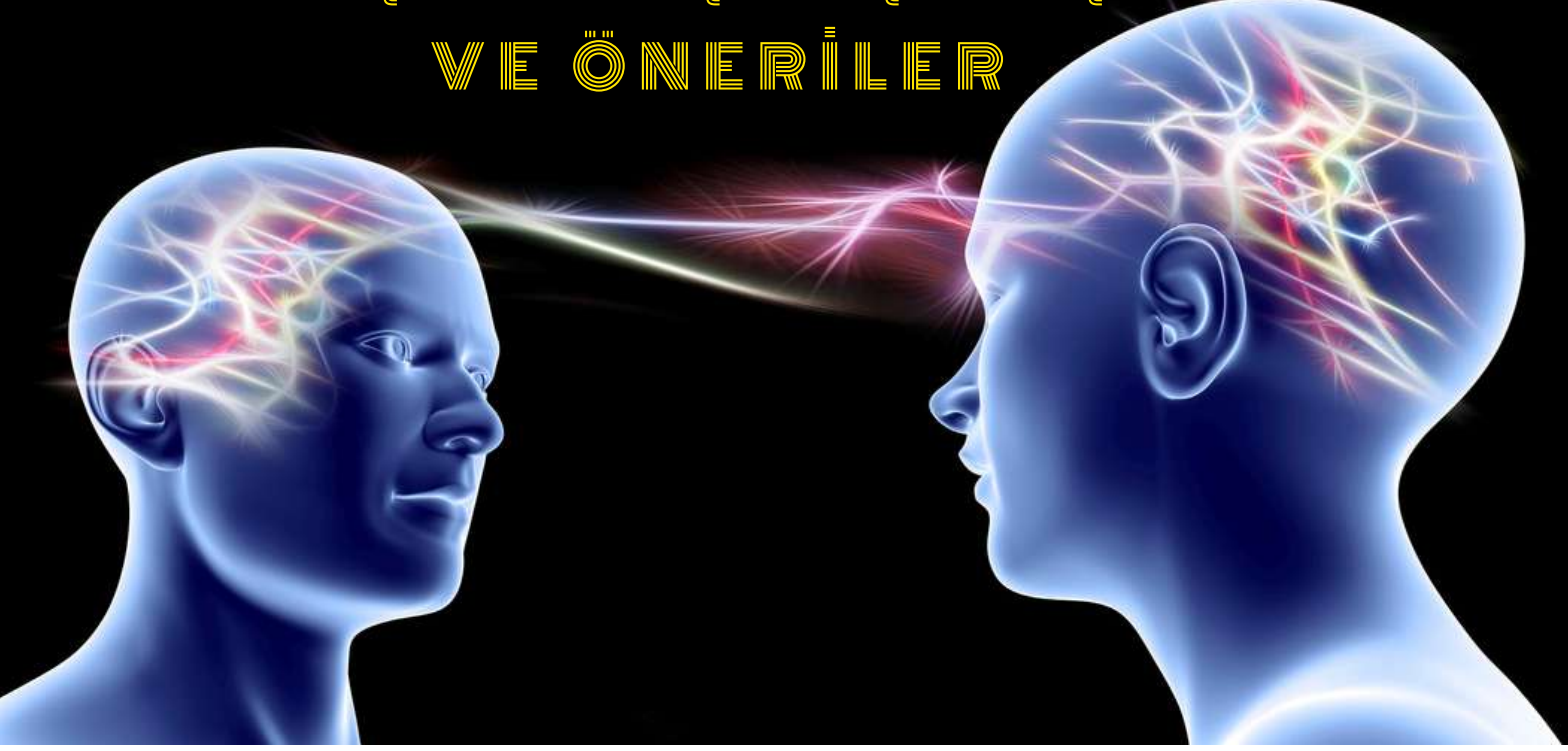




ALMANYA REHBERLİK BÜLTENİ



AİLE İÇİ İLETİŞİM ÇATIŞMALARI VE ÖNERİLER



Değerli Veliler,
Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliğinin koordinasyonu ile Berlin, Essen, Karlsruhe, Münih, Hamburg ve Stuttgart Eğitim Ataşeliklerimizdeki uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurulumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin yirmi yedinci sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda "İletişim" konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.

