

Şubat Ayı  
Rehberlik Bülteni  
2023

# Aile İçi İletişim



## Mutlu bir yaşam

Aile ortamında huzur ve Mutlu bir yaşam sürmek her insanın arzusudur.

## Geçinmeye gönüllülük

Herkes ailede doğru ve yapıcı ilişkiler ister.



Süleymaniye  
okulları

## “Mutlu bir yaşam sürmek her insanın arzusudur”

Toplumun temel taşı olan aile kurumunda huzur ortamının olması bireye dengeli ve düzenli bir yaşantı sağlarken, psikolojik açıdan sevilme, beğenilme, aidiyet hissetme, değerli olma duygularını besler. Aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve aile ortamı, psiko-sosyal yönden gelişen bireyin en çok etkileşime uğradığı yerdir.

Güven ortamının oluşturulması çok önemlidir. Mutlu ve huzurlu bir aile güveni barındıran bir yapıdır. Çocuğun ev içinde güven altında olması, yaşına uygun içerik (gazete, dergi, internet, tv) ortamının sağlanması düşünülerek ev ortamı gerekiyorsa yeniden yapılandırılmalıdır.

Yemeğin televizyon karşısında yenilmesi, şiddet haberleri ve travmatik hikayelerin anlatıldığı programlar çocukları ve gençleri olumsuz şekilde etkileyebilir. Güven duygusunu evde hissedemeyen çocuk ailenin dışında bu duyguyu aramaya yeltenebilir, ya da olumsuz davranışlarında bulunabilir.

“Kendini kanıtlama ihtiyacı”

Evliliklerde ‘değersiz hissetmenin yuvaya çok ciddi zararlar verdiği’ne dikkat çeken uzmanlar;

“Aile içindeki etkileşim çocukları ‘değerli’ ya da ‘değersiz olma’ duygusuna götürür. Değerli hissetme gereksinimi aile içinde yerine getirilmezse çocuk farklı yollarla bu duyguya erişmeye çalışır. ‘Ben değerliyim’ duygusunu aile içinde tadan birey kendisini kanıtlama ihtiyacı duymayacaktır.” Şeklinde belirtmişlerdir.





## “Kendilerine dahi güven- mekte zorluk yaşarlar”

Aile ortamında bireylerin dayanışma içinde olması “Güven duygusunun ve dayanışmanın sağlandığı ailelerde birey dış ortamda karşı karşıya geldiği stres faktörlerinden daha az etkilenir. Güven duygusunun hakim olduğu aile dış dünyanın sorun ve kaygılarından kendisini koruyabilir. Bu aile yapısına sahip olan bireyler kendilerine olduğu gibi çevrelerine de güven duyarlar. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa bu insanlar yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine dahi güvenmekte zorluk yaşarlar.

“Herkes sorumluluk almalı”

Ailede sorumluluk bilinci ve sorumluluk duygusu zamanla ve aile sistemi içinde gelişmeye başlar. Aile içinde sadece anne baba değil herkes sorumluluk alıp bu duyguyu paylaşır.

Çocuklara da yaşlarına uygun sorumluluklar verilmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan anne ve babalar; gelecekte kendi yaşamını biçimlendirmekte zorlanan, sürekli başkalarının yönetiminde olan, onay bekleyen bireyler yetiştirirler. Bu aile dinamiğinde yetişmiş bireyler hayatlarında gelişen durum ve olaylardan sürekli başkalarını sorumlu tutma eğiliminde olabilirler.

Sorumluluk erken çocukluk döneminde başlamalıdır.

Çocuklar başta olmak tüm bireylerin sorumluluk duygusu kazanması gerekir. Sorumluluk erken çocukluk döneminden başlayarak çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermekle başlar. İki buçuk yaşından itibaren çocuğun çorbasını kendi başına içmesine fırsat vermek, kendi yatağında yatmasına zemin hazırlamak sorumluluk konusunda çocuk için destekleyicidir. Böyle bir aile ortamında yetişen çocuk kendi hayatını yönetmesini öğrenir. ‘Helikopter anne-baba’ olmak çocuğu kanatları altında büyütme çocuğun bağımsız bir birey olmasının önünde engeldir. Bu çocuklar ilerili yaşamlarında ayakları üzerinde durmakta sorun yaşayabilirler.

