

BABA : Bu çatışmayı çözmek zorundayız. Saçını bu biçimde kabul edemem. Ne yapabiliriz?

ÇOCUK : Saç benim. İstedğim gibi yaparım.

BABA : Neden birazcık kestirmiyorsun?

ÇOCUK : Ben senin saçına karışıyor muyum?

BABA : Hayır, ama ben serseriye benzemiyorum.

ÇOCUK : Haydiii... Ben serseriye mi benziyorum? Arkadaşlarım beğeniyor, özellikle kızlar.

BABA : Beni ilgilendirmez. Midemi bulandırıyor.

ÇOCUK : Öyleyse bana bakma.

Kazan-kaybet yaklaşımı anne babaların zaman zaman başvurdukları bir yöntemdir. Bu yöntemi uygulayan anne babalar, çocukla olan ilişkilerini bir “güç mücadelesi” şeklinde görürler. Kendilerinin her zaman doğruyu bildiklerini düşünürler.

Thomas Gordon tarafından Yöntem 1 olarak isimlendirilen yaklaşımda “ebeveyn kazanmakta, çocuk kaybetmektedir.” Yöntem 2 olarak adlandırılan yaklaşımda ise “çocuk kazanmakta ebeveyn kaybetmektedir”.

Yöntem 1

Yöntem 1’de,ebeveyn, çocuğun uygulaması gerekeni duyurur ve ondan istediği şeyi, kabul edemeyeceğini ümit eder. Eğer çocuk çözümü beğenmezse önce çocuğu çözüm yolu konusunda ikna etmeye çalışır, bunda başarılı olmazsa güç kullanır.

Yöntem 1’e örnek :

ÇOCUK : Okula gidiyorum. Allahasımarladık.

BABA : Yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.



ÇOCUK : İhtiyacım yok.

BABA : Yok mu? Islanır, üşütürsün.

ÇOCUK : Yağmurluk giymek istemiyorum. Nefret ediyorum yağmurluktan.

BABA : Ama yavrum hem sıcak tutar hem de kuru kalırsın. Lütfen giy.

ÇOCUK : Hayır nefret ediyorum, giymeyeceğim.

BABA : Odana git ve yağmurluğunu giy diyorum sana. Aksi halde okula göndermem.

ÇOCUK : Tamam. Siz kazandınız bu rezil yağmurluğu giyeceğim.

Bu örnekte ebeveyn kazanmış çocuk kaybetmiştir.

Yöntem 2

Bu yağmurluk çatışmasında ebeveyn-çocuk ilişkisi Yöntem 2'ye göre şöyle gelişir :

ÇOCUK : Okula gidiyorum. Allahısmarladık.

BABA : Yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.

ÇOCUK : İhtiyacım yok.

BABA : Yok mu? Islanır, üşütürsün.

ÇOCUK : Çok fazla yağıyor.

BABA : Çok yağıyor.

ÇOCUK : Yağmurluk giymek istemiyorum, nefret ediyorum o yağmurluktan.

BABA : Ben giymeni istiyorum.

ÇOCUK : Ben nefret ediyorum diyorum. Onu giymeyeceğim. Eğer giymeye zorlarsan bende seni sinir ederim.

BABA : Tamam. Vazgeçtim. Okula yağmurluk giymeden git. Bundan sonra hiçbir konuda ısrar etmem, sen kazandın.

Bu örnekte de çocuk kazanmış ebeveyn kaybetmiştir. Bu örnek çocuk merkezlidir ve egemenlik çocuktur. Aile içinde karar veren, yargılayan ve yönlendiren odur.



“ Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildir.

Onlar yaşamın kendi için özlediği kız ve oğlanlardır.

Sizden değil, sizin aracılığınızla dünyaya gelmişlerdir.

Sizinle birlikte olmalarına karşın size ait değildirler.

Onlara sevginizi verebilirsiniz ama düşüncelerinizi hayır.

Çünkü onların kendi düşünceleri vardır...

Onlara benzemek için çabalayabilirsiniz, ama onları kendinize benzetemezsiniz. Çünkü yaşam dün ile oyalanmaz ve geriye doğru gitmez. ”

“ Değiştiremeyeceğimi Kabul Etmek ”

“ Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için yüreklilik;

Değiştiremeyeceklerimi kabul edebilmem için huzur;

İkisini birbirinden ayırt edebilmem için akıl ver. ”

Sorunun çözümüne alternatif, “Kaybeden Yok” yöntemidir. Yukarıdaki olay, “Kaybeden Yok” yönetiminde şöyle gelişir:

Yöntem 3

ÇOCUK : Okula gidiyorum. Allahısmarladık.