Almanya Rehberlik Bülteni Yayın Kurulu

BU SAYIMIZDA

- İletişim
- İletişim Çatışmaları
- Aile İçi İletişimde Çatışma Yönetimi Önerileri
- Çocuğunuzla Başarılı İletişim Kurmak İçin Neler Yapmalısınız?
- Kitap Önerileri
- Video Önerileri

konu başlıkları
yer almaktadır.



Bize Ulaşın



İLETİŞİM

Dünyanın varoluşundan bu yana insan iletişim kurmaya ihtiyaç duyar. Çünkü insan, anlama ve anlatma ihtiyacı içindedir. Bu ihtiyaç ilk olarak ağlama, daha sonra göz teması, el kol hareketleri, en sonunda da konuşmanın öğrenilmesiyle karşılanır.

İki insanın birbirinin farkına varmasıyla iletişimin başladığını varsayıyoruz. Yani birlikte ve temas halinde bulunan insanların, duygu ve düşüncelerini anlatmak ve aktarmak için kullandığı her türlü davranış ve sembol, iletişimidir.

İLETİŞİM ÇATIŞMALARI

İletişim süreci içerisinde, bazı sorunlar yaşanabilir. Yaşanan bu sorunlara iletişim çatışmaları diyoruz. Çatışma iletişim sürecinin doğal bir parçasıdır. Aslında çatışmanın varlığı, ortada bir ilişki olduğunun göstergesidir.



*"Çatışma iletişim sürecinin doğal bir parçasıdır."
Üstün Dökmen*



AİLE İÇİ İLETİŞİMDE ÇATIŞMA YÖNETİMİ ÖNERİLERİ



Türk toplumu, sıkı aile bağlarına sahip bir toplumdur. Bu şekilde sıkı ve yoğun etkileşim yaşanan ailelerde, çocuklar ve ebeveynler arasında iletişim sürecinin doğal sonucu olan çatışmalara rastlarız. Aile bireyleri arasında yaşanan iletişim çatışmaları çözülmediği sürece, kurulan sofraların tadı, tuzu olmaz. Yeniden bir araya gelmemizin mutlu bir hal alması için, gerilimi azaltmanın yollarını bulmalıyız.



Çatışmaların Üstesinden Gelebilirsiniz



Aile ortamında tartışmalar kaçınılmazdır, ailede her bireyin kendi duyguları ve fikirleri vardır. Bireyler birbirini dinlediği ve birbirine saygı duyduğu sürece, çatışmaları beraberce aşmak mümkündür. Bu, aile bağlarını sağlamlaştırarak ortamı daha huzurlu kılar. Aksi takdirde evdeki sessizlik, konuşulmayan konular, biriken sorunlar, uzun vadede huzursuzluğa ve ileride yaşanabilecek daha büyük patlamalara sebep olabilir.



Bırakın Herkes Kendini İfade Etsin

Aile bireylerinin duygu, düşünceleri farklıdır ve bunları ancak onlar ifade ettiklerinde anlayabiliriz. İyi bilinir ki diyalog, ruhları sakinleştirir. Aile içinde çatışmaları çözümlenebilmek için çocuklarınızı, kendilerini ifade etmeleri konusunda teşvik edin, rahatsızlıklarını söylemelerini sağlayın. Herkesin her zaman saygıyla kendi adına konuşabildiği bir ortam oluşturun. Kendisine aile içinde takılan bir lakattan rahatsız olan bir çocuk için "Baba, bana bu şekilde hitap etmeni istemiyorum." cümlesi, yapıcı cümle örneklerindedir.