## Çocuğun kabul görme ihtiyacı

Çocuğun yakın çevresinden sosyal kabul görmeye ihtiyacı vardır. Bu ortamın oluşturulması için de çocuğa fırsat vermek gerekir. Giysisini kendi seçen, yemeğini bas-kısız şekilde yiyen, kişiliğine saygı gösterildiğini gören ve kendini özgürce ifade edebilen çocuk 'ben değerliyim' diye düşünür.

Çocuğun anne baba gözündeki yeri, "toplum içinde ayakta kalabilmek" açısından son derece şeffaf bir sınır bulunduruyor. Yetişkinler dahi olumlu yorumlar karşısında olumlu yaşam enerjisi sağlarken, etrafından olumsuz bir yorum duyulduğunda kararlar bağlayabilir. Çocukla iletişiminde bu durumları da gözetmek gerekir.

Çocuğun ihtiyaçlarını doğru analiz etmek gerekmektedir.

## Ailede geçinmeye gönüllülük

Bu konuya dair birbiriyle rekabet içinde olan iki kuram vardır. İki birbirimizle geçinemeyiz çünkü bunu nasıl yapacağımızı bilemeyiz. Başka bir deyişle, kavga ederiz çünkü ilişkilerimizdeki sorunları çözmeye yarayan becerilerden yoksunuzdur. Büyürken okumayı, yazmayı ve dört işlemle hesap yapmayı öğrendik fakat diğer insanlarla nasıl iletişim kuracağımıza ve ilişkilerimizdeki sorunlarımızı nasıl çözeceğimize dair hiçbir ders yoktu. Diğeri ise, gerçekten istemediğimiz için geçinemediğimizi varsayımıdır. Başka bir deyişle, aramızın açık olduğu insanlara yakınlaşmak için gereken istek duygusundan yoksunuzdur ve bu anlayamayız. Bu da husumetle ve çatışmayla karmakarışık hale getirecektir. Herkes ailede doğru ve yapıcı ilişkiler ister. Fakat bunları geliştirmek için gereken beceriler için zemin hazırlamak gerekir. Biri bizi eleştirdiğinde, dinlememiz gerekirken savunmaya geçebiliriz. Duygularımızı açıkça paylaşmaktansa, içe kapamak ya da iletişimi kesmek, sistemli uzlaşma ya da sorun çözme becerilerini kullanmadığımızda gerginlik artar.

Yapılan araştırmalarda evliliklerde görülen çatışmaları erkeklerin ve kadınların doğuştan farklı oluşu da etkilidir.



## Kadın – erkek iletişim dili

Erkekler ve kadınların iletişim dili farklı biçimlerde olduğu için anlaşmakta zorluk çektikleri uzmanlar tarafından belirtilmektedir. Kadınlar duygularını ifade etmek için, erkekler ise sorun çözmek için dili kullanırlar. O yüzden bir kadın eşine üzgün olduğunu söylediğinde, eşi otomatik bir biçimde onu rahatsız eden sorunda yardımcı olmaya çalışır çünkü beyni öyle çalışır. Fakat aslında kadın, eşinin sadece onu dinleyip hislerini kabul etmesini ister, o yüzden ona "yardımcı olmaya" çalıştığında anlaşılmamış hissedebilir. Sonuçta ikisi de hayal kırıklığı ve yanlış anlaşıldığını hisseder. Tüm duygular, düşünceler ve tavırlar ya da idrak etme biçimlerimizden ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, eleştirel olmak ya da trafikte kaba bir biçimde önümüzü kesmek gibi başka insanların yaptıkları aslında bizi üzmez. Onun yerine, olaylar hakkında düşünme biçimimizden dolayı üzülmüyoruz. Düşünme biçiminizi değiştirdiğinizde, hissetme ve davranma biçimlerinizi de değiştirebilirsiniz. Başka bir deyişle, diğer insanlar hakkında daha olumlu ve gerçekçi bir biçimde düşünmeyi öğrenebilirsek, çatışmaları çözmek ve tatmin edici kişisel ilişkiler geliştirmek daha kolay olacaktır.

