



# AİLE BİLGİLENDİRME BÜLTENİ



## Sağlıklı Aile İlişkileri ve Çatışma Çözme Becerisi



Sağlıklı aile ilişkilerinin olduğu bir ortamda büyüyen bir çocuğun hayatın her alanında ama özellikle kişiler arası ilişkiler alanında başarılı olma olasılığı yüksektir. Sağlıklı ilişkiler için aile bireyleri arasında doğru şekilde iletişim kurulması ve demokratik bir ortam oluşturulması önemlidir.



Doğru iletişim hem kendini açıkça ve dürüstçe ifade etmek hem de karşıdaki kişiyi, anlaşıldığını hissettirerek, etkin şekilde dinlemektir. İletişimin doğru şekilde kurulduğu bir aile ortamında önemsendiklerini ve anlaşıldıklarını hisseden çocuklar, kendilerini değerli gördükleri güvenli bir çevrede yetişirler.



Sağlıklı aile ilişkileri, doğru iletişimi mümkün kılan demokratik aile ortamlarında sağlanabilir. Bu tutumu benimseyen ailelerde her birey söz hakkına sahiptir ve herkesin fikri değerli görülür. Çocuğa sorumluluk alma ve karar verme konusunda güvenilir. Böylece çocuğun ileride sorumluluk sahibi, özgüveni gelişmiş ve diğer insanlara saygılı bir birey olma şansı artar.

Çatışma, kişilerin ihtiyaç ve istekleri birbirine ters düştüğünde kaçınılmaz olarak ortaya çıkar. Aile içinde çıkan çatışmalar, kendini ifade etmek ve diğer aile bireylerini anlamak için bir fırsat olarak değerlendirildiğinde ve sağlıklı şekilde çözüldüğünde aile için yıkıcı değil yapıcı bir durum haline gelir.



Çatışmaların sağlıklı şekilde çözülebilmesi için sakince sorun yaratan durum hakkında konuşmak gerekir. Bu konuşmalarda geçmişe değil o sırada çatışma yaratan olaya odaklanılmalı, karşıdaki kişi etkin şekilde dinlenilmeli, şikayet etmek ya da karşı tarafı suçlamak yerine hissedilenlerden ve çözüm yollarından bahsedilmelidir.



Sağlıklı ilişkiler kurmak için önemli olan çatışma çözme becerisi, çatışma sırasında ortaya çıkan öfke duygusunu kontrol altına almayı ve hem sorunu hem de çözüm yollarını belirlerken karşı tarafın da bakış açısını değerlendirmeyi gerektirir. Çocuklar aile içinde çıkan çatışmalar esnasında, ebeveynlerinin tepkilerini gözlemlerken, bu beceriyi geliştirebilirler.

# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

X

Ailede söz sahibi her zaman büyükler olmalıdır, çocukların konuşmasına izin verilirse şımarırlar.



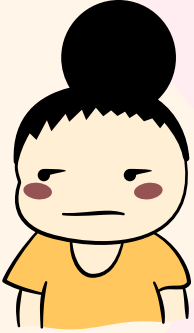
✓

Ailede görüşleri değer gören bir çocuk kararlarının ve davranışlarının önemli olduğunu ve bunların sorumluluğunu alması gerektiğini öğrenir.



X

Çocuklara sürekli öğütler verilerek doğrular gösterilmeli, ne yapmaları gerektiği ile ilgili emirler verilmelidir.



✓

Zorlamak yerine doğru çözüme kendi kendilerine ulaşmaları için sorular ve önerilerle yol gösterildiğine daha kolay öğrenirler.



X

İletişim sadece karşılıklı konuşmaktan ibarettir.



✓

İletişimde konuşma kadar dinleme ve sözsüz ifade yani beden dili önem taşır. Doğru iletişim kurmak için bunlara da dikkat edilmesi gerekir.



X

Kardeşler arasında çatışma çıktığında anne ve baba hemen araya girmelidir. Bu çatışmalar çocuklara zarar verir.

✓

Birbirlerine zarar vermedikleri sürece çatışmaları aralarında çözmelerine destek olunursa çocuklar ilişkilerini nasıl yöneteceklerini öğrenebilirler.

# Ailelere Öneriler

Aile sohbetleri için zaman yaratmaya özen gösterin. Bu sohbetlerde herkesin söz almasına dikkat edin.

Aile ile ilgili alınan kararlarda yaşlarına uygun olarak çocukların da sorumluluk almasını ve fikir vermesini sağlayın.

Nasihah, emir, suçlama, yargılama, genelleme, geçmişteki çatışmaları ya da yanlışları geri çağırma gibi iletişimi engelleyen ve çatışmaya sürükleyen konuşmalardan kaçının.

Çatışma yaşandığında tekrarlanmaması için çatışmaya neden olan konu hakkında sakin şekilde konuşmak için fırsat yaratın.

Yorgun ya da meşgul iseniz, sabır göstermekte zorlanacaksanız, bunu karşınızdaki kişiye dürüstçe ifade ederek konuşmayı ertelemekten çekinmeyin.

Karşı tarafı suçlamak yerine, yanlış olduğunuzu düşündüğünüz davranışın sizdeki etkilerinden ve duygularınızdan bahsedin.

Dinlerken göz teması kurmaya ve vücudunuzu o kişiye dönmeye özen gösterin, onu anlamaya çalıştığınızı beden dilinizle de gösterin.

Dinlerken karşınızdaki kişiyi anladığınızı sözünü kesmeden kısa cümlelerle ifade edin ve bu şekilde size daha çok açılmasını sağlayın.

# BABAM GİBİ BİR BABA OLSAM !

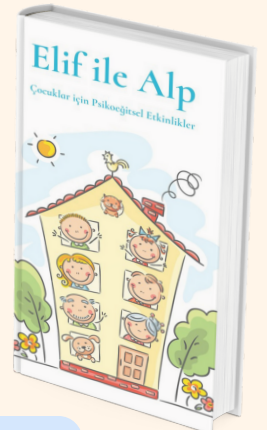


## eba

EBA platformunun kütüphane içeriklerindeki birçok hikaye kitabından biri de Salih serisi. Çocuklarınız bu hikayeleri okurken Salih'in ailesi, akrabaları ve arkadaşları ile kurduğu ilişkilere tanık olacak.

Elif ile Alp serisinde ise okuma ve etkinlik uygulamaları ile ebeveynlerin çocukları ile birlikte çalışmalarını ve onlarla daha sağlıklı iletişim kurmaları amaçlanmıştır.

Bu kitaplara ulaşmak için EBA'ya giriş yapmanız ve arama butonuna kitapların isimlerini yazmanız yeterli. EBA şifresi edinmek için bölgenizdeki Türkçe öğretmene ya da Paris Eğitim Ataşeliğine ulaşınız.



Aile bilgilendirme seminerlerimizin takvimine ve aile bilgilendirme bültenlerinin tüm sayılarına ulaşmak için [parisea.meb.gov.tr](http://parisea.meb.gov.tr) adresini ziyaret etmeyi unutmayınız!