BABA : Yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.

ÇOCUK : İhtiyacım yok.

BABA : Sanırım oldukça yağıyor. Bu durum bizi ilgilendiriyor çünkü elbiselerin ıslanır ve üşütürsün. Bu da bizi etkiler.

ÇOCUK : Benim yağmurluğumu giymek istemiyorum.

BABA : Öyle anlaşılıyor ki sen bu yağmurluğu kesinlikle giymek istemiyorsun.

ÇOCUK : Evet, nefret ediyorum.

BABA : Sen gerçekten yağmurluktan nefret ediyorsun.



ÇOCUK : Evet o ekose.

BABA : Ekose desenli yağmurluktan nefret ediyorsun, değil mi?

ÇOCUK : Evet okulda kimse ekose desenli yağmurluk giymiyor.

BABA : Sende herkesten farklı bir şey giymek istemiyorsun.

ÇOCUK : Tabii istemiyorum. Arkadaşlarımın ki hep düz renkli.

BABA : Anladım şu an yağmurluğunu değiştirmek mümkün değil. Öte yandan üşütmene de gönlüm razı olmuyor. İkimizin de kabul edeceği bir çözüm önerebilir misin?

ÇOCUK : Belki bugünlük annemin yağmurluğunu alabilirim.

BABA : O senin istediğin gibi mi?

ÇOCUK : Evet, o güzel.

BABA : Sanırım annen bugünlük giymene izin verir.

ÇOCUK : Ona sorayım.

ÇOCUK : Sordum. Annem izin veriyor.

BABA : Bu durumdan memnun görünüyorsun.

ÇOCUK : Tabii, çok iyi.

BABA : Yağmurluk seni kuru tutacak, sen bu çözümden memnunsan ben de memnunum. İyi günler.

Burada, çocuk ve babası, sorunu “karşılıklı doyum” ilkesi için de çözmüşlerdir. İhtiyaçlar karşılıklı dile getirilmiş ve sorun iki tarafında kabul edebileceği şekilde çözüme varmıştır. Burada önemli olan, tarafların kendi ihtiyaç ve hakları kadar karşısındakinin de ihtiyaç ve haklarına saygı göstermesidir. “Uzlaşma” ancak böyle bir ortamda gerçekleşebilir.

Çocuğun Sorumluluğunda Olmasına Karar Verilen Ve Birlikte Sorun Çözme Gerektirmeyen Sorunlar

1. Dersler : Ne zaman çalışacak, ne kadar çalışacak ya da çalışmayacak.
2. Saçların uzunluğu ne kadar olacak?
3. Ne zaman yatacak?



4. Ne yiyecek?
5. Arkadaşları kim olacak?
6. Odasını nasıl düzenleyecek?
7. Harçlığını nasıl harcayacak?

Birlikte Çözülmesi Gereken Sorunlar

1. Çocuk evdeki işlere ne ölçüde yardımcı olacak?
2. Çocuğa alınacak şeylerden hangisini ana baba alacak hangisini çocuk kendi harçlığıyla alacak?
3. Oturma odasında çocuğun dağıttıklarını kim toplayacak?

ÖNERİLER

1. Çocuğunuzun sorununu kendi kendine çözmesine fırsat tanıyın.
2. Çocuğun duygu ve ihtiyaçları hakkında karşılıklı konuşun.
3. Kendi duygu ve ihtiyaçlarınızdan bahsedin.
4. Karşılıklı olarak uygun bulacağınız çözüm yolları arayın.
5. Aklınıza gelen tüm fikirleri, değerlendirme yapmadan bir kağıda yazın.
6. Beğendiğiniz önerileri ve beğenmediklerinizi saptayın ve izleyip uymayı düşündüklerinizin hangileri olacağına karar verin.



DİSİPLİN

Disiplin; çocuk eğitiminin bir parçasıdır. İsmi ne olursa olsun, disiplinin önde gelen ilgi alanı, davranışı etkili bir şekilde ele almaktır. Disiplin bu nedenle çocuğun gelişiminde önemli rol oynar.

Disiplinin üç temel amacı vardır. Bunlar ;

1-Sevgi ve güven ilişkisi geliştirmek

2-Benlik değerinin temelini atmak

3-Başkalarını anlayarak ve onların kişiliklerine saygı göstererek model görevini gerçekleştirmek olarak sınırlandırılabilir.