Kendinizi sevmez ve kendinize saygı duymazsanız, başkasını sevmekte zor zamanlar geçirirsiniz. Çünkü böyle davranarak sadece kendinize verebileceğiniz bir şeyi sürekli diğer kişiden elde etmeye çalışırsınız. Ana fikri şudur ki; eğer çocuklarımız büyürken onların daha fazla öz-saygı geliştirmelerine yardımcı olursak, onlar da başkalarıyla samimi, güven dolu ilişkiler geliştirebileceklerdir. Aile içerisinde yapılan en büyük düşünce hatalarından biri sadece olumsuz yönler odaklanmaktır. Uzmanlar ailede olumluya odaklanmanızı önerirler. Olumlu düşünmek davranışlarınızı, davranışlarınız ise iletişiminizi güçlendirir. Böylelikle sorunları çözmek ve doğru iletişim kurmak kolay hale gelebilmektedir.



# Mutlu bir yaşantı için..

Aile içi iletişimin güzel olması; hava gibi, su gibi önemlidir. Aile bireyleri arasındaki iletişim güzel olursa; o ev huzurun ve mutluluğun merkezi olur.



Aile bireyleri arasında sağlıklı iletişimin olması; o ailede sevginin, paylaşmanın ve bütün güzelliklerin yaşanmasına sebep olur. Evinde huzurlu ve mutlu bir yaşamı olan kişi; dünyadaki sıkıntılarını ne kadar fazla olursa olsun, evine gitmek için can atar. Kişinin makamı ve malı ne kadar fazla olursa olsun evinde huzursuzluk varsa " yine akşam oldu" diyerek evine bir an önce gitmek için can atmaz. Yaşayacağı olumsuzlukların ve yaşanmış olumsuzlukların tedirginliği ile evine gider. Eşler arasında sağlıklı ve etkili bir iletişim olmalıdır. Eşler bir beden iki yarısı gibi olmalıdır. Aynı hedefe birlikte yürümelidirler.

Olaylar hakkında farklı düşünceler bile önce kendi aralarında anlaşıp aynı tepkiyi vermeli-dirler. Çocukların yanında birinin iyi dediğine diğeri kötü, birinin evet dediğine diğeri hayır dememelidirler.

Anne ve babalar çocukların yanında söz ve davranışlarına dikkat etmelidirler. Eşlerden biri çocuğa kızarken diğeri arka çıkmamalıdır. En azından susmalı ve durumu yatırtmaya çalışmalıdır. Eşler çocukların yanında kavga etmemelidir. Eşlerden biri diğere olumsuz söz ve davranışlarda bulunmamalıdır. Birinin kızmaması halinde diğeri susmalı, öfke geçtikten sonra baş başa konu konuşularak çözümlenmelidir. " Öfkelendiğinizde susunuz. Eşiniz ateş olduğunda (öfkelendiğinizde) siz su olunuz."

-Hz. Muhammed.(sav)

# Çocuk Eğitimi ve Aktarım

## Davranış aktarımı

Anne ve babanın; eşine, çocuklarına, anne ve babasına karşı davranışları aile fertlerinin de benzer şekilde davranmasına neden olur. Çocuklar anne ve babalarını kendilerine örnek olarak alırlar.

Çocuklar anne ve babanın her söylediğini doğru, her yaptığını iyi olarak görürler. Anne ve babalar, çocuklarının nasıl davranmalarını istiyorlarsa önce kendileri öyle davranmalıdırlar.

