



T.C. İÇİŞLERİ BAKANLIĞI
**SİVİL TOPLUMLA
İLİŞKİLER**
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE ve İLETİŞİM Etkinlik Dergisi



Yıl:1, Sayı: 1/2025

20 | Prof. Dr. Erol GÖKA
Empati, Aile ve Sosyal Hayat

32 | Eda Korkmaz
Kitap Köşesi: Çocuklarla
İletişimi Geliştiren Eserler

28 | Sevim Altay
Bizim Evimiz: İletişim Sorunlarını
Aşan Bir Ailenin Hikayesi

40 | Yeşim Polat
Ev ve Dekorasyon

04 | Elvan Aytekin
Sağlıklı İletişimin Aile Bağlarını
Güçlendiren 7 Yolu

08 | Ayşen Alpasar
Çocuklarla İletişimde Empatiyi
Artırmanın Yöntemleri

26 | Yeliz Bağcı
Eşler Arası İletişimde
Empati ve Anlayış

AİLE VE İLETİŞİM

Etkinlik Dergisi

Yıl:1, Sayı: 1/2025

Kadim Kùltür Şehir ve Çevre
Araştırmaları Derneđi, 2025.

Kadim Kùltür Şehir ve Çevre
Araştırmaları Derneđi adına sahibi:

Serhat Buhari Baytekin

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Sıla Yüksel

Editör:

Elvan Aytekin

Redaksiyon:

Ahmet Türkmen

Kapak ve Sayfa Tasarımı:

Yeliz Bağcı

Hazırlık

Uluslararası Piri Reis Kùltür Ajansı

www.pirireisajans.com

info@pirireisajans.com

Telefon/Phone: 0-312 446 21 56

Baskı: (şimdilik boş kalacak, pazartesi
matbaa netleşince doldurulacak)

Bu dergi T.C. İçişleri Bakanlığı Sivil
Toplumla İlişkiler Genel Müdürlü-
ğü tarafından desteklenen **“Aile Yılı
Projesi”** projesi çerçevesinde Kadim
Kùltür Şehir ve Çevre Araştırmaları
Derneđi tarafından Uluslararası Piri
Reis Kùltür Ajansı’na hazırlatılmıştır.

İÇİNDEKİLER



04

Sağlıklı İletişimin Aile Bağlarını Güçlendiren 7 Yolu 4



08

Çocuklarla İletişim ve İletişimde Empatiyi Artırmanın Yöntemleri



20

Empati Aile Ve Sosyal Hayat



26

Eşler Arası İletişimde Empati Ve Anlayış



28

Bizim Evimiz: İletişim Sorunlarını Aşan Bir Ailenin Hikayesi



32

Kitap Köşesi: Çocuklarla İletişimi Geliştiren Eserler



34

Öğretmen Gözüyle: Okul-Aile İletişiminin Çocuğun Başarısına Katkısı



36

Ailece Birlikte İzlemenin Gücü



40

Ev & Dekorasyon



44

Moda & Stil



46

Bulmaca



48

Test



50

Çocuklara Özel Boyama



52

Oyun Önerisi: "Baloncuk Sohbet Oyunu"



54

Sizden Gelen Mektuplar

“ EDİTÖRDEN ” “İletişim ailenin kalbidir.”

İnsanlık tarihi boyunca en çok ihtiyaç duyduğumuz şeylerden biri, birbirimizle bağ kurmaktır. Mağara duvarlarına çizilen resimlerden günümüzün dijital mesajlarına kadar uzanan bu uzun yolculuğun temelinde hep aynı arayış vardı: Anlaşılmak ve anlamak. Aile ise bu arayışın en doğal, en sahici mekânı oldu. Dünyaya gözlerimizi açtığımız andan itibaren ilk sözleri, ilk bakışları, ilk tepkileri ailemizden öğrendik. İletişim, insan olmanın doğuştan getirdiği bir beceri olsa da onu en derin haliyle ailede deneyimleriz.

Günümüzde ise hızlı yaşam, teknolojik araçlar ve bireysel kaygılar aile içi iletişimi çoğu zaman gölgede bırakıyor. Aynı evin içinde yaşarken birbirimize yabancılaşıyor, bazen bir ekrana bakarken yanımızdaki insanı görmezden gelebiliyoruz. Oysa iletişim sadece konuşmak değil; dinlemek, hissetmek, dokunmak, empati kurmak ve birlikte susabilmektir.

Evlilik, yalnızca iki insanın hayatlarını birleştirmesi değildir; aynı zamanda ortak bir dil ve duygu evreni kurma sürecidir. Eşler arasındaki iletişimde kullanılan her kelime, her tonlama, her suskunluk ilişkiye şekil verir. İletişimin zayıfladığı noktada küçük anlaşmazlıklar bile

büyüyebilir ama empatiyle, açık yüreklilikle kurulmuş cümleler en karmaşık sorunları bile çözebilir. Sevginin yalnızca hissetmek değil, aynı zamanda doğru biçimde ifade edebilmek olduğunu unutmamak gerekir.

Çocuklarımızla kurduğumuz iletişim, onların dünyayı nasıl algılayacağını belirler. Dinlenildiğini hisseden çocuk, kendini değerli bulur. Görmezden gelinen ya da sürekli yargılanan çocuk ise içine kapanabilir. Çocuğa “senin söylediklerin benim için önemli” mesajını vermek, yalnızca sözle değil, göz temasıyla, sabırla, oyun sırasında gösterilen dikkatle de mümkündür. İletişim, çocukla kurulan güvenli bağın temelidir.

Aile sadece anne, baba ve çocuklardan ibaret değildir; babaanne, anneanne, dede, amca, teyze, kuzenlerle genişleyen bir evrendir. Farklı kuşakların aynı çatı altında bulunduğu bu yapı, iletişim açısından büyük bir zenginlik taşır. Ancak bazen kuşaklar arası farklılıklar çatışmaya da yol açabilir. Burada da devreye empati ve sabır girer. Büyüklerin deneyimleriyle gençlerin enerjisi, doğru iletişimle birleştğinde aile bir okul, bir sığınak, bir kültür aktarım mekânı haline gelir.



İletişim çoğu zaman sözlerle kurulur ama iletişim çoğu zaman sözlerle kurulur ama onu derinleştiren şey empati, yani kalpten anlamadır. Aile içinde empati, sadece dinlemek değil, aynı zamanda duyguyu paylaşmaktır. Çocuğun başarısızlığını azarlamak yerine onun hayal kırıklığını anlamak, eşin yorgunluğunu fark etmek, yaşlı bir aile ferdinin yalnızlığını hissetmek... İşte bunların hepsi empatiyle mümkündür.

Birlikte sofraya oturmak, akşam çayında sohbet etmek, tatilde anı biriktirmek, ev işlerini paylaşmak bile iletişim biçimleridir. Bazen bir ailede sorunların çözümü uzun nasihatlerde değil, sadece birlikte geçirilen kaliteli zamanlarda gizlidir. Kısacık bir "günün nasıl geçti?" sorusu bile büyük bir kapı aralayabilir.

Bu sayımızı hazırlarken iletişimin farklı yüzlerine odaklandık. Kapak röportajımızda Prof. Dr. Erol Göka ile empati, aile ve sosyal hayat üzerine derinlikli bir sohbet gerçekleştirdik. Onun da vurguladığı gibi iletişim sadece konuşmak değil, aynı zamanda dinlemektir.

Aileyi güçlü kılan, bireylerin birbirini gerçekten duymasıdır.

"Aile ve Yaşam" bölümünde günlük iletişim alışkanlıklarımızı gözden geçiriyor, "Eğitim & Gelişim" sayfalarında çocuklarımızla kurduğumuz dilin onların kişilik gelişimine katkılarını inceliyoruz. "Sağlık & Beslenme" kısmında sofraların nasıl birer iletişim mekânına dönüştüğünü anlatıyoruz. Kültür, seyahat ve hatta moda sayfalarımızda bile iletişimin küçük ama etkili yansımalarını bulacaksınız.

Bu dergiyi hazırlarken dileğimiz, siz değerli okuyucularımıza yalnızca bilgi sunmak değil; her satırda aile olmanın sıcaklığını, birlikte yaşamının güzelliğini ve iletişimin dönüştürücü gücünü hissettirebilmektir. Çünkü biz inanıyoruz ki: Aile, yalnızca bir yuva değil; insanın kendini en çok anladığı ve anlaşıldığı iletişim mekânıdır.

Sevgiyle,
Editör
Elvan Aytekin



Sağlıklı İletişimin Aile Bağlarını Güçlendiren 7 Yolu

Elvan Aytekin

Aile, insanın hayatta sahip olabileceği en temel ve en güçlü bağların kurulduğu yerdir. Anne, baba, çocuklar, büyükler... Her biri bir araya gelerek insanın aidiyet, sevgi ve güven duygularını besler. Ancak bu bağların gerçekten sağlam ve uzun ömürlü olması, yalnızca biyolojik bir birliktelikle değil, güçlü iletişim kanallarının kurulmasıyla mümkündür.

