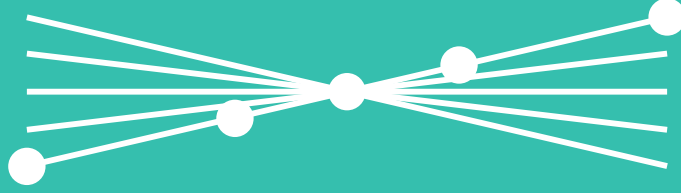


PDF REHBER SERİSİ NO: 9

Aile İçi İletişim

Aileler İçin Dinleme, Duyguları İfade Etme ve Çatışmaları Onarma Rehberi



Şelale ÖZBEBİT

Aile Danışmanı

www.selaleozbebit.com.tr

Bu rehber neden hazırlandı?

Aynı evde yaşamak, her zaman birbirini gerçekten duyabilmek anlamına gelmez. Konuşmalar bazen hızla tartışmaya, sessizliğe ya da geçmiş kırılganlıkların yeniden açılmasına dönüşebilir.

Bu rehber; aile içindeki tekrar eden iletişim döngülerini fark etmeye, dinlemeyi güçlendirmeye, duygu ve ihtiyaçları daha açık ifade etmeye, sağlıklı sınırlar kurmaya ve çatışma sonrasında ilişkiyi onarmaya yardımcı olacak küçük adımlar sunar.

İyi niyet bazen alışkanlıkların içinde kaybolabilir

Bir ailede iletişim sorunu olması, aile üyelerinin birbirini sevmediği anlamına gelmez. Bazen iyi niyet, etkili olmayan konuşma alışkanlıkları içinde kaybolabilir.