Anne ve babalar çocuklarına; yaşına, gelişim özelliklerine, duygularına, ihtiyaçlarına göre davranmalıdırlar. Anne ve babaların çocukları ile nasıl iletişim kurması konusunda bilgi sahibi olmasında fayda vardır. Çocuğun hangi yaşta bilişsel gelişiminin, duygusal gelişiminin nasıl olduğu bilinmeli, yaşına ve gelişimine göre davranılmalıdır.

Çocuklara sevgi ve merhametle, tatlı dil, güler yüz, hoş söz ve yumuşak davranışla yaklaşılmalıdır. Çocuklar yedi yaşına kadar dokunarak ve kucaklayarak sevilmelidir.

Çocuk hata yaptığında dinlenmeli, anlamaya çalışılmalı ve olumlu yaklaşılmalıdır. Çocuklar hata yaptığında; şiddet gösterme veya hakaret yerine, "Böyle davranmak sana yakışır mı? Başkası sana böyle davransaydı tepkin ne olurdu?" şeklinde sorular sorarak çocuğa empati yapmasını sağlayarak olumsuz davranışlardan vazgeçirmeye çalışılmalıdır.

Çocuklar hata yaptıklarında kişilikleri değil, yaptığı davranışlar hedef alınmalıdır. "Bu yaptığını sana yakıştıramadım. Yaptığınla bizi mahcup ettin, sen de mahcup oldun." şeklinde çocuğa yaklaşırsa, çocuk o olumsuz davranışı bir daha yapmaz.

Çocuk güzel bir iş yaptığında kişiliği değil, yaptığı iş takdir edilmelidir. "Sana yakışanı yaptın. Yaptığınla bizleri mutlu ettin." denilirse çocuk mutlu olur. O güzel davranış çocukta alışkanlık haline gelir. Çocuk güzel bir iş yaptığında başı okşanmalı, sırtı sıvazlanmalı ve güzel sözlerle takdir edilmelidir.

Eşlerden birinin işinde veya özel hayatındaki olumsuzluk eve yansıtılmamalıdır. Asık surat, moral bozukluğu evde olumsuz havanın olmasına sebep olur.

Çocuklar saygı, nezaket kuralları, paylaşma, misafire ikram etmek, insanlara yardım etmek... Gibi insanlara karşı davranışlarını ailede öğrenir. Çocuklar yeme, içme, konuşma, tertip ve düzen, giyim kuşam alışkanlıklarını ailede öğrenirler.

Çocuklar, dürüstlük, saygı, helal kazanma, güvenilirlik, paylaşma gibi olumlu davranışlar kazanmayı ailede öğrenirler. Çocuklar inançlarını, ibadet alışkanlığını, insanlarla iletişimi, zorluklarla mücadele azmini ailede öğrenirler.



# Sağlıklı bir birey yetiştirmek

Çocuğun veya gencin ailesi tarafından anlaşıldığını hissedebilmesinin bir diğer yolu da verdiği mesajların aile tarafından yansıtılmasıdır. Aile içi iletişimin etkili olabilmesi için iletişimde yansıtımlar kullanılmalıdır. Ağlayan bir çocuğa "canın yandı ve şu an ağlıyorsun", "korktun ve ağlıyorsun", "üzüldün ve ağlıyorsun" demek duygunun yansıtılmasına örnektir.

Çocuğun duygusunun ebeveynin kelimeleriyle çocuğa geri yansıtılması engelleme, kısıtlama veya bastırmadan daha etkilidir. "Yeter artık ağlama! bunda ağlayacak ne var? ağlama bak kızarım! ağlama üzülüyorum. Erkek adam ağlar mı? "Gibi müdahale ve engellemelerden çok daha etkili bir yöntemdir. Çocuğa "Şu an ben ağlıyorum ve ebeveynim neden ağladığımı anlıyor." Duygusunu hissettirir.