Hatalara Takılıp Kalmayın



İnsan olarak geçmişteki hataları tekrar gündeme getirmek gibi kötü bir alışkanlığımız var. Yaşanan olumsuzlukları sürekli dile getirmek, şu anki problemin çözümüne katkı sağlamayacağı gibi, mevcut çatışmanın çözülmesini de engelleyecektir. “Evet, yaptığın yanlıştı, bunu bir daha tekrarlamamaya çalışmalısın.” şeklinde çocuklarınıza telkinde bulunursanız büyüdüğünde çocuğun yaptığı mühim hatalardan haberdar olursunuz. Aksi takdirde çocuğunuz hatalarını sizden saklama yolunu seçecektir.



Her Şeyi Kontrol Etmeye Çalışmayın

Aile içinde çıkan tüm anlaşmazlıklarda kendinizi çözüm merci olarak görmeyin. Aile içinde sorun yaşayan iki kardeşi bir araya getirip onları dinleyip hüküm veren bir hakem olmayın. Çocuklardan biri, diğerini kayırdığınızı düşünecek, diğeri de her sorununda sizi arayacak ve kendi başına sorunları çözme becerisini geliştiremeyecek. Sorunu büyük ihtimal çözemeyip, öteleyip sonraki daha büyük çatışmalara da bilmeden davetiye çıkaracaksınız.

Bunun yerine, ağlayarak ablasını şikâyet etmek için gelen çocuğunuzu dinleyin, ona kendisini anladığınızı hissettirin ve “Gidip ablana neden sana bağırdığını sor, onunla konuşmayı dene.” diyerek onu yüreklendirin. Belki tartışma biraz daha sürecektir ama çocuklar, sorunlarını kendileri çözmeyi öğrenecekler. Yol gösteren anne babalar ile yolu görmesi için yönlendiren, rehber olan anne babalar tarafından yetiştirilen çocukların sahip olduğu potansiyel hiçbir zaman aynı olmayacaktır.



Affedin ve Geri Adım Atın

Olay oldu, bitti ve hata sizdeyse çatışmayı çözenin yollarına bakın. Gerektiği durumlarda siz de özür dileyin. Özür dilemenin sadece çocukların işi olduğunu düşünüyorsanız eğer lütfen, düşüncelerinizi değiştirin ve çocuğunuza uygun bir rol model olun.



Sinirli bir anınızda gereksiz olduğu halde bağırdığınız çocuğunuza “Özür dilerim canım, biraz sinirliydim, bir daha olmayacak.” şeklinde açıklama yaparsanız çocuğunuzun da herhangi bir hatasında özür dilediğini ve açıklama yaptığını gözlemleyebilirsiniz.



Ben Dili Kullanın



Çocuk, ailenin kabul etmediği bir davranışta bulunduğu doğru bir iletişimle çocuğa hissettirdiğiniz duygu önemlidir. Sen dili ile kurulan iletişim, çocuk ile ailenin arasında çatışma oluşmasına neden olabilir, çünkü sen dili suçlayıcıdır ve karşı tarafın savunmaya geçmesine sebep olur. Mesela, “Çocuk gibisin, neden hep böyle davranıyorsun?” cümlesi yerine ebeveynler, davranışı neden istemediklerini, “ben” mesajları ile ilettiklerinde karşı tarafı yargılamadan sorunu çözmüş olurlar.

Müziği çok yüksek sesle dinleyen çocuğa, bu yüksek sestten rahatsız olan anne baba, durumu şöyle ifade edebilir:

“ Müziğin sesini çok yüksek açmışsın.” Bu cümle, kabul edilmeyen davranışın tanımıdır.

Üzerinizdeki somut etki ise **“Başım ağrıyor.”** şeklinde; duygu ise **“Rahatsız oluyorum.”** şeklinde ifade edilebilir.



Duygusal Şantajdan Sakının



Ne yazık ki duygusal şantaj, birçok ebeveynin çocuklarını yetiştirirken kullandığı bir stratejidir. "Odanızı toplamazsanız artık sizi sevmeyeceğim", "Dişlerinizi fırçalamazsanız diş perisi size hiçbir şey getirmez." cümleleri yerine, çocuğunuz üzerinde herhangi bir korkuya yol açmadan sağlıklı ve duygusal olarak sağlam bir biçimde büyümesine yardımcı olacak çok daha etkin yöntemler bulunduğunu bilmeniz gerekir. Tehdit, iyi bir eğitim malzemesi değildir.