Sağlıklı iletişim, bir ailede güvenin, anlayışın ve sevginin temelini oluşturur. Ne kadar çok konuştuğumuz değil ne kadar iyi anlaşıldığımız önemlidir. İletişim kopukluğu olduğunda, en küçük sorunlar bile büyür ama doğru kurulduğunda, en zor meseleler bile çözüm bulur. Bu yazıda, aile bağlarını güçlendiren sağlıklı iletişimin yedi temel yolunu ele anlatmaya çalıştık. Keyifli okumalar.

1. Dinlemeyi Gerçekten Öğrenmek

Çoğu zaman konuşmaya odaklanırsınız; oysa iletişimin en önemli boyutu dinlemektir. Dinlemek, yalnızca karşı tarafın sözlerini işitmek değil; onun duygularını, niyetini ve söylemek istediklerini de anlamaya çalışmaktır.

Bir çocuk okuldan geldiğinde yaşadıklarını anlatmak ister. Eğer ebeveyn telefona gömülmüşse ya da yarım kulak dinliyorsa, çocuk kendini değersiz hisseder. Oysa göz teması kurarak, dikkat kesilerek dinlemek, "Senin anlattıkların benim için önemli" mesajını verir. Bu, çocuğun özgüvenini besler.

Eşler arasında da benzer bir durum geçerlidir. İşten yorgun gelen eşiniz, gün içinde yaşadığı bir zorluktan bahsettiğinde ona tam anlamıyla kulak vermek, ilişkinin en güçlü desteklerinden biridir. Çünkü dinlenilmek, anlaşılmak ve değer görmek demektir.

Editörün önerisi: Her gün 10 dakikanızı aile üyelerinizi gerçekten dinlemeye ayırın. Telefonları bir kenara bırakın, göz teması kurun ve sadece dinleyin.

2. Açık ve Dürüst İfade

Aile içinde güvenin temeli, açık ve dürüst iletişimdir. Çoğu zaman duygularımızı gizleriz; kırıldığımızda susar, kızdığımızda öfkemizi bastırır ya da mutluluğumuzu dile getirmeyi unuturuz. Bu durum, zamanla yanlış anlaşılmalara ve mesafelere yol açar.

“Ben kırıldım”, “Ben mutlu oldum”, “Ben endişelendim” gibi basit ama samimi ifadeler, duyguları görünür kılar. Bu hem anlaşılmayı kolaylaştırır hem de aile içinde şeffaflık yaratır. Suskunluk ise çoğu zaman yanlış yorumlanır: Sessizliği “umursamıyor”, “ilgilenmiyor” ya da “sevmiyor” gibi algılamak kolaydır.

Çocuklar için de bu kural geçerlidir. Onlara duygularını ifade etme özgürlüğü vermek, sağlıklı bir yetişkin olmalarının yolunu açar. Çocuğun “üzgünüm” ya da “kızgınım” diyebilmesi, ebeveynin de bunu kabul edebilmesi büyük önem taşır.

Günlük hayattan bir örnek: Eşiniz size darıldığında ve siz fark etmediğinizde, onun sessizliği günlerce sürebilir. Oysa dürüst bir iletişimle, “Sana kırıldım çünkü söylediklerin beni üzdü” cümlesi hem ilişkinizi onarır hem de sorunun büyümesini engeller.

3. Empati Kurmak

Empati, iletişimin en güçlü tamamlayıcısıdır. Karşımızdakinin gözünden dünyaya bakmak, onun hislerini anlamaya çalışmak, ilişkilerde mucizevi bir etki yaratır.

Aile içinde empati, yalnızca bir kavram değil, bir yaşam biçimi olmalıdır. Çocuğunuz sınavdan düşük not aldığı anda, ona kızmak yerine hayal kırıklığını anlamaya çalışmak, onun size güvenmesini sağlar. Eşiniz sessizleştiğinde onu eleştirmek yerine yorgunluğunu ya da düşüncelerini anlamaya çalışmak, ilişkinize derinlik katar.



Bazen sözsüz bir empati bile çok şey anlatır: Yanında sessizce oturmak, omzuna bir el koymak, “Seni anlıyorum” bakışıyla yaklaşmak... Bunların etkisi uzun uzun konuşmalardan daha büyük olabilir.

Uygulamalı ipucu: Ailenizden biri bir şey anlattığında önce yargılamadan dinleyin. Ardından “Sen böyle hissetmiş olmalısın” gibi bir cümleyle duygusunu aynalayın. Bu, empatiyi görünür kılar.

4. Birlikte Zaman Geçirmek

İletişim yalnızca sözlerle değil, birlikte geçirilen anlarla da kurulur. Günümüzde herkes kendi koşturmacası içinde; çocuk okulda, ebeveyn işte, akşamları ise televizyon ya da telefon başında. Bu durum, aile fertlerinin birbirinden uzaklaşmasına yol açar.

Oysa birlikte yemek yemek, yürüyüşe çıkmak, oyun oynamak ya da hafta sonu küçük bir geziye gitmek, iletişimin en güçlü desteklerindendir. Bazen hiçbir şey söylemeden birlikte kahve içmek bile aile bağlarını pekiştirir.

Araştırmalar gösteriyor ki düzenli olarak birlikte yemek yiyen ailelerde çocukların akademik başarıları daha yüksek, özgüveni daha güçlü ve iletişim becerileri daha gelişmiş oluyor.

Editörün önerisi: Her gün en az bir öğünü birlikte yemeye özen gösterin. Yemek masasında telefonları kaldırın, sohbet etmeye zaman ayırın.

5. Küçük Jestlerin Gücü

İletişim yalnızca büyük konuşmalarla kurulmaz. Bazen küçük jestler, en samimi mesajları verir. Sabah söylenen bir “günaydın”, işe giderken bir “kolay gelsin” temennisi, akşam eve dönüşteki bir sarılma... Bunlar aile içi iletişimin görünmez ama en etkili bağlayıcılarıdır.

Çocuklar için de bu küçük jestler büyük anlam taşır. Çocuğun yaptığı bir resme övgü dolu bakış, onunla gurur duyulduğunu hissettirir. Eşler arasında bir teşekkür, bir çiçek, beklenmedik bir not bile sevginin somut ifadesi olur.

Unutmayın: İnsanlar çoğu zaman söylenenleri unuttur ama hissettiklerini hatırlar. Küçük jestler, duyguları kalıcı hale getirir.

6. Sorunları Büyütmeden Çözmek

Her ailede tartışmalar, anlaşmazlıklar olur. Bu, hayatın doğal akışıdır. Önemli olan bu sorunları nasıl ele aldığımızdır. Görmezden gelmek, biriktirmek ya da öfkeyle patlamak yerine, sorunları zamanında ve yapıcı bir şekilde çözmek iletişimi güçlendirir.

Küçük bir kırgınlık konuşulmazsa büyür, sessizliğe dönüşür ve aile bağlarını zayıflatır. Oysa dürüstçe konuşmak, çözüm aramak ve gerekirse özür dilemek bağları kuvvetlendirir.



Öneri: Aile içinde sorun yaşandığında hemen o anda öfkeyle konuşmak yerine, biraz sakinleşip duygularınızı net bir şekilde ifade edin. “Beni üzen şey şuydu...” diye başlayan cümleler, suçlamadan uzak ve yapıcı bir iletişim sağlar.

7. Ortak Değerler ve Ritüeller Yaratmak

Aileyi bir arada tutan en güçlü bağlardan biri ortak değerlerdir. Bu değerler bazen bayram sofraları, bazen pazar kahvaltıları, bazen doğum günü kutlamalarıdır. Ortak ritüeller, aile bireylerinin bir arada olmasını ve iletişimin doğal bir şekilde gelişmesini sağlar.

Birlikte düzenlenen film geceleri, ailecek yapılan seyahatler, bayram gelenekleri ya da sadece her hafta birlikte yapılan bir kahvaltı... Bunların her biri aileyi güçlendiren bir bağdır. Çocuklar büyüdüklerinde bu ritüelleri hatırlar ve kendi ailelerinde de devam ettirir.

Editörün önerisi: Ailenizle kendinize özgü küçük bir gelenek yaratın. Örneğin her hafta bir “aile filmi gecesi” ya da “cumartesi kahvaltısı”. Bu küçük ritüeller büyük bağlar kurar.

SONUÇ

Sağlıklı iletişim, aile bağlarının en güçlü yapı taşıdır. Dinlemek, açık ve dürüst olmak, empati kurmak, birlikte zaman geçirmek, küçük jestler yapmak, sorunları büyütmeden çözmek ve ortak ritüeller oluşturmak... Tüm bunlar aileyi yalnızca bir arada tutmaz, aynı zamanda herkesin kendini değerli ve anlaşılmış hissettiği bir ortam yaratır.

Unutmayalım: İletişim güçlü oldukça aile de güçlüdür. Ailede atılan her sağlıklı iletişim adımı, topluma da yayılan bir iyilik dalgası yaratır. Çünkü mutlu aileler, mutlu toplumların temelidir.