Oyuncaklarını kıran bir çocuğa "hiçbir şeyin değerini bilmiyorsun, artık bunlarla oynamak yok." Demek yerine "şu an çok öfkelisin, çok sevdiğin halde oyuncağına zarar verdin. Öfkenin nedenini konuşmak ister misin? Seni bu kadar kızdıran ne?" denilebilir. İletişimde Etkin Dinlemenin Önemi Göz Ardı Edilmemelidir. İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnızca söylediklerini değil, beden dilinin, jest ve mimiklerinin verdiği mesajları da duyar. Bunu duyabilmek için göz kontağı kurmak, tüm bedenimiz, dikkatimiz ve farkındalığımız ile iletişimde olmak gerekir. İletişim anında burnumuz ile ayak uçlarımız dinlediğimiz kişiye doğru olmalıdır. Zihnimizde başka düşünceler olmamalı, elimiz başka şeylerle ilgilenmemelidir.

Telefonla, tabletle, gazete ve televizyonla ilgilenirken başka birini etkin dinleyebilmeniz mümkün değildir. Siz dinleyebilseniz bile karşınızdakine vereceğiniz mesaj "değersizim, söylediklerimin onun için bir önemi yok" olacaktır. Sağlıklı aile içi iletişim için karşınızdakine söylediklerini ilgiyle dinlediğinizi, merak ettiğinizi sözlü mesajlarla hissettirmeniz gerekir.

Başınızla onaylama, mimiklerinizle duyguya eşlik etme iletişimi güçlendirir. Ara ara "bunu mu söylemek istedim, doğru mu anladım" gibi teyit alma mesajlarını iletişime ekleyebilirsiniz.



# Ailede Değerlerin Oluşturulması



## Aile değerler eğitimi

Çocuklar en temel bilgi, davranışlar ve değerleri ailede öğrenir. Çocuklar sorumluluk alma, özgüven sahibi olma, iş yapabilme, gibi beceriler ailede kazanılır. Çocuklar hayatına yön veren sabır, şükür, azla yetinme gibi davranışları ailede öğrenirler. Çocuklarda karakter, irade, vicdan, duygu gelişimi, güzel ahlak ailede gelişir. Bütün bu özellikler çocuklarla olumlu iletişim kurularak kazandırılır. Çocukla anne ve baba arasında olumlu bir iletişim yoksa çocuk anne ve babası neyden rahatsız oluyorsa, neyi sevmiyorsa çocuk inadına onları yapar. Çocuklarımızı kendi duygularımızla, kendimizin o yaşta iken yaptıklarımızla ve o yaşlarda sahip olduklarımızla göre değerlendirmemeliyiz. Günümüzde çocukların yetiştiği çevre, etkilendiği kültür, çevresi, yaşam tarzı ve duyguları bilinmeli ve ona göre davranılmalıdır. Çocuğun içinde bulunduğu psikoloji bilinmeli ve ona göre yaklaşılmalıdır.



# İletişimde zannetmek

Pek çok kişi iletişimin sadece kelimelerden ibaret olduğunu sanır. Oysa ki sağlıklı bir iletişim için sadece kullandığınız kelimeler değil, uygun ses tonu, duruş, zamanlama ve ortam, onu dinlemek, anlamak ve ona saygı duymak gerekir. Amaç hiç tartışmamak ya da hiç anlaşmazlık yaşamamak değildir. Her sağlıklı ailede farklı fikirlerin oluşmasına izin verildiği için tartışmaların, anlaşmazlıkların olması beklenir. Önemli olan bu tartışmaları ve çatışmaları nasıl çözdüğümüzdür. Bu durumlarda etkin ve sağlıklı tartışma yöntemlerini bilmek ve uygulamaktır. Unutmayın kullandığınız dil bazen çok şeyi değiştirebilir. Önemli olan ne söylediğiniz değil nasıl söylediğinizdir. Aile arasında çatışma oluştuğunda öncelikle problemin ne olduğu tanımlanmalıdır. Çatışmaya sebep olan durum birlikte analiz edilip tanımlanmalıdır. Problemin tanımından sonra birbirini suçlama, eleştiri ya da küsme gibi olumsuz davranışlar yerine problem çözümüne odaklanmak gerekir. Aile üyeleri birlikte "Nasıl?" sorusunu sorarak problemi çözmeye odaklanmalıdır. Çiftin ortak bir çözümde anlaşma sağlaması önemlidir.