Disiplin, aile içindeki denge ve düzenin oluşturulmasında büyük önem taşır. Ancak disiplin çoğunlukla “cezalandırma” ile eşanlamda değerlendirilir. Her ne kadar kelime anlamıyla “katılık” ve “kuralcılık” gibi kavramları çağırıştırıyor olsa da gerçek anlamda disiplin, çocuğun topluma uyumu üzerine yoğunlaşmakta, davranışı yönlendirmeyi amaçlamaktadır.

Disiplin, çocuğa istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktadır. Bu da dıştan gelen bir zorlamayla olmaz. Önemli olan, içselleşmiş bir sorumluluk duygusunun oluşturulmasıdır.

Disiplin konusu tartışılırken, çocuğun gelişimine bağlı olan sınırlılıkları dikkate alınmalıdır. Özellikle erken çocukluk yıllarında , çocuğun ihtiyacını belirlemek ve davranışın değişimini sağlamak anne babayı olduğu kadar çocuğu da tatmin eder.

Anne ve baba, uygun davranışı sergilemesi için çocuğa olumlu model oluşturarak, sınırlarını belirleyerek, açıklama yaparak yardımcı olabilir. İstenmeyen davranış karşısında hoşnutsuzluğun belirtilmesi, çok zorunlu hallerde cezaya başvurulması beklenir.

İstenen davranışı yaptığında ise olumlu yüz ifadesi ve övücü sözlerle değerlendirilmesi, çocuğun davranışının şekillendirilmesinde etkili olacaktır.

Disiplin, tutarlılık ve esneklik gibi bazı ikilemleri içerir. Bir yandan çocuğa kuralların tutarlı bir şekilde verilmesi gerekir. Öte yandan katı bir şekilde uygulanan kararlar hoşnutsuzluğun oluşumuna neden olabilir. Çocuklar bazen ebeveynin esnek davranmasını bekler. Örneğin okul öncesi çocuğu



kazağını asmayı unutabilir, ya da ilkokul birinci sınıf çocuğu sevmediği şapkasını giymek istemeyebilir. Böyle durumlarda erişkinin esnek olmaya ihtiyacı vardır.

Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Böylelikle sevgi ve saygı erken gelişim yılları boyunca disiplinin temelini oluşturur.

Dayak ve zor kullanarak davranışı yönlendirmeyi amaçlayan anne baba ;

a-Çocuğun kendilerine karşı korku, öfke ve kızgınlık içinde olmasına sebep olur.

b-Çocuğa saldırgan olmayı ve sorunlarını şiddet yoluyla çözmeyi öğretir.

c-Zayıf vicdan ve ahlak gelişimine yol açar.

Cezalandırma Yerine Başka Seçenekler

Disiplin davranışı yönlendirme olduğuna göre, istenen davranışı yapması yönünde çocuğa ceza yerine diğer seçenekler sunulmalıdır. Şunu unutmamak gerekir ; çocukların gelişim kapasitelerinin sınırlı oluşu, benlik kontrolünün gelişimini etkilemektedir. Bu nedenle erişkinin koyduğu kurallar açık, basit ve yapılabilir türde olmalıdır. Erişkin, çocuğu yönlendirirken tutarlı olmalı ve bazı davranış girişimlerinin süreklilik kazanabilmesi için övgüden yararlanmalıdır.

Davranışı yönlendirirken yapılan ilk hata yanlış davranışı görmezlikten gelme, ikinci hata ise ilk çare olarak cezaya başvurmaktır.

Eğer çocuk yanlış bir davranış (kabul edilemeyecek bir davranış) sergiliyorsa bunun geçerli bir nedeni vardır. Derdini anlatacak yaşta olmayan çocuklarla ilgilenirken, yetişkinin öncelikle, bu nedeni tahminler yürüterek keşfetmesi gerekir.

Yaramazlığın temelinde girişkenlik çabası yatmaktadır. Ancak bu çabanın anlaşılabilmesi, çocukta suçluluk duygusunun oluşumuna yol açar.

Ağlayan bir bebek gibi, yaramazlık yapan çocuk da, bir ihtiyacı dile getirmek için anne ve babasının dikkatini çekmek üzere bu davranışı gerçekleştirmektedir. Özellikle iletişim kurulduktan, istenen ve istenmeyen davranışlardan haberdar olduktan sonra çocuk istenmeyen davranışta ısrar ediyorsa ; bu ısrarında ebeveyne yönelik bir amaç ve mesaj bulunmaktadır.

Özellikle istenmeyen bir davranışı bile bile tekrar etmek pasif agresif davranış olarak tanımlanan cezalandırma ile eşanlımlıdır. Örneğin okul başarısı konusunda aşırı duyarlı olan bir anneye başarısız yazılı kağıdını sevinçle göstermek gibi.

Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınızda onun yerine kabul edilen bir davranışı koymaya çalışın. Örneğin ; kırılma tehlikesi olan cam sürahiyle oynayan çocuğa kızmak ya da yasaklamak yerine,



aynı büyüklükteki plastik sürahi ile oynamasına izin vermek. Annenin yeni naylon çorabını denemek isteyen çocuğa, eski çorabıyla oynama fırsatı gibi.

Çocuğu Sevdiğinizi Öperek, Okşayarak, Beden Dilinizle de Gösterin

İnsanoğlu fark edilmek ve önemsenmek ihtiyacını yaşamın her evresinde duyar. Bebekler de yaşamın ilk evrelerinden başlayarak dokunulmayı, kucaklanmayı isterler. Zaman içinde beden teması, göz kontağı, gülümseme, canlı bir çevre, müzik ya da konuşma şeklinde ses uyarıcısı verme iletişim için gerekli öğeleri oluşturur.

Kucaklayarak, öperek, okşayarak kurulan ilişki de bedensel temasa duyulan ihtiyacın karşılanmasında önemli rol oynar. Çocuğu olduğu gibi kabul eden, onu destekleyip yüreklendiren aile üyeleri çocuğun benlik değerlerinin tohumlarını ekmiştir.

Bazı araştırma bulguları, psikosomatik hastalıkları olan kişilerin yeteri kadar yakın bedensel temasa, sevilme deneyimine sahip olmadıklarını, öpülüp, kucaklanmadıklarını ortaya koymuştur.

Çocuğun Babayla Da Olumlu İlişkilere İhtiyacı Vardır

Başarılı anne baba ilişkisinin ardında bile doğrudan veya dolaylı baba desteği görülür. Yapılan araştırmalar, annenin sağlıklı bir hamilelik dönemi geçirmesi, doğumun başarılı olması ve olumlu anne çocuk ilişkisiyle, destekleyici baba modeli arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Gelişim süreci içinde başarılı sosyal etkileşim, yeterli özgüven ve kendini disipline etmek gibi özelliklerin kazanılmasında, başarılı bir baba modeliyle kurulan özdeşimin önemi tartışılmaz. Bazı araştırmalar ise okul başarısının yüksek olması ile, olumlu baba çocuk ilişkisi arasındaki paralelliği vurgulamaktadır. Ayrıca cinsel kimliğin kazanılmasında, özellikle erkek çocuklar için baba özel bir önem taşır. Baba modelinin yetersizliği cinsel kimlik karmaşasına neden olabilir. Bu nedenle baba, çocuk büyütme görevini anneye bırakmak yerine sorumluluğunun bilincinde hareket ederek çocuğun ihtiyacı olan birlikteliğe ortam hazırlamalı, onunla ortak faaliyetlere girerek, ortak ilgi alanları bulunarak iletişimini güçlendirmelidir.

Sorumluluk Duygusu Nasıl Kazandırılır?

Sorumluluk erken çocukluk döneminden başlayarak çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermekle başlar. İki buçuk yaşından başlayarak döke saça da olsa çocuğun çorbasını kendi başına içmesine fırsat vermek, oyuncaklarını toplamasını beklemek, kendi odasında kendi yatağında yatmasına ortam hazırlamak sorumluluk konusunda çocuğu cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Böyle bir ortam çocuğun kendi kendisine yetmesine ve kendi kendini yönetmesine fırsat vereceğinden onun kendine olan güvenini de arttıracaktır.



Tam tersine koruyucu yaklaşım; çocuğun kendi kendine yeten, bağımsız bir birey olmasını engeller. Çocuk veya genci korumak, onu kanatları altında büyötmek, kendi başına sorunuyla baş başa bırakmamak onun gelişimini engeller. Ona yarar yerine zara verir. Benlik saygısının tohumları, sorumluluk verilirse gelişir.

Aile içindeki etkileşim çocuğu ya "ben değerliyim" ya da "ben değersizim" duygusuna götürür. Çocuğun kendisini "ben değerliyim" diye algılayabilmesi ve önemli olduğunu hissedebilmesi için öncelikle yakın çevresinden sosyal kabul görmesine ihtiyacı vardır. Bu ortamın oluşturulması için de çocuğa uygulama olanağı vermek gerekir. Diledięi gibi giyinen, giysisini kendi seçen, dilediği resimleri yapan, yemeğini baskısız şekilde yiyen, kişiliğine saygı gösterildiğini gören ve kendini özgürce ifade edebilen çocuk "ben değerliyim" diye düşünür. Çocuğun önemli ve değerli hissetmesi onu yeni atılımlara ve başarılarla götürür.

.....