Emir Dilini Kullanmayın

Çocuklarınızın bir şeyler yapmasını istediğinizde, emir vermek yerine, onlara yanlarında durduğunuzu hissettirin... İletmek istediğiniz mesajı doğru kanalla ve düzgün bir şekilde ifade edin. "Hemen ödevini yap!" yerine "Ödevini bitirirsen, oyun oynamak için zamanın kalacaktır." sözü daha düzgün bir anlatım şeklidir.

Çocuklarınız birer robot değildir, size koşulsuz itaat etmelerini beklememelisiniz. Bunun yerine önce onlara davranışın mantığını anlatın, sonra da model olun.



Çocuklarınızı Karşılaştırmayın



Ebeveyn kıyaslama yaparken çocuğun motivasyonunun artacağını düşünür. Fakat çocuk, anne babasının yaptığı karşılaştırmadan "Senden daha iyi birileri var, bu yeterli değil." mesajını alır. Bu mesajı almak, çocukları oldukça rahatsız eder. Kıyaslandığı kişiyle yoğun bir yarış ve rekabet hissi ile karşısındakinin olumlu özelliklerini görmek yerine, karşıt tepki geliştirir.

Her çocuk özel, biricik ve başkadır. Onun bireysel özelliklerini kabul etmek, keşfetmek ve yetenekli olduğu alanda onu desteklemek yerine bir başka kişi ile karşılaştırmak yanlıştır. Bu, onun var olan yeteneğini de ortaya çıkartamamasına neden olabilecektir. Çocuklarımızı olduğu gibi kabullenmek, olumsuz yönlerini olumluya çevirmek ise sevgimizi göstermek, fikrini dinlemek, bireyselliğine saygı duymak ile mümkündür.



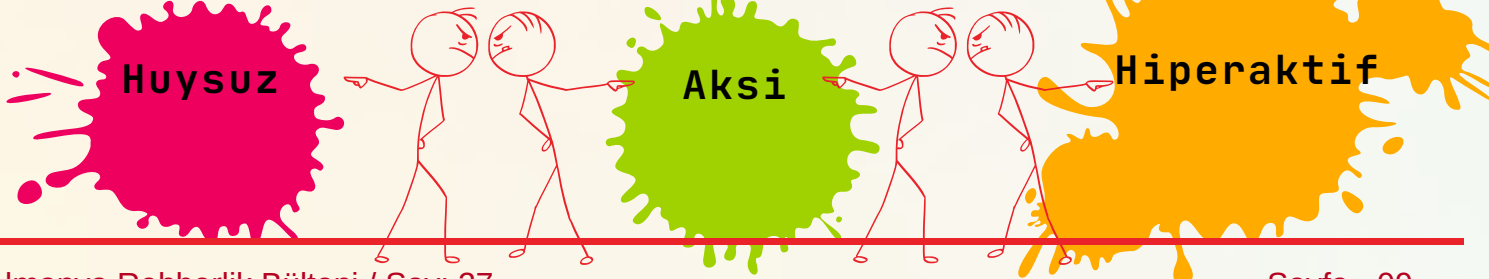
''Kıyaslama sevgisizliktir, kıyaslanan çocuğun ruhu zehirlenir.''
Doğan Cüceloğlu



Etiket Yapıştırmayın

Anne-babaların yaptıkları bir başka hata da çocuklarına çeşitli etiketler yapıştırmalarıdır. Çocukları etiketlemek onların kişilik gelişimini olumsuz etkiler. Çocuk uykusuz, hasta, yorgunsa "huysuz"; dediklerimizi yapmaz, istediğinde de ısrar ederse "aksi"; meraklı, araştırmacı ise "yaramaz"; kıpır kıpır yerinde duramayan bir enerjisi varsa "hiperaktif", diye çocuklara etiket yapıştırmak yanlıştır. Çünkü bir süre sonra çocuk bunu kabullenip etiketlendiği şeye dönüşmeye başlayabilir. Çocuk huysuzluk yapıyorsa uykusu gelmiş olabilir, aksilik yapıyorsa ilgi istiyor olabilir, yaramazlık yapıyorsa etraftaki yeni şeyleri keşfetmek istiyor olabilir, hiperaktif davranışlar gösteriyorsa yaparak, yaşayarak öğrenmek istiyor olabilir.