Elvan Aytakin



ÇOCUKLARLA İLETİŞİM VE İLETİŞİMDE EMPATİYİ ARTIRMANIN YÖNTEMLERİ

Ayşen Alpasar

Psikolog gözüyle

İletişimin Çocuk Gelişimindeki
Temel Rolü

Çocuğun gelişimi yalnızca biyolojik bir süreç değildir; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve duygusal boyutları olan karmaşık bir yolculuktur. Bu yolculukta aile, çocuğun ilk ve en güçlü iletişim ortamıdır. Çocuk; ilk sözcükleri, ilk duygusal ifadeleri, ilk güven ilişkilerini anne-baba aracılığıyla öğrenir. Bu nedenle aile içi iletişim, çocuğun yaşam boyu taşıyacağı kişilik yapısının temelini oluşturur.

Bir psikolog olarak ailelerle yaptığım görüşmelerde en sık duyduğum cümlelerden biri şudur:

“Çocuğumla konuşuyorum ama sanki beni duymuyor.” Aslında çoğu durumda sorun çocuğun duymaması değil, ebeveynin iletişim biçimidir. Çocuk, kendisine yöneltilen sözlerin tonundan, mimiklerden ve beden dilinden çok şey anlar. Ebeveynin mesajı çocuğun yaşına uygun değilse ya da empatiyle kurulmamışsa, iletişim kanalları kapanır.

Modern dünyada bu durum daha da belirginleşiyor. Yoğun iş temposu, teknolojinin sürekli dikkatimizi bölmesi ve ailelerin zaman yetersizliği, çocuklarla iletişimin yüzeyselleşmesine yol açıyor. Oysa sağlıklı iletişim, sadece “konuşmak” değildir. İletişim; dinlemek, anlamak, duyguları fark etmek ve en önemlisi de empati kurabilmektir.

Çocuklarla kurulan iletişimin niteliği, onların özgüvenini, problem çözme becerilerini, arkadaşlık ilişkilerini ve gelecekteki ebeveynlik tarzlarını bile etkiler. İyi iletişim gören çocuk, ileride hem sağlıklı ilişkiler kurar hem de başkalarının duygularına duyarlı olur. Bu nedenle, ebeveynlerin iletişimde empatiyi artırması sadece bugünü değil, geleceği de şekillendiren bir adımdır.

Çocuğun Dünyasını Anlamak: Sağlıklı İletişimin İlk Adımı

Çocuklarla iletişimin en büyük hatası, onları “küçük yetişkinler” gibi görmekten kaynaklanır. Oysa çocukların düşünme biçimleri, duygusal kapasiteleri ve ifade yetenekleri yaşlarına göre farklılık gösterir. Bu nedenle sağlıklı iletişim için ilk adım, çocuğun gelişimsel özelliklerini anlamak ve iletişimi buna uygun biçimde kurmaktır.



Okul Öncesi Dönem (0–6 Yaş): Duyguların Dili

Bu dönemde çocuklar dünyayı somut olaylar üzerinden algılar. Uzun açıklamalar, soyut kavramlar onlar için anlaşıl mazdır. Bu nedenle iletişim kısa, net ve somut olmalıdır.

Yanlış iletişim örneği : “Eğer oyuncaklarını toplamazsan, odan çok dağılır, ben de yorulurum, bu yüzden senin de sorumluluklarını yerine getirmen gerekiyor.”

Doğru iletişim örneği: “Haydi oyuncaklarını kutuya koyalım, böylece odan çok güzel olacak.”

Ayrıca bu yaş grubunda çocuklar en çok duygusal tepkilere duyarlıdır. Sert bir bakış ya da yüksek ses, onlar için büyük bir tehdit olarak algılanabilir. Bu nedenle empatiyle yaklaşmak, güvenli bağ kurmak için hayati önem taşır.

Psikolog yorumu: Çocukların duygularını kelimelere dökemedikleri bu dönemde ebeveynin görevi, onların duygularını “adlandırmaktır.” Örneğin “Üzgünsün çünkü oyuncağın kırıldı” demek, çocuğun hem duygusunu anlamasına hem de kendini ifade etmeyi öğrenmesine yardımcı olur.

İlkokul Dönemi (7–12 Yaş): Mantiğin ve Sorgulamanın Başlangıcı

İlkokul çağındaki çocuklar artık mantıksal ilişkiler kurmaya başlar. Sadece duygularla değil, neden-sonuç ilişkileriyle de dünyayı anlamaya çalışırlar. Bu dönemde iletişimde onları sürece dahil etmek, fikirlerini önemsemek çok değerlidir.

Örnek diyalog:

Çocuk: “Bugün arkadaşım bana bağırdı, çok üzüldüm.”

Bu yaklaşım, çocuğun sadece duygusunu kabul etmekle kalmaz, aynı zamanda problem çözme becerisini de geliştirir.

Ebeveyn: “Senin için zor bir durum olmuş. Peki sen o anda ne yaptın? Birlikte başka nasıl davranabileceğini düşünelim mi?”

Psikolog yorumu: Bu yaş döneminde ebeveynlerin yaptığı en büyük hata, çocukların duygularını küçümsemektir. “Boş ver, üzülme”, “Arkadaşlarınla kavga edebilirsin, geçer” gibi cümleler, çocuğun hislerini değersizleştirir. Oysa duygular kabul edildiğinde, çocuk kendini güvende hisseder ve çözüm üretme konusunda daha cesur olur.

Ergenlik Dönemi (13–18 Yaş): Bağımsızlık ve Kimlik Arayışı

Ergenlik dönemi hem çocuk hem ebeveyn için en zorlu süreçlerden biridir. Ergen; bağımsızlığını kazanmak, kendi kimliğini oluşturmak ister. Bu süreçte ebeveynin otoriter tavrı, çoğu zaman iletişimi tamamen koparır.

Yanlış iletişim örneği: “Sen daha küçük-sün, anlamazsın. Benim dediğim olacak.”

Doğru iletişim örneği: “Senin bu konuda farklı düşündüğünü görüyorum. Benim de bazı kaygılarım var. İstersen oturup konuşalım, birlikte bir çözüm bulalım.”

Ergenlikte iletişimde en önemli nokta, çocuğun fikirlerine ve duygularına saygı göstermektir. Onu küçümsemek yerine ciddiye almak hem güveni hem de aile bağlarını güçlendirir.

Psikolog yorumu : Ergenler için iletişim, kimliklerini oluşturdukları bir aynadır. Dinlenen, fikirlerine değer verilen ergen, kendini önemli hisseder. Bu dönemde empati, tartışmaların önüne geçen en güçlü araçtır.

Dinlemenin Gücü : Çocuğu Gerçekten Duymak

İletişim denildiğinde aklımıza genellikle konuşmak gelir. Oysa iletişimin en az yarısı, hatta çoğu, dinlemekten ibarettir. Dinlemek, çocuğun anlattığı sözcükleri işitmekten çok daha fazlasıdır; duygularını, düşüncelerini ve arka plandaki ihtiyaçlarını fark etmeyi içerir. Bir psikolog olarak gözlemim şudur: Dinlenildiğini hisseden çocuk, yalnızca kendini değerli hissetmez; aynı zamanda güven duygusu geliştirir ve kendi duygularını ifade etme konusunda daha cesur olur.

Aktif Dinlemenin Temel İlkeleri

Göz Teması Kurmak

Çocuk konuşurken ona gerçekten baktığınızı hissettirmek çok önemlidir. Göz teması, dikkatin tamamen onda olduğunu gösterir. Telefon ekranına ya da televizyona bakarak verilen “hı hı” yanıtları, çocuğun “önemsizim” duygusunu yaşamasına yol açar.

Beden Diliyle İlgil Göstermek

Dinlemenin sadece kulaklarla değil, beden diliyle de yapılması gerekir. Hafifçe eğilmek, baş sallamak, jest ve mimiklerle ilgiyi göstermek çocuğa “Seni duyuyorum” mesajı verir.

Aynalama Tekniği

Çocuğun söylediklerini kendi sözlerinizle tekrar etmek hem anladığınızı hem de onun duygusunu önemseydiğinizi gösterir.

Çocuk: “Bugün teneffüste arkadaşım bana bağırdı.”

Ebeveyn: “Arkadaşının sana bağırması seni çok üzmüş anladığım kadarıyla.” (anlattığın için teşekkür ederim)” çocuğun duygularının ciddiye alındığını hissettirir.

Dinlemenin Psikolojik Etkileri

Dinlenen çocuk:

Özgüveni yüksek olur. Çünkü fikirlerinin değer gördüğünü bilir.

Sosyal ilişkilerde daha başarılı olur. Çünkü nasıl dinleneceğini öğrenir.

Duygularını bastırmak yerine ifade eder.

Dinlenilmeyen çocuk ise:

Kendini önemsiz hisseder.

Çoğu zaman içine kapanır ya da öfke patlamaları yaşar.

İleride iletişim problemleri yaşama riski artar.

Psikologdan vaka örneği:

Bir danışanım, 10 yaşındaki oğlunun sürekli “bağırarak” konuşmasından şikâyet ediyordu. Görüşmelerde anladık ki çocuk evde kendini duyurmak için yüksek ses kullanmayı öğrenmişti. Çünkü konuşmaya çalıştığında çoğunlukla kimse dinlemiyor, herkes kendi işine gömülüydü. Ebeveynler aktif dinlemeyi öğrenmeye başladığında, çocuğun sesi doğal olarak sakinleşti.