1

İletişim döngüsünü fark etmek

2

Dinleme becerisini güçlendirmek

3

Duygu ve ihtiyaçları açık söylemek

4

Sınırları daha sakin ifade etmek

5

Çatışmada sağlıklı ara vermek

6

İlişkiyi onarmaya alan açmak

7

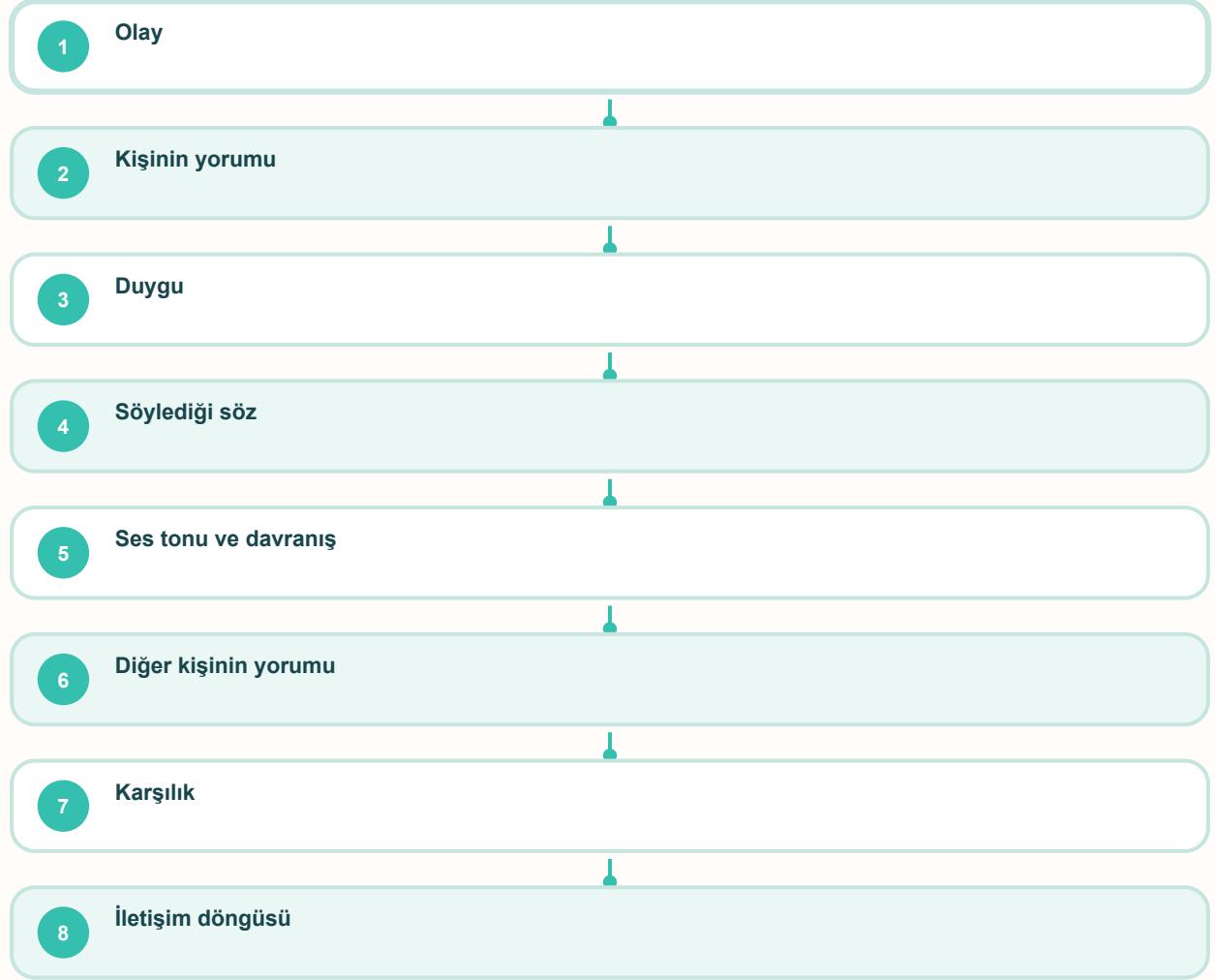
Kısa aile toplantıları planlamak

8

Suçlama yerine çözüm aramak

İletişim yalnızca konuşmak mıdır?

Sözcükler kadar ses tonu, yüz ifadesi, zamanlama, sessizlik, mesafe, verilen tepki ve geçmiş deneyimler de iletişimin parçasıdır.



Ana mesaj

Aynı cümle; ses tonu, zamanlama ve o anda taşınan geçmiş duygulara göre farklı anlamlar taşıyabilir. Bu yüzden sadece söze değil, konuşmanın nasıl yaşandığına da bakmak önemlidir.

Aile içi iletişim döngüsü

Çatışmada yalnızca kimin haklı olduğuna değil, döngünün nasıl tekrar ettiğine de bakmak gerekir.



Kendinize sorabileceğiniz küçük sorular

Evimizde en sık hangi konu tartışmaya dönüşüyor? Kim konuşmayı artırıyor, kim geri çekiliyor? Ses tonu ne zaman yükseliyor? Döngüyü hangi küçük davranış kesebilir?

Dinlemek ne demektir?

Dinlemek; her söylenene katılmak ya da sınır koymamak değildir. Önce yaşanan deneyimi anlamaya çalışmak, sonra kendi düşüncemizi uygun zamanda söyleyebilmektir.

1

Konuşanı bölmeden beklemek

2

Cevap hazırlamak yerine anlamaya çalışmak

3

Duyulanı kısa biçimde geri yansıtmak

4

Duyguyu tahmin etmek

5

Kesin hüküm vermeden soru sormak

6

Çözümünden önce ihtiyacı anlamak

7

Katılmasak da deneyimi kabul etmek

8

Uygun zamanda kendi düşüncemizi söylemek

Dinlemek değildir

Her söylenene katılmak, sınır koymamak, hemen çözüm üretmek, konuyu kendine çevirmek ya da karşı tarafın duygusunu düzeltmeye çalışmak değildir.

Kısa dinleme cümleleri

“Seni doğru anladığımdan emin olmak istiyorum.” • “Şu an benden çözüm mü, yalnızca dinlememi mi istiyorsun?” • “Farklı düşünüyor olabiliriz; yine de seni dinliyorum.”

Suçlama dilinden açık ifadeye

Açık ifade; karşı tarafı suçlamak yerine somut olayı, içimizdeki duyguyu, ihtiyacımızı ve uygulanabilir ricamızı söylemeyi amaçlar.