Her çocuğun özel olduğundan yola çıkarak çocuğun verdiği özel mesajı da onu en iyi tanıyan ailesi çözebilir.



ÇOCUĞUNUZLA BAŞARILI İLETİŞİM KURMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza saygı duyun.
- Çocuğunuza gerçekçi ve doğal davranın.
- Onu dinleyin.
- Onunla göz teması kurun.
- Dokunsal teması artırın.
- Nerede, ne zaman, nasıl, ne söyleyeceğinizi iyi belirleyin.
- Akıcı, sade bir dil kullanmaya çalışın.
- Ona size güvenebileceğini hissettirin.

Hayat kısa kuşlar uçuyor... Cemal Süreya

Pek çok sebepten dolayı günümüzün çok büyük bir kısmı, ailemizden uzakta geçer. Aile bireyleri ile geçirdiğimiz zaman, gün içinde çoğunlukla birkaç saati geçmez. İletişim kurduğumuz zaman da tam bu süre içinde gerçekleşir. Tam da bu zamanlarda anı yaşayın, ana odaklanın. Aile içinde fikir ayrılıklarınız var, çok konuda farklı düşünüyorsunuz, bu çok normal. Biz insanız, hepimizin yaşanmışlıkları, düşünceleri, inançları farklı; herkes için aynı olan, zamanın herkes için akıyor olması, anın tadına varın...

Sevgiyle kalın...

KİTAP ÖNERİLERİ



Doğan Cüceloğlu,
Başarıya Götüren Aile,
Remzi Kitabevi, 2006



Prof. Dr.
Haluk Yavuzer,
Ana Baba ve Çocuk,
Remzi Kitabevi, 2000





Robert J. Mackenzie,
Çocuğunuza Sınır
Koyma, Yakamoz
Yayınları, 2016

Prof. Dr. John Gottman
ve Joan Declaire,
Duyusal Zekâsı
Yüksek Çocuklar
Yetiştirmek, Görünmez
Adam Yayıncılık, 2021



Prof. Dr. Üstün
Dökmen,
İletişim Çatışmaları ve
Empati, Remzi Kitabevi,
2013



Prof. Dr. Üstün Dökmen "Kaliteli İletişim"
[https://www.youtube.com/watch?
v=ZpS_LDctSCg](https://www.youtube.com/watch?v=ZpS_LDctSCg)

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- İletişim Çatışmalarının Nedenleri,
<https://www.antalyapsikiyatrisc.com/makaleler/iletisim-catismalarinin-nedenleri>, 24.12.2022
- İletişim Çatışmaları,
https://ekolpsikoloji.com/post/iletisim-catismalari_47, 24.12.2022
- Kişilerarası İletişim Çatışmaları ve Yönetimi,
<https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/haytekin/134598/8-catisma%20ve%20t%C3%BCrleri.pdf>, 24.12.2022
- İletişim Engelleri,
<https://www.cag.edu.tr/uploads/site/lecturer-files/bolum-5-iletisim-engelleri-r9TE.pptx>, 24.12.2022
- Olumsuz Düşünce Alışkanlıkları,
<http://www.onurarsel.com/279/>, 24.12.2022
- Kişilerarası İletişim Çatışmaları Nedenleri,
<http://www.aysekokluk.com/?pnum=41&st=Ki%C5%9Fileraras%C4%B1%20%C4%B0leti%C5%9Fim%20%C3%87at%C4%B1%C5%9Fmalar%C4%B1%20Nedenleri>, 24.12.2022
- Gürhan N. & Okanlı A. (Eds). (2017). Yaşamın Sırrı İletişim. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Aile Arasında Çatışma ve Çözüm Yolları,
<https://www.wengood.com/tr/aile/aile-baglari/art-aile-ici-catisma-cozum-yollari>, 24.12.2022
- Bu bültende kullanılan resim ve grafik özellikleri dizgi programından (canva.com) alınmıştır.