## DEĞER VERMEK

### Çocuğa değer verdiğini hissettirmek

Çocuklara değer verilmelidir. Onlara hitap ederken: İyi kalpli kızım, benim güzel çocuğum, benim melek kızım, benim aslan oğlum, benim çalışkan kızım. Yavrurum, evladım, cennet kokulum diye hitap edilmelidir. Bu hitap biçimleri çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirir.

Ailede çocuklara olumlu davranışlar kazandırılması, çocukların akademik eğitiminde ( okulda verilen eğitim ) de başarılı olması çocuklarla olumlu ve etkili iletişim kurmakla mümkündür. Anne şefkat ve merhameti, baba otoriteyi temsil eder. Anne evin avizesi, baba evin direğidir. Anne ve babaya "öf" bile denilmemesi, onlara hizmet edilmesi, saygıda kusur edilmemesi gerektiği, Allah'ın rızasının anne ve baya hizmet etmekten geçtiği çocuklara öğretilmelidir.

Anne baba ile iletişim hususunda, Kur'an-ı Kerimde: "Rabbin, sadece kendisine kulluk etmenizi, ana-babanıza da iyi davranmanızı kesin bir şekilde emretti. İkisinden birisi yahut her ikisi, senin yanında ihtiyarlık çağına ulaşır (ihtiyarlık zamanlarında senin yanında kalırlarsa) sakın onlara "Öf!" bile demeyesin, onları azarlamayasın. İkisine de hep tatlı söz söyleyesin" (İsrâ, 17/23) buyurulmaktadır.



# ÇOCUĞA KARŞI DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

Çocuklara küçük yaştan itibaren evin kurallarına uymaları, sorumluluklarını yerine getirmeleri, planlı bir hayatlarının olması sağlanmalıdır.

Çocuklar hata ettiklerinde kendilerini ifade etme hakkı verilmelidir. Çocuklar başkaları ile kıyaslanmamalı, başkalarının yanında alaya alınmamalı ve küçük düşürülmemelidir.

Çocukların güzel ahlaklı olması öncelik olmalıdır. Çocuklara kitap okuma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Evde "ekransız saatler" yapılmalı, kitaplar okunmalı, bilgiler ve tecrübeler paylaşılmalıdır.

Çocukların yanında okul, öğretmen, akrabalar, komşular hakkında... kısaca hiç kimsenin arkasından olumsuz konuşulmamalıdır. Çocukların yanında olumsuz örnek olacak kişiler yüceltilmemelidir.

Zaman zaman çocuklar dayı, amca, teyze, hala... gibi yakın akrabaları ziyarete götürülerek akrabalık bağlarının güçlenmesi sağlanmalıdır. Çocuğun kişiliği ailede şekillenir. Çocuğun kişiliğinin sağlıklı gelişmesi için anne ve babanın güzel rol modeller olması gerekir. Çocuğun hayatta başarılı olabilmesi için sadece iyi okullarda iyi bir eğitim alması yetmez, sağlam bir kişiliğinin olması gerekir. Kişilik çocuğun olaylar karşısında doğru olanı yapmasını sağlar. Peygamber Efendimizin çocukları nasıl sevdiğini, namaz kılarken çocukların üzerine çıkmalarına kızmadığını, onları kucağına ve omuzlarına alıp sevdiğini, onlara büyük adam gibi selam verip hal hatır sordüğünü hatırlarsak çocuklarımıza yaklaşımımız daha farkı olacaktır.



Süleymaniye  
okulları

Çocuklarımızın  
Geleceği İçin

*Sağlam*

Bir Temel

0 850 420 19 59

[www.suleymaniye.k12.tr](http://www.suleymaniye.k12.tr)

[www](#) [f](#) [v](#) [t](#) [i](#) /suleymaniyeokullari