Gözlem + Duygu + İhtiyaç + Açık ve uygulanabilir rica

Suçlama yerine	Açık ifade
Sen evde hiçbir şeye yardım etmiyorsun.	Masadaki işler bana kaldığında yoruluyorum. Yemekten sonra tabakları mutfağa götürmeni istiyorum.
Beni hiç dinlemiyorsun.	Konuşurken telefonuna baktığında duyulmadığımı hissediyorum. Beş dakika telefonu bırakıp beni dinler misin?
Bu evde herkes çok dağınık.	Ortak alanda eşya kaldığında düzeni sağlamakta zorlanıyorum. Akşam eşyaları yerine koyalım.
Hep geç kalıyorsun.	Saat değiştiğinde endişeleniyorum. Gecikeceksen kısa bir haber vermeni istiyorum.
Kardeşine çok kötü davranıyorsun.	Vurma olduğunda güvende hissetmiyorum. Şimdi ara verip ellerini kendine yakın tutmanı istiyorum.
Derslerini hiç önemsemiyorsun.	Ödev başlamak zor geldiğinde destek olabilirim. İlk on dakikayı birlikte planlayalım mı?
Bana saygısızlık yapıyorsun.	Bu ses tonu beni incitiyor. Sakin bir sesle devam edebilirsek konuşmak istiyorum.
Her şeyi ben düşünmek zorundayım.	Planlama yükü arttığında yalnız hissediyorum. Bu haftanın iki işini senin üstlenmeni rica ediyorum.
Aileyle hiç ilgilenmiyorsun.	Birlikte zaman geçirmeyi özlüyorum. Bu hafta yarım saat yürüyüş yapalım mı?
Beni zorluyorsun.	Şu an karar vermek için zamana ihtiyacım var. Akşam yeniden konuşmayı isterim.

Hatırlatma

“Ben dili” yalnızca cümlelerin başına “ben” eklemek değildir. İmalî, küçümseyici veya suçlayıcı bir cümle yine ilişkiyi zorlayabilir.

İletişimi zorlaştıran yaklaşımlar

Niyet çoğu zaman kendini anlatmak ya da çözüm bulmaktır. Ancak bazı alışkanlıklar karşı tarafın savunmaya geçmesine ve konuşmanın kapanmasına yol açabilir.

Zorlaştırabilecek yaklaşım	Daha destekleyici alternatif
"Sen zaten hep böylesin."	Somut anı ve davranışı konuşmak
Her zaman / hiçbir zaman	Sıklığı abartmadan tek olaya odaklanmak
Geçmiş hataları açmak	Bugünkü konu için kısa bir hedef seçmek
Başkalarının yanında eleştirmek	Uygun ve özel bir zamanı beklemek
Alay, küçümseme, göz devirmek	Duyguyu ve ihtiyacı doğrudan söylemek
Bağırarak	Ses tonu yükseldiğinde kısa ara vermek
Cezalandırıcı sessizlik	Dönüş zamanı belirlenmiş mola vermek
Konuşurken telefona bakmak	Kısa ve bölünmemiş dinleme alanı açmak
"Abartıyorsun" demek	Duygunun yoğunluğunu merak etmek
Zihin okumak / niyet atfetmek	"Bunu nasıl yaşadın?" diye sormak
Çocuğu tartışmaya dahil etmek	Yetişkin konusunu yetişkinler arasında çözmek
Tehdit etmek	Uygulanabilir ve saygılı sınır belirtmek
Yanlış zamanda konuşmak	Konuşmak için uygun zamanı birlikte seçmek
Birini diğerine karşı müttefik yapmak	Doğrudan ilgili kişiyle konuşmak
Uygulanmayacak sonuçlar söylemek	Gerçekçi sonucu önceden netleştirmek
Hemen çözüm dayatmak	Önce ihtiyacı anlamaya çalışmak
Sözü kesmek	Kısa bir özetle anladığını kontrol etmek
Kıyaslamak	Kişinin kendi ilerlemesini fark etmek

Duyguyu kabul etmek ve sınır koymak

Duyguyu kabul etmek, bütün davranışları kabul etmek değildir. Duygu görülebilir; zarar veren davranışa ise açık sınır konabilir.

Duyguyu fark et + Davranışı ayır + Sınırı açıkla + Alternatif sun

1

Ev işi: “Yorulduğunu duyuyorum. Yine de ortak alanı birlikte toplamalıyız. On dakika sonra başlayabiliriz.”

2

Telefon: “Telefonu bırakmak istemediğini anlıyorum. Süre bitti; kapatıp sonra devam edebilirsin.”

3

Eve geliş saati: “Arkadaşlarınla kalmak istediğini görüyorum. Saatimiz 21.00; gecikeceksen önceden haber vermelisin.”

4

Kardeş kavgası: “Çok öfkелisin. Kardeşine vuramazsın. Ayrı odalarda sakinleşebiliriz.”

5

Ortak alan: “Düzen konusunda farklı düşünüyoruz. Eşyalar bu akşam yerine konacak.”

6

Ders sorumluluğu: “Başlamak istemediğini anlıyorum. İlk küçük adımı seçmene yardım edebilirim.”

7

Eşler arası anlaşmazlık: “Bu karara katılmıyorum. Birbirimizi küçümsemeden yeniden konuşabiliriz.”

8

Etkinliğe katılmak istememe: “Gelmek istemediğini duydum. Bu kez kısa süre katılıp sonra ayrılmayı seçebilirsin.”

Çatışma sırasında ara vermek

Tartışma yoğunlaştığında düşünme ve dinleme becerisi azalabilir. Ara vermek konuşmadan kaçmak değil; konuşmaya daha güvenli dönebilmek için alan açmaktır.

Ara verme formülü

“Şu an çok yükseldik. Yirmi dakika ara verelim. Saat 20.30’da salonda yeniden konuşacağım.”

Sağlıklı ara ve cezalandırıcı sessizlik arasındaki fark

Sağlıklı ara	Cezalandırıcı sessizlik
Süresi ve dönüş zamanı bellidir.	Belirsizdir; günlerce sürebilir.
Sakinleşme amacı taşır.	Karşı tarafı cezalandırır.
Ara sonrası konuya geri dönülür.	İletişimi kapatır.
Mesaj bombardımanı yapılmaz.	Peşinden gitme veya takip etme içerir.
Çocuklar aracı yapılmaz.	Çocuklardan taraf seçmesi beklenir.

Kullanılabilecek kısa cümleler

“Şimdi sağlıklı konuşmıyoruz.” • “Bu konudan kaçmıyorum; kısa bir ara istiyorum.” • “Sakinleşince geri döneceğim.” • “Bu süre içinde birbirimize mesaj atmayalım.”

Çatışma sonrası onarım

Haklı olmak ilişkiyi onarmaya her zaman yetmeyebilir. Davranışın etkisini görmek, sorumluluk almak ve yeni bir plan belirlemek yakınlığı güçlendirebilir.

- 1 Ne oldu?
- 2 Ben ne hissettim?
- 3 Nasıl davrandım?
- 4 Davranışım sana nasıl etki etti?
- 5 Sorumluluğum ne?
- 6 Neyi düzeltebilirim?
- 7 Bir dahaki sefere ne yapacağım?

Ebeveyn

“Dün sesimi yükselttim ve seni dinlemeden karar verdim. Sınırım devam ediyor; ama konuşma biçimim doğru değildi. Özür dilerim.”

Eş / çocuk / ergen

“Konuşurken seni küçümseyen bir ifade kullandım. Kızgın olmam bunu haklı çıkarmaz.” • “Çok öfkelen dim ve kapıyı çarptım. Bir dahaki sefere ara vermek istediğimi söyleyebilirim.”

Çocuklar yetişkin çatışmalarında nerede durmalı?

Çocukların ebeveynler arasında hakem, sırdaş, aracı ya da taraf olması beklenmemelidir. Yetişkin ayrıntıları çocukların taşıması gereken bir yük değildir.

1

“Bu tartışma senin yüzünden olmadı.”

2

“Bu, yetişkinler arasında çözmemiz gereken bir konu.”

3

“Senden taraf seçmeni beklemiyoruz.”

4

“Sesimizi yükselttiğimiz için üzgünüz.”

5

“Şu an farklı düşünüyoruz; çözmeye çalışacağız.”

6

“Sen güvendesin.”

7

“Bize kızgın veya üzgün hissedebilirsiniz.”

8

“İstersen bu konuda soru sorabilirsin.”

Çatışma çocuk yanında yaşandıysa

Sonrasında yaşına uygun kısa bir açıklama yapmak, çocuğun kendini sorumlu hissetmesini azaltabilir. Ayrıntı vermek yerine güvenlik ve yetişkin sorumluluğu vurgulanır.

Güvenlik önceliği

Fiziksel, cinsel, ekonomik veya yoğun duygusal şiddet; ciddi tehdit ya da çocuk güvenliği riski varsa durum sıradan bir iletişim çatışması değildir. Güvenlik ve uygun profesyonel destek önceliklidir.

Haftalık aile toplantısı

15–30 dakikalık kısa bir aile toplantısı, her aile için aynı biçimde olmak zorunda değildir. Amaç nasihat vermek değil; küçük bir konuyu herkesin duyulabildiği biçimde konuşabilmektir.

1 Geçen haftadan iyi giden bir şey	2 Her aile üyesinin kısa paylaşımı
3 Tek veya iki çözüm konusu	4 Herkesin fikrini dinlemek
5 Uygulanabilir ortak karar	6 Görev paylaşımı
7 Birlikte yapılacak küçük etkinlik	8 Kontrol tarihi

Toplantı kuralları

Söz kesmemek, alay etmemek, geçmişin bütün sorunlarını açmamak, tek kişiyi hedef yapmamak, çocukları yetişkin sorumluluğuna sokmamak ve kararı görünür yazmak.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Tarih	Bu hafta iyi giden şey
Konuşmak istediğimiz konu	Herkesin görüşü
Ortak karar	Görev paylaşımı
Birlikte yapacağımız etkinlik	Kontrol tarihi

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

Bu maddeler tek başına tanı anlamına gelmez. Ancak ailede güvenlik ve günlük yaşam belirgin biçimde zorlanıyorsa değerlendirme almak destekleyici olabilir.

1

Tartışmaların sürekli bağırma ve hakarete dönüşmesi

2

Fiziksel şiddet, tehdit veya korkutma

3

Eşyaya zarar verme

4

Çocukların taraf olmaya zorlanması

5

Bir aile üyesinin sürekli hedef hâline gelmesi

6

Uzun süren cezalandırıcı sessizlik

7

Yoğun kıskançlık ve kontrol

8

Çocuğun evde güvende hissetmemesi

9

Aile üyelerinin tamamen uzaklaşması

10

Uyku, iştah, okul veya işlevsellikte belirgin değişiklik

11

Kendine zarar verme veya ölümle ilgili ifadeler

12

Madde kullanımı

13

Ayrılık, kayıp veya travma sonrası ciddi bozulma

14

Ailenin çabasının yeterli gelmemesi

15

Bir aile üyesinin destek istemesi

Acil güvenlik notu

Fiziksel veya cinsel şiddet, ciddi tehdit, kendine zarar verme, ölümle ilgili ifadeler ya da çocuk güvenliği riski varsa uygun acil ve profesyonel desteğin gecikmeden alınması gerekir. Şiddet yalnızca “iletişim sorunu” değildir.

Sık sorulan sorular ve son söz

Bu kısa yanıtlar kesin reçete değildir. Her ailenin koşulu, ilişkileri ve ihtiyaçları farklı olabilir.

Ailede hiç tartışmamak mümkün mü?

Amaç hiç tartışmamak değil, güvenli konuşabilmektir.

Çocuğum konuşmak istemiyorsa?

Zorlamadan, uygun zamanda yeniden alan açabilirsiniz.

Çocuktan özür dilemek otoriteyi azaltır mı?

Sorumluluk almak ilişki için öğretici olabilir.

Her fikir aynı ağırlıkta mı olmalı?

Herkes duyulur; yetişkin sorumlulukları yine yetişkinlerdedir.

Sürekli aynı konuyu tartışıyorsak?

Döngüyü fark edip tek küçük değişiklik deneyin.

Çocuğın yanında tartışmak her zaman zararlı mı?

Ses yükseldiyse sonrasında yaşına uygun onarım önemlidir.

Ara vermek kaçmak mıdır?

Dönüş zamanı belliyse, sakinleşmek için destekleyici olabilir.

Aile toplantısına küçük çocuklar katılır mı?

Yaşına uygun, kısa ve somut biçimde katılabilir.

Küslük ile ara arasındaki fark?

Ara süreli ve dönüşü olan bir sakinleşme alanıdır.

Destek almak aileyi başarısız gösterir mi?

Hayır; yeni bir bakış ve destek aramak doğaldır.

Aile hatırlatma kartı

- İyi iletişim, hiç tartışmamak değildir.
- Duyguyu kabul ederken davranışa sınır koyabiliriz.
- Özür dilemek otoriteyi azaltmaz.
- Ses tonumuz söyledığımız söz kadar önemlidir.
- Gerektiğinde destek istemek başarısızlık değildir.
- Dinlemek, her söylenene katılmak değildir.
- Ara vermek ilişkiyi koruyabilir.
- Çocuklar yetişkin sorunlarının hakemi olmamalıdır.
- Küçük ve düzenli aile toplantıları işe yarayabilir.

Son söz

Aile iletişimi günlük küçük temaslardan oluşur. Amaç herkesin aynı fikirde olması değil; farklılıkların saygı, sınır ve yakınlık içinde konuşulabilmesidir. Yanlış anlaşılmalara onarılabilir; küçük değişiklikler zamanla aile iklimini etkileyebilir. Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve kişiye özel değerlendirme yerine geçmez.