VIDEO ÖNERİLERİ



Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu
"İnsan Yaşamında Çatışma"

<https://www.youtube.com/watch?v=IOJ2Y6lvwml>

Bültenimizi sesli olarak dinlemek için kodu cep telefonunuz ile taratabilir veya bağlantı linkinden erişim sağlayabilirsiniz.



<https://me-qr.com/bvloNhp>

Bültenimizde yer alan konularla ilgili deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi almanyarehberlikbulteni@gmail.com adresine gönderebilirsiniz.

ALMANYA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ VE ATAŞELİKLERİMİZ



<http://berlinem.meb.gov.tr>
<http://berlin.meb.gov.tr>
<http://dusseldorf.meb.gov.tr>
<http://essen.meb.gov.tr>
<http://frankfurt.meb.gov.tr>
<http://hamburg.meb.gov.tr>
<http://hannover.meb.gov.tr>
<http://karlsruhe.meb.gov.tr>
<http://koln.meb.gov.tr>
<http://mainz.meb.gov.tr>
<http://munih.meb.gov.tr>
<http://munster.meb.gov.tr>
<http://nurnberg.meb.gov.tr>
<http://stuttgartegitim.meb.gov.tr>

Bu bülten,

Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği koordinesinde Almanya'da görevli Psikolojik Danışmanlar ile Türkçe ve Türk Kültürü öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu tarafından hazırlanmıştır.

YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Erdal Tanas KARAGÖL
Berlin Eğitim Müşavir Vekili

Başkan Vekili

Dr. Uğur ACAR
Karlsruhe Eğitim Ataşesi

Genel Sekreter

Ulaş ÖZKAHRAMAN – Berlin Eğitim Ataşeliği

Koordinatör

Hatice TURAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

İçerik Hazırlama

Bahrinur PÖLAT – Berlin Eğitim Ataşeliği
 Burcu İLERİ ÜNYELİ – Essen Eğitim Ataşeliği
 Duygu KARAGÜL YİĞİT – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
 Feyza DİNÇER – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Leman AKSU – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Mahmut IŞIK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Murat KOPAN – Münster Eğitim Ataşeliği
 Nurgül ÇAKIR – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Seçkin ÇALIŞKAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Sevgi M. KÜÇÜKSAKALLI – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
 Yılmaz İRMAK – Hamburg Eğitim Ataşeliği

Dil ve Anlatım Kontrolü

Ahmet HAMARAT – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Burak KIZILIRMAK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Derya HASTÜRK – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
 Nevin BİÇİCİ – Hamburg Eğitim Ataşeliği
 Nuşan KIR – Münih Eğitim Ataşeliği
 Sevinç GÜNEŞ – Berlin Eğitim Ataşeliği

Tasarım

Ahmet ÖZTÜRK – Hamburg Eğitim Ataşeliği
 Bayram TAMTÜRK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Derya YEŞİLYURT – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
 Lamia Büşra YEŞİL – Münih Eğitim Ataşeliği
 Mustafa YILMAZ – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Seslendirme

Burak KIZILIRMAK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
 Derya HASTÜRK – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
 Nevin BİÇİCİ – Hamburg Eğitim Ataşeliği
 Nuşan KIR – Münih Eğitim Ataşeliği
 Selma KAHRAMAN – Münih Eğitim Ataşeliği

Sayı Sorumluları

İçerik: Duygu Karagül YİĞİT
 Dil Anlatım Kontrolü: Nevin BİÇİCİ
 Tasarım: Mustafa YILMAZ
 Seslendirme: Nevin BİÇİCİ

Yayın Sahibi

Berlin Eğitim Müşavirliği
 Karlsruhe Eğitim Ataşeliği