Günlük Hayatta Küçük Uygulamalar

Çocuğunuz size bir şey anlatmak istediğinde işinizi bırakın ve ona dönün.

Günde en az 10 dakikanızı sadece çocuğunuzu dinlemeye ayırın. Bu “sohbet zamanı”nda telefon, televizyon, bilgisayar olmamalı.

Anlattıklarını önemseyin; sizin için küçük görünen şeyler onun dünyasında büyük olabilir.

Öneri: Uyumadan önce 5 dakikalık “günün değerlendirmesi” yapın. Çocuğunuza sorun:

Bugün seni en çok ne mutlu etti?

Bugün seni en çok ne üzdü?

Yarın için en çok neyi merak ediyorsun?



Bu üç basit soru hem çocuğun duygularını açmasını sağlar hem de empatiyi artırır.

Empatinin Önemi: Çocuğun Gözünden Bakabilmek

Empati yalnızca bir iletişim tekniği değil, aynı zamanda bir yaşam biçimidir. Özellikle çocuklarla iletişimde empati, güvenli bağ kurmanın en güçlü aracıdır. Çocuğun yaşadığı duyguyu küçümsemek yerine onun gözünden bakmak, ilişkide mucizevi etkiler yaratır.

Empatinin Tanımı ve Psikolojik Temeli

Empati, bir başkasının duygularını ve düşüncelerini kendi bakış açısıyla değil, onun bakış açısıyla anlamaya çalışmaktır. Psikolojide “empatik anlayış”, çocuğun gelişiminde kritik bir unsurdur. Çünkü çocuk, duygularının geçerli ve anlaşılır olduğunu gördükçe kendini değerli hisseder.

Çocuklarla Empati Kurmanın Yolları

Duyguları Adlandırmak

Çocuk yaşadığı duyguyu tanımlamakta zorlanabilir. Ebeveynin görevi, o duyguyu kelimelere dökmektir.

Çocuk: “Oyuncağım kırıldı!”

Ebeveyn: “Çok üzgünsün çünkü en sevdiğin oyuncağın kırıldı.”

Yaşına Uygun Tepki Vermek

Küçük çocukların duyguları yoğun yaşaması doğaldır. “Abartıyorsun” demek yerine, o yaşa uygun bir perspektifle anlamaya çalışmak gerekir.

Kendi Deneyimlerinden Paylaşmak

Çocuğa benzer duyguları siz de yaşadığınızı anlatmak, onu yalnız hissettirmez.

“Ben de küçükken kaybettiğimde çok üzülürdüm.”

Alternatif Geliştirmek

Empati yalnızca anlamak değil, çözüm arayışına da kapı açar.

“Arkadaşınla kavga etmişsin, üzölmüşsün. İstersen yarın birlikte konuşmayı deneyelim.”

Empatisiz İletişimin Sonuçları

♦ Çocuk anlaşılmadığını hissettiğinde içine kapanabilir.

- ◆ Öfke davranışları, hırçınlık ya da asi tavırlar gösterebilir.
- ◆ Uzun vadede özgüven eksikliği ve iletişim bozuklukları gelişebilir.

Psikolog yorumu: Empati, aile içinde sağlıklı iletişimin sigortasıdır. Çocuğun duygularını kabul etmek, onu şımartmak değildir. Tam tersine, duygusunu fark eden çocuk, kendi duygularını yönetmeyi öğrenir.

Duyguların İfade Edilmesine İmkân Vermek

Çocuklarla iletişimin en önemli boyutlarından biri, onların duygularını özgürce ifade edebilmelerine imkân tanımadır. Bir psikolog olarak en sık karşılaştığım sorunlardan biri şudur: Çocukların hislerini dile getirmesine engel olan, iyi niyetli ama hatalı ebeveyn tutumları. “Ağlama”, “Korkma”, “Üzülme” gibi ifadeler, aslında ebeveynin çocuğunu rahatlatma çabasından doğar; ancak uzun vadede çocuğa şu mesajı verir: **“Senin hislerin kabul edilmiyor.”**

Oysa duyguların bastırılması, çocuğun hem ruhsal gelişimine hem de aile içi iletişime zarar verir. Sağlıklı iletişim, duyguların kabul edilmesi ve doğru bir şekilde ifade edilmesiyle mümkündür.

Duygusal Okuryazarlık

Duygularını tanımak, adlandırmak ve uygun şekilde ifade etmek; bireyin “duygusal okuryazarlık” becerisidir. Bu beceri doğuştan değil, öğrenilerek gelişir. Çocuğa duygularını ifade etme hakkı tanınmazsa, bu beceri gelişemez.

Örnek:

Çocuk: “Çok korktum!”

Ebeveyn: “Saçmalama, korkulacak bir şey yok.” (Yanlış)

Ebeveyn: “Korktuğunu söylüyorsun, bu çok normal. Ben de bazen böyle hissediyorum.” (Doğru)

Duyguları küçümsemek yerine kabul etmek, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar.





Üç Aşamalı Kabul Modeli

Psikolojik danışmanlıkta sık kullandığımız bir yöntem, “Üç Aşamalı Kabul Modeli”dir:

Kabul: Çocuğun duygusunu yargılamadan kabul etmek.

“Üzgünsün, fark ediyorum.”

Adlandırma: Duyguyu söze dökmek.

“Arkadaşın sana bağırduğu için kırılmışsın.”

Çözüm: Çocuğa duygusunu yönetmesi için rehberlik etmek.

“İstersen yarın onunla konuşmayı deneyebiliriz.”

Bu model hem duygunun kabulünü hem de çözüm odaklı yaklaşımı içerir.

Olumsuz Duygularla Baş Etmek

Çocuklar öfke, kıskançlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular da yaşar. Bu duyguları bastırmak yerine anlamak gerekir.

Öfke: Çocuğun öfkesi “saygısızlık” değil, yoğun bir duygudur. Ona “Sana kızgıyım” deme hakkı tanınmalıdır. Ebeveynin görevi, sınır koymak ama duyguyu reddetmemektir.

Kıskançlık: Yeni bir kardeş olduğunda kıskançlık doğaldır. Çocuğu ayıplamak yerine bu duygunun normal olduğunu anlatmak, kıskançlığın azalmasını sağlar.

Hayal kırıklığı: Çocuk bir oyunu kaybettiğinde ağlayabilir. “Ağlama artık” demek yerine “Kaybetmek bazen zor gelir, seni anlıyorum” demek hem duygunun kabulü hem de empatiyi gösterir.

Psikolog yorumu: Çocuğa duygularını ifade etme hakkı tanımak, ileride sağlıklı bir yetişkin olmasını sağlar. Çünkü bastırılan her duygu ya içe kapanma ya da aşırı öfke patlaması olarak geri döner.

Günlük Hayatta Pratik Uygulamalar

Çocuğunuz ağladığında hemen susturmaya çalışmak yerine “Ağladığını görüyorum, sanırım üzüldün” deyin.

Kendi duygularınızı da ifade edin:

“Ben de bugün biraz yorgunum.” Bu, çocuğa model olur.

Duygu oyunları oynayın: “Bu resimdeki çocuk sence ne hissediyor?” gibi sorular sorun.

Çocuğunuzla günün sonunda “duygu değerlendirmesi” yapın:

Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi, en çok hangi duyguyu yaşadın?

Ergenlikte İletişim: Sabır ve Saygı

Ergenlik dönemi, ebeveynler için iletişimin en çok zorlandığı, çocuklar için ise anlaşılmaya en fazla ihtiyaç duyulan evredir. Psikoloji literatüründe ergenlik, “fırtına ve stres dönemi” olarak da tanımlanır. Çünkü bu çağda çocuk, bir yandan bağımsızlığını kazanmak isterken, diğer yandan hâlâ aileye bağlılığını sürdürür. Bu ikili durum hem ebeveyn hem çocuk için çatışmaların ve yanlış anlaşılımların zeminini hazırlar.

Bir psikolog olarak gözlemim şu:

Ergenlik döneminde en çok bozulan şey **iletişim köprüleri**dir. Ebeveynler çoğunlukla “Artık bizimle konuşmuyor, her şeyi arkadaşlarına anlatıyor” diye yakınır. Çocuklar ise “Beni anlamıyorlar, sürekli eleştiriyorlar” der. İşte bu noktada sabır ve saygı, aile içi iletişimin en güçlü araçlarıdır.

Ergenlikte İletişimi Zorlaştıran Faktörler Kimlik Arayışı

Ergen, “Ben kimim?” sorusuna cevap arar. Bu süreçte farklı kimlikler dener, aileden uzaklaşıp arkadaş çevresine yönelir. Ebeveynler bu değişimi genellikle reddeder ve iletişimde gerginlik başlar.



Bağımsızlık İsteği

Ergen, kendi kararlarını almak, kendi alanını kurmak ister. Ancak aile, bu isteği çoğu zaman “saygısızlık” ya da “isyankârlık” olarak yorumlar.

Duygusal Dalgalanmalar

Hormonal değişimlerle birlikte duygular yoğun yaşanır. Bir gün mutlu olan ergen, ertesi gün öfke patlaması yaşayabilir. Ebeveynin bu dalgalanmaları kişisel algılamaması gerekir.

Ergenle Sağlıklı İletişim İçin Temel İlkeler

Sabırla Dinlemek

Ergen çoğu zaman kendini ifade etmekte zorlanır. Sözleri dağınık olabilir, öfkeli ya da abartılı konuşabilir. Bu noktada ebeveynin sabırla dinlemesi çok önemlidir. Hemen öğüt vermek yerine, önce duygusunu anlamaya çalışmak gerekir.

Örnek:

Ergen: “Herkes benden nefret ediyor!”

Ebeveyn: “Çok yalnız hissetmişsin. Anlatmak ister misin, ne oldu?”

Saygı Göstermek

Ergenin fikirlerini küçümsemek, iletişimi anında koparır. “Sen daha çocuksun, anlamazsın” cümlesi, ergen için en yıkıcı ifadelerdendir. Oysa fikirlerine saygı gösterilen ergen, ailesiyle daha rahat paylaşımında bulunur.

Eleştiri Yerine Destek Vermek

Ergenin her davranışını eleştirmek, onu savunmaya iter. Bunun yerine olumlu davranışlarını fark etmek ve desteklemek, iletişimi güçlendirir.

Yanlış: “Telefonun elinden düşmüyor, derslerine hiç çalışmıyorsun!”

Doğru: “Telefonla çok vakit geçiriyorsun, ama dün derse odaklanmanı fark ettim, bu çok güzeldi.”

Ortak Çözüm Aramak

Ergenlikte yasaklar koymak yerine, birlikte kurallar belirlemek daha etkilidir. “Senin de fikrini almak istiyorum” demek, ergene değer verildiğini hissettirir.

Psikologdan Gözlemler

Ebeveynler genellikle ergenlikteki sessizliği “ilgisizlik” olarak algılar. Oysa bu, çoğu zaman bağımsızlık ihtiyacının bir yansımasıdır. Çocuğun odasında vakit geçirmek istemesi, ailesini sevmediği anlamına gelmez.

Bazı ebeveynler de ergeni “arkadaş gibi” görmeye çalışır. Bu da sağlıklı değildir. Ergene arkadaş olmak değil, güvenilir bir rehber olmak gerekir.

Ergenlikte iletişimde en çok işe yarayan şey, “açık kapı politikası”dır. Çocuk konuşmak istediğinde, onu yargılamadan dinleyebilmek önemlidir.

Günlük Hayatta

Uygulanabilecek Yöntemler

Açık sorular sorun: “Bugün okulda nasıldın?” yerine “Bugün seni çok kızdıran bir şey oldu mu? / Bugün en çok neye mutlu oldun?” gibi sorular.

Alan tanıyın: Onun özel alanına saygı gösterin. Defterlerini karıştırmak ya da mesajlarını okumak, güveni yok eder.

Birlikte vakit geçirin: Ergenle sohbet etmek zor olabilir ama birlikte film izlemek, yürüyüş yapmak ya da yemek pişirmek doğal iletişim ortamları yaratır.



Model olun: Kendi duygularınızı paylaşın. “Bugün o kadar yoruldum ki her şeye çok sinirliyim. Sende de oluyor mu böyle?” diyerek samimiyet kurabilirsiniz.

Ergenlikte iletişim, sabır ve saygıyla kurulursa aile bağları güçlenir. Bu dönemde dinlenen, fikirlerine değer verilen ergen, ileride ailesiyle bağını koparmadan yetişkinliğe geçer. Empati, ergenle kurulan iletişimin görünmez anahtarıdır.

Psikolog yorumu: Ergenlikte iletişimin özü, “Onu değiştirmeye çalışmadan anlamaya çalışmaktır.”

Empatiyi Artırmanın Pratik Yöntemleri

Empati, yalnızca doğuştan gelen bir yetenek değil, aynı zamanda öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Çocuklarla iletişimde empatiyi artırmak, aile içindeki güveni ve sevgiyi güçlendirmenin en etkili yollarından biridir. Psikolog olarak ailelerle

yaptığım çalışmalarda gözlemlediğim en önemli nokta şudur: Empati, teoriden çok pratikle kazanılır. Çocuk, empatiyi öğütlerle değil, yaşayarak öğrenir.

1. Aynalama Tekniği

Daha önce de bahsettiğimiz bu teknikle çocuğun söylediklerini ve hislerini, kendi cümlelerinizle ona geri yansıtmak, hem empatiyi hem de iletişimi güçlendirir.

Örnek:

Çocuk: “Arkadaşım benimle oynamadı, çok sinirlendim.”

Ebeveyn: “Oynamak istemediğinde kendini dışlanmış hissettin ve bu seni öfkeli yaptı.”

Bu teknik, çocuğun duygularını fark etmesine yardımcı olur. Ayrıca, “Anlaşıyorum” duygusu, çocuğun ailesine güvenini artırır.

Psikolog yorumu: Aynalama, çocuğun duygularını “normalize” eder. Çocuk, öfke ya da üzüntü yaşadığında bunun kabul edilebilir bir duygu olduğunu öğrenir.

2. Rol Değiştirme Oyunları

Çocuklarla empatiyi geliştirmek için en etkili yöntemlerden biri oyunlardır. Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde rol değiştirme oyunları, çocuğun kendini başkasının yerine koymasını sağlar.

Öneriler:

Oyuncaklarla “anne-baba-çocuk” oyunu oynayın. Çocuğun anne rolünü üstlenmesine izin verin. Böylece ebeveynin gözünden bakmayı öğrenir.

Çocuğunuza “Eğer ben sen olsaydım, şimdi nasıl hissederdim?” sorusunu sorun.

Bu yöntem hem empati becerisini geliştirir hem de eğlenceli bir iletişim ortamı yaratır.

3. Duygu Günlüğü Tutmak

Çocuğunuzla birlikte bir defter oluşturun. Her gün yaşadığı bir olayı ve hissettiği duyguyu yazmasını ya da resmetmesini isteyin. Daha küçük çocuklar için resim yapmak, duyguları ifade etmenin kolay bir yoludur.

Psikolog yorumu:

Duygu günlüğü, çocuğun kendi duygularını fark etmesini ve başkalarının duygularını daha iyi anlamasını sağlar. Düzenli olarak yapıldığında, çocuk duygularını tanıma ve ifade etme konusunda büyük ilerleme kaydeder.

4. Aile Sohbet Saatleri

Haftada bir, tüm aile bireylerinin bir araya geldiği “sohbet saatleri” düzenleyin. Bu toplantılarda herkes bir duygu ya da deneyim paylaşsın.

Örneğin:

“Bu hafta beni en çok mutlu eden şey...”

“Bu hafta en çok zorlandığım an...”

Bu uygulama, aile içinde karşılıklı empatiyi artırır. Herkesin söz hakkı olması, çocukların kendini değerli hissetmesini sağlar.

5. Hikâye ve Kitaplardan Yararlanmak

Çocuk kitapları, empatiyi geliştirmek için güçlü araçlardır. Hikâyelerdeki karakterlerin duyguları üzerine konuşmak, çocuğun farklı bakış açılarını görmesine yardımcı olur.

Öneri: Kitap okuduktan sonra sorun:

“Sence bu karakter neden böyle hissetti?”

“Sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?”

6. Günlük Yaşamda Küçük Empati Anları Yaratmak

Empati, büyük çabalarla değil, küçük dokunuşlarla gelişir.

Onun fikrini sorun: “Bu akşam hangi filmi izleyelim, senin tercihin önemli.”

Küçük bir anlaşmazlık yaşadığınızda, “Senin de bakış açını merak ediyorum” deyin.



Psikolog yorumu:

Çocuk, empatiyi önce ailede öğrenir. Anne-babanın birbirine empatik yaklaşımı, çocuğun da aynı beceriyi geliştirmesini sağlar.

Çocuklarla iletişim, yalnızca ebeveynlik görevlerinden biri değildir; aynı zamanda çocuğun kimliğini, kişilik yapısını ve gelecekteki ilişkilerini belirleyen bir süreçtir. Dinlenen, empatiyle karşılanan, duygularını özgürce ifade edebilen çocuk hem aile içinde hem de sosyal yaşamda sağlıklı ilişkiler kurar.

Sağlıklı iletişimin temel taşlarını hatırlayalım:

Çocuğun dünyasını anlamak,

Dinlemeyi öğrenmek,

Empati kurmak,

Duyguların ifade edilmesine izin vermek,

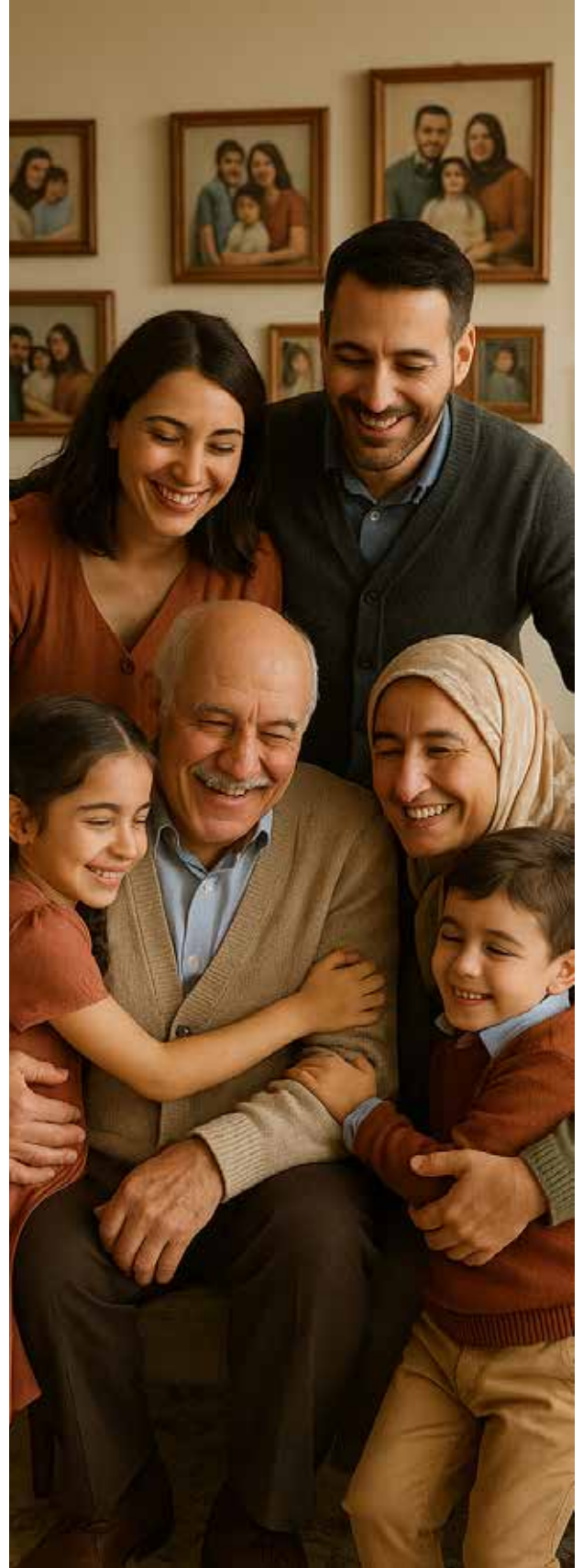
Ergenlikte sabır ve saygı göstermek,

Empatiyi artıracak pratik yöntemler geliştirmek,

Günlük hayatta küçük dokunuşlarla iletişimi canlı tutmak.

Tüm bunlar, aileyi yalnızca bir arada tutmaz; aynı zamanda güven, sevgi ve saygı üzerine kurulu kalıcı bir bağ inşa eder.

Psikolog gözüyle bir hatırlatma: İletişim kusursuzluk değil, süreklilik ister. Bazen öfke anında yanlış şeyler söyleyebilir, bazen sabrınızı kaybedebilirsiniz. Önemli olan, bu anların ardından yeniden iletişim köprüsünü kurabilmektir. Çocuk için en kıymetli şey, ebeveynin kusursuzluğu değil, samimiyeti ve empatisidir.



Unutmayalım:

Aile, çocuğun en güçlü iletişim okulu; empati ise bu okulun en değerli dersidir.





EMPATİ AİLE VE SOSYAL HAYAT*

Prof. Dr. Erol GÖKA

“Geçimsizler” kitabınıza ilginç bir meseleyle başlıyorsunuz: Sürücü ehliyeti için bile kılı kırk yaran ve bizden birçok şartı yerine getirmemizi isteyen devlet, anne baba olma konusunda hiçbir bir kural koymamış diyorsunuz özetle. Teknik bir konuda gösterdiğimiz özeni hayatımızın en önemli konusu sayılabilecek aile ve sosyal ilişkilerimizde göstermediğimizden yakınıyorsunuz. Şakayla karışık ciddi bir soru soralım bu durumda: Türkiye toplumu geçimsiz insanlardan oluşan bir toplum mu sizce?

* Prof. Dr. Erol GÖKA'nın izniyle yazılmıştır.

Hayır hayır, öyle söylersek doğru ifadelerden yanlış bir sonuç çıkartmış oluruz. Geçimsizliği ölçecek sağlam bir miyar yok elimizde ama diğer toplumlarla kıyaslayacak olursak, daha kötü değil daha iyi görüneceğimizi sanıyorum. Çünkü bizde her şeye rağmen aile bağları çok güçlü. Güçlü aile bağları, kimi zaman bireysel gelişimde sorunlar ortaya çıkarabilse de sağlıklı bir kişilik için bilebildiğimiz en mümbit arazi. Biz, ülkemizdeki bu olumlu görünüme rağmen, iyi olan bünyemiz daha iyi olsun diye çabalıyoruz.

Ana baba olmak bence insanın en kolay yaptığı iş. Hiç özel bir şey gerekmiyor. Allah'ın verdiği yetenekle, potansiyelle, üreme işlevlerinde bir eksikliğin yoksa anne baba olma görevine haiz oluyorsun. Ama ana babalığa muktedir olman, çocuk yapabilmen senin iyi ebeveyn olacağın anlamına gelmez.

Yasalarımızda yeri olduğu halde ana baba olurken kişilerin zihinsel yetilerinin yerinde olması, ruhsal donanımının elverişli olması gibi hiçbir şart aranmıyor. Günümüzde yasaları da hiçe sayarak, evlendirme sırasında daha ziyade biyolojik yeterliliğe bakılıyor. Hâlbuki geleneksel dünyada bile evlilik için şart koşulan akıl baliğ olmak demek hem biyolojik hem de zihnen ve ruhen yetişkin gibi düşünmeye ve ana babalığa hazır olmak demektir. Evlilikle, ana baba olmakla ilgili bu tutumlarımızdaki lakaydiliği gösterebilmek için, onu ehliyet almak sırasında gösterdiğimiz çabayla kıyasladık. Devlet kendince önlemler alıyor aslında ama maalesef insanlar arabalarına gösterdikleri özeni, psikolojileri ve ilişkileri hakkında göstermiyorlar.

- ♦ Psikolojiyle ilgili klişe, kültür ve tarihi biraz dışlıyor sanki. Psikoloji, hele psikiyatri deyince bir kişinin şahsından ibaret bir dünyada olup biten şeyler akla geliyor. Siz oysa hem psikiyatrısınız hem de felsefeden tarihe, siyasetten dine “sosyal” olan her şeyle ilgilisiniz. Psikolojiye kültür tarafından mı bakıyorsunuz yoksa tersi mi?

Bu karmaşıklığın sebebi, bizatihi insanın kendisi. İnsana bakışımızdaki sakatlığı halledersek, sorunuzun cevabı kolaylaşır. Bugün biz modernler ve modern bilim insanları, insanı varlıklardan bir varlık canlılardan bir canlı sanıyoruz, eskilerin geleneksel kapsayıcı bakışını terk ettik. Şeyh Galip gibi “hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen/ merdüm-i dîde-i ekvân olan âdemsin sen ” demeyi bırakın, bu sözlerin ne anlama geldiğini bile bilmiyoruz. İnsan kâinatın özüdür, tüm canlıları kendi yapısında içerir. Ben sadece böylesine kapsayıcı nitelikleri olan, Allah'ın yeryüzündeki halifesi olan insanı anlamaya çalışıyorum.

- ♦ “Türk grup davranışı”na gelirse, göçebelik üzerinde yoğun olarak duruyorsunuz. Türklerin Anadolu'ya yerleşmeleriyle göçebelik sona ermedi mi? Göçebelikle bugünkü toplumun ilişkisini nasıl kuruyorsunuz?

Biz Türkler de göçebe bir geçmişe sahibiz; 18. yüzyıla kadar büyük ölçüde yarı-göçebe bir yaşama tarzımız vardı. Daha düne kadar sürmüş olan göçebe geçmişimizin bugünkü yaşantılarımıza sirayet etmemesi imkânsız. Bir psikiyatri uzmanı olarak, yıllardır insanımızı can kulağıyla dinliyorum, davranışlarımızın büyük ölçüde göçebelikten kaynaklandığını hep görüyordum. Yıllar süren araştırmalardan sonra gördüklerimi tarihsel bilgiyle donatarak ve bilimsel bir kavram şemasının içinde ifade etmeye başladım. “Türklerin Psikolojisi”, “Türk'ün Göçebe Ruhu” gibi kitaplarım bu çalışmanın ürünü ve davranışlarımızdaki göçebelik izlerini birer birer gösteriyorlar.

Her şeyden önce bugün konuştuğumuz Türkçede bariz göçebelik mirası var. Örneğin “ev”, “yurt”, “gerdek”, “ocak” gibi dilimizin temel kelimeleri, göçebelik yaşantısının timsali olan “çadır”dan köken alıyor. Bu arada hemen söyleyeyim, yerleşik mekanların esasını oluşturan “temel” sözcüğü Türkçe

değildir. Örneğin dilimizde göçle, konmak, göçmekle ilgili o kadar çok terim vardır ki, bunları kaldırırsanız Türkçe konuşmanız imkânsız hale gelir. Fazla söze hacet yok; göçebe-hayvancı bir topluluk yaşantısının göstergesi olan “mal” sözcüğü, dilimizde hem hayvan hem eşya, hem de insanın sahip olduğu varlıklar manasına geliyor. İlk Türkçe söz dağarcığını ortaya koyan “Divanü Lugat-it Türk”ün yazıldığı 1000 yıl önce, Türkler göçebeydi. Bugün hala bu söz dağarcığını büyük ölçüde kullanıyoruz, yani göçebelik zamanlarımızdaki gibi düşünüyoruz.

Göçebelik zamanlarının mirası, sadece dilimizde değil; göçebelik bir yerde “iğreti” durmak demektir, bugün neyimiz iğretiye, mesela şehirciliğimiz, mesela demokrasimiz, ezcümle modernliğimiz orada göçebeliğin payını araştırmak gerekir. Doğrusunu söylemek gerekirse, ben memleketin ahvaline nereden bakarsam bakayım göçebeliğin tarihin derinliklerinden bana gülümsediğini görüyorum. Bana evlerimiz çadır, hayatlarımız çadır hayatı gibi geliyor. Hala oradan oraya göç edip durduğumuza şahit oluyorum. Vatani ve devleti kutsallaştırmamızda, her

türlü yeniliğe mutlaka ayak uydurmak zorunda hisseden muhafazakarlığımızda, sabrın ve tahammülün halkı oluşumuzda hep göçebeliğin etkileri gözümü çarpıyor.

♦ Anlamak mı sevmek mi hangisi daha önemli sizce? İnsanların birbirlerini tam anlaması mümkün mü? “Sevgi anlamak değildir” diye bir şey de var malum...

Bu sorunuza cevabım, daha önceki insan-kültür sorunuzla aynı. Anlamak ve sevmek birbirinden ayrılamaz. Ödemiş Erdoğan’ın şarkı sözlerindeki “sevgi”, henüz ilişki başlamadan önceki hale daha uygun. Bir ilişki başlamadan önce, elbette o insanla anlaşip anlaşmayacağımızı bilmeden önce içimizdeki kıpırtıyı sevgiyi hissediyoruz. Neye başkalarını değil de o insan içimizi kaynatıyor, bilim henüz bu soruyu cevaplayabilmiş değil... Ama bir kez ilişki başladıktan sonra artık, ilişkinin kuralları geçerli oluyor. Karşınızdaki insanı anlamaya çalışmıyorsanız, anlayamıyorsanız ilişkiniz de çatırdıyor. Anlamaya çalışıyor ve anlaşabiliyorsanız, ilişkiyle birlikte sevginiz de büyüyor. Bu yüzden ilişkide sevgiyi emek diye tarif etmek daha doğru...



- ◆ Eskiden “kişilik” sanki daha sık karşılaştığımız bir kavramdı. Şimdi “kimlik” ön plana çıkıyor gibi. Buna nasıl bakıyorsunuz?

Haklısınız önceleri kişilik, karakter, huy, mizaç gibi kavramlar daha önemliydi; bunlarla insanın genetik olarak getirdiği ve çocukluğunda kazandığı temel niteliklerini kastediyoruz. Ama son 20-30 yıldır kimlik siyasetlerinin belirleyici olmasıyla birlikte, insanın kendisini kim olarak tanımlamasıyla ilgili olan kimlik kavramı öne çıktı. Kişilik ve kimlik, birbirleriyle çok yakından alakalı. Kimlik gelişimi çocuklukta başlıyor ama esasen gençlik döneminde belirginleşiyor. Gençlik döneminin temel görevi kimlik kazanmak, bunu mesleki, toplumsal ve cinsel alandaki tecrübe, kavrayış, benimseyiş ve özdeşimlerle yapıyoruz. Sonunda bizim de diğer insanlar gibi ama onlardan tamamen farklı bir kimliğimiz oluyor. Bunu yapamazsınız kimlik arayışınız yıllar boyu sürebilir, sizi pek sıkıntılı bir gelecek bekler.

- ◆ “Toplumsallaşmamız, (dünyevi ve ilahi) güçle, iktidarla ve genel olarak öteki ile ilişkilerimiz değerler sayesinde mümkün olabiliyor,” diyorsunuz. Burada vurgulu kavram “öteki”, yanılmıyorsam. Ötekiyi nasıl tarif edersiniz; ötekinin öteki oluşu kişiye göre mi gruba göre mi? “Benden” olmayan mı öteki oluyor, “bizden” olmayan mı?

“Öteki” de “kimlik” gibi moda kavramlardan. Çok değişik anlamlarda kullanıyoruz. “Öteki”, dediğimizde en genel olarak bizden olmayanları kastediyoruz. Kendimizi anlatmak istiyorsak, yani bir insan teki, bir birey olarak konuşuyorsak, “öteki” pek olumsuz bir anlam taşımıyor; bizim yaşam alanımızda karşımıza çıkan kimseleri kastediyoruz, ama “biz” dediğimiz, kendi grubumuz etnik veya dini kimliğimizin dışında kalanlar ise, “öteki” de diğer etnik ve dini kimliklere sahip olanlar haline geliyor. Hayatımızda şu veya bu şekilde, bir “öteki”



var; ahlak da “öteki” ile olan ilişkimize yön veren değer sistemimiz demek... Bu değer sistemimiz başkalarına saygı duymayıp onları hep dışlarsa bu kez “ötekileştirmek”ten bahsediyoruz.

- ◆ Psikiyatri profesörüsünüz, aynı zamanda psikodrama uzmanlığınız var. Psikodrama yaygın olarak bilinen bir terapi yöntemi değil Türkiye’de. Psikodramayı biraz anlatabilir misiniz?

Psikodrama, bir grup psikoterapisi yöntemi ama bireysel olarak da kullanılabilir. Bu terapi türünde insanın iç-dünyasının anlaşılmasında ve sorunların çözümünde canlandırma yöntemi esas alınır. Tıpkı bir tiyatrodaki olduğu gibi, gruptaki insanlara roller vererek hayatlarımızı oyuna dökülür ve hep birlikte neler olduğuna bakılır, geri-bildirimlerle neler olması gerektiği ortaya konmaya çalışılır.

- ◆ Empati kavramı hakkında ne düşünüyorsunuz? Psikodramanın yaratıcısı Jacob Levy Moreno empati yerine rol değiştirmeyi öneriyor. Farkı nedir bu ikisinin?

Empati ve rolü birbirinden böyle keskin hatlarla ayırmamak lazım. Psikodrama, tamamen karşısındakini anlamaya yani empatiye dayalı bir terapidir. Psikodramanın kavramları ve uyguladığı tüm teknikleri empatiyi sağlamaya yöneliktir. Hatta diğer terapilerde empati, sadece bilişsel ve duygusal düzeyde olduğu halde psikodramada sürekli olarak karşımızdakinin rolüne girmek esas olduğundan varoluşsal bir empati söz konusudur. Türkçede empatiyi “kendini onun yerine koymak” diye tanımlıyorlar ya, işte psikodramada yapılan tam da odur.

Sorunlarımızı terapiyle mi çözeceğiz dersiniz?

Sorunlarımızın çözümünün birçok biçimi var. Kendi baş etme berilerimiz, çevremizdeki eş dosttan aldığımız, medyadan, kitaplardan öğrendiğimiz rehberlikler... Tüm bunlar yetmezse tabii ki terapi. Zaten insanlar, ellerinden gelen her şeyi yaptıktan sonra terapiye geliyorlar ki bence doğrusu da bu. Yoksa hayatımız bir terapi deneyine dönerdi.

- ◆ “Empati yapmak” deniyor... Demokratileşme ve diyalog gibi kavramların yanında duruyor. Empati yapmanın belli bir yöntemi, tekniği var mıdır? Nasıl empati yapılır?

Bakın bu yüz puanlık uzman sorusu. Cevabı hem çok basit hem çok zor. Empati; aşk gibi herkesin bildiği ama kimsenin ne olduğunu tam olarak anlatamadığı bir iletişim özelliği. Empati, “Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumun ona iletilmesi süreci” diye tarif edilir. Tarifi bu kadar zor görünmesine rağmen bir insanla iletişim sırasında en kolayca hissettiğimiz şeydir o. Herkes, karşısındaki insan tarafından dinlenilip dinlenmediğini anlaşıp anlaşılmadığını bilir. İnsan ilişkisine tadı empati katar, sıradan iletişim onun sayesinde “muhabbet”e dönüşür, kalitesi artar. Empati yeteneği yüksek olan insanlarla bir şeyler paylaşmaktan zevk alırız. Çünkü onun kendisini bizim yerimize koyduğunu, dünyaya ve anlatılan olayı bizim perspektifimizden bakabildiğini biliriz. O sadece iyi bir dinleyici değil, iyi bir anlayıcıdır da. Bize gerçek anlamda “anlama”yı ve “anlaşılma”yı sağlayan empati iletişimde ulaşılan en üst noktadır.

İnsan ilişkilerinde, birbirimizle iletişimimizde böylesine önemli olan empati yeteneği, maalesef hepimize doğuştan eşit ölçüde dağıtılmamıştır. Aramızdan bazılarında bu potansiyel doğuştan daha yüksektir ve söylediğimiz gibi onlar çevrelerinde ilişki ustalıklarıyla hemen öne çıkar, tanınırlar. Lakin empati becerisi çalışmakla, eğitimle geliştirilebilir. Zaten kişilik gelişiminde mesafe kat ettiğimiz önemli göstergelerinden birisi empati becerimizdeki bu gelişimdir.

Empati becerimizi geliştirmek için önce ilişkilerimizde gösterdiğimiz empati düzeyinin ne durumda olduğunu saptamaya gerek var. Empati becerisi en kalitesiz tepkiden en kaliteli tepkiye göre 1’den 10’a kadar sıralanıyor. İletişim sırasında ne yaptığınıza, size bu sıralamaya göre hangisinin uyduğuna bakıp ve empati becerinizi geliştirmek için daha kaç arpa boyu

yol almanız gerektiğine karar veriyorsunuz. Bakın en kötü üç düzeyi söyleyeyim size, bu düzeylerden birindeyseniz, empati becerinizi artırmak için çok çabalamanız gerekecektir.

1. “Senin problemin karşısında başkaları ne düşünür?” diyerek Karşısındakini anlamaktan vazgeçip bir takım toplum kurallarından, atasözlerinden örneklerle onu hırpalama yoluna gitmek. Bu, empatinin en alt düzeyidir, daha doğrusu empati yokluğudur. “Eleştiri” düzeyinde olanlar, karşısındakini anlamak için yine hiçbir gayret göstermezler, onu kendine ait değer yargılarıyla yargılamayı tercih ederler.
2. “Akıl verme” düzeyine gelenler, ilk iki düzeydeki gibi hırpalayıcı değillerdir ama hala karşısındakini anlamaya teşebbüs etmemişler, sadece ne yapması gerektiğini söylemekle yetinmektedirler.

Bu üç düzeyden birisindeyseniz, hemen işe koyulmanız gerekir. Size bu konuda bir başucu rehberi olarak “Geçimsizler” kitabımızı önerebilirim.

◆ Empati yapmak tam olarak ne işe yarar?

İnsan olmaya diyeceğim, çok kısa oldu diyeceksiniz. Empati insan ilişkisinin A-B-C’sidir aslında. Şöyle diyebiliriz sen taşlı bir yolda da araba kullanabilirsin, toprak bir yolda da jilet gibi asfalt bir yolda da kullanabilirsin. Empatiyi becerebilmiş bir ilişki, asfalt yolda araba kullanmak gibidir. Empati tanımlaması çok zor hepimizin bildiği ama anlatamadığımız bir şey, aşk gibi... Türkçeye duygudaşlık olarak çevirebiliyoruz, kendini onun yerine koyabilmek yani.

Kendini bir insanın yerine koyarak, bütün önyargılardan uzak, sadece dinlemeye odaklanmak, onu anlayabilmek... Empati yapabildiğinizde eleştirilecek, karşı çıkılacak, öğüt verilecek bir yığın durumda daha sakin olabiliyor, kendinizi bunlardan uzak tutabiliyorsunuz. Öyle olunca da karşısındakini onu gerçekten dinlediğini anlayan kişi daha da kendisini açabiliyor. Bu olduktan sonra eleştiri, tavsiye olabilir ilişkinin içinde ama daha en baştan eleştiri ve tavsiye ile başlamamak lazım.





Eşler Arası İletişimde **EMPATİ VE ANLAYIŞ**

Yeliz Bağcı

Aile hayatının temel direklerinden biri, eşler arasında kurulan sağlıklı iletişimdir. İletişim güçlü olduğunda evde huzur hâkim olur, çocuklar güven içinde büyür, ilişkiler kök salar. İletişimin zayıfladığı yerde ise en küçük meseleler bile büyür, yanlış anlamalar çatışmalara yol açar. İyi bir evlilik, yalnızca sevgiyle değil; sevginin doğru ifade edilmesiyle, yani empati ve anlayışla ayakta kalır.

Empati Neden Evliliğin Temelidir?

Empati, bir eşin kendini diğerinin yerine koyarak onun duygularını anlamaya çalışmasıdır. Çoğu zaman eşler birbirlerini sever ama birbirlerini duyamazlar. Çünkü gündelik hayatın telaşı, yorgunluk ve alışkanlıklar iletişimi gölgeler.

Örnek:

Eş: "Bugün işte çok zorlandım."

Yanıt (yanlış): "Ben de yorulduğum, herkes yoruluyor."

Yanıt (doğru): "Çok zorlanmışsın, belli ki seni yıpratmış. Anlatmak ister misin?"

İlk yanıt, paylaşımı keser; ikinci yanıt ise empatiyi ve anlayışı gösterir, iletişim kapısını açar.

Psikolog yorumu:

Eşler arası iletişimde empati, tartışmaların en güçlü ilacıdır. Çünkü anlaşıldığını hisseden insan, savunmaya geçmez; açık yüreklilikle paylaşmaya başlar.

Evlilikte Anlayışın Boyutları

Duygusal Anlayış

Eşin yorgunluğunu, kaygısını ya da mutluluğunu fark etmek. Sözlere değil, aynı zamanda hislere de dikkat etmek.

Günlük Hayatın Küçük Detaylarında Anlayış

Sabah söylenen bir “günaydın”, akşam edilen bir “nasıl geçti günün?” sorusu, evliliğin omurgasıdır. Bunlar küçük görünebilir ama evdeki duygusal iklimi belirler.

Farklılıkları Kabul Etmek

Her eşin farklı bir bakış açısı, alışkanlığı ve önceliği vardır. Anlayış, bu farklılıkları değiştirmeye çalışmak değil, kabul etmektir.

Eşler Arasında Sağlıklı İletişim İçin 5 Adım

Dinlemek İçin Dinlemek

Eşiniz konuşurken, cevap vermek için değil, anlamak için dinleyin.

Yanlış: “Sen de hep böyle yapıyorsun.”

Doğru: “Bunu söylediğinde ne hissettiğini merak ediyorum.”

Eleştiriden Çok Teşekkür

Olumsuzlukları sürekli dile getirmek yerine, küçük olumlu davranışları fark edip teşekkür etmek, ilişkinin havasını değiştirir.

“Çocuklarla ilgilendiğin için teşekkür ederim.”

“Ben Dili” Kullanmak

Suçlayıcı “Sen hep böylesin” cümleleri yerine, “Ben böyle hissettim” diyerek duygularınızı paylaşın.

Yanlış: “Sen beni hiç dinlemiyorsun.”

Doğru: “Ben konuşurken dinlenilmediğimi hissedince üzülüyorum.”

Küçük Ritüeller Oluşturmak

Haftada bir yürüyüş yapmak, birlikte kahve içmek ya da “eş sohbet saati” belirlemek iletişimi güçlendirir.

Empatiyi Alışkanlık Haline Getirmek

Basit bir soru bile empatiyi canlı tutar:

“Senin için bunu nasıl daha kolaylaştırabiliriz?”

Çatışmalarda Empatiyi Korumak

Her evlilikte anlaşmazlıklar olur. Önemli olan, çatışmayı nasıl yönettiğinizdir. Empati, öfkenin panzehiridir.

Duraklama: Tartışma büyümeye başladığında biraz susmak ve sakinleşmek.

Yeniden ifade etme: “Aslında söylemek istediğim şey...” diye başlayarak düşünceyi yumuşatmak.

Duyguyu fark etmek: “Galiba seni kırdım, üzgün olduğumu görüyorum.”

Psikolog yorumu:

Çiftler kavga ettikten sonra özür dilediklerinde, bağları zayıflamaz; aksine daha da güçlenir. Çünkü empatiyle yapılan özür, güveni tazeler.

Eşler arası iletişim, evliliğin kalbidir. Empati ve anlayış, bu iletişimin hem dili hem de ruhudur. Birbirini dinleyen, anlamaya çalışan, küçük jestlerle sevgisini gösteren eşler, sadece kendilerine değil, çocuklarına da güçlü bir rol model olurlar. Çünkü çocuklar, anne ve babalarının birbirine nasıl davrandığını gözlemleyerek sevgi, saygı ve iletişim dili öğrenirler.

Unutmayalım: Eşler arası empati, aileyi ayakta tutan en görünmez ama en güçlü bağıdır.

“BİZİM EVİMİZ”: İLETİŞİM SORUNLARINI AŞAN BİR AİLENİN HİKÂYESİ

Sevim Altay



Her aile, dışarıdan bakıldığında kendine özgü bir uyum içinde görünür. Ancak kapılar kapandığında, günlük yaşamın yorgunluğu, beklentiler ve sessizlikler çoğu zaman göze görünmeyen çatlaklar bırakır. Ayşe ve Murat'ın hikâyesi de tam olarak böyle başladı: Dışarıdan mutlu bir aile tablosu, içeride ise giderek kalınlaşan bir sessizlik duvarı...

Sessizliğin Gölgesinde

Ayşe ve Murat, üniversitede tanışıp evlenmiş, hayallerle dolu 12 yıllık evli bir çift. İlk yıllarda iletişimleri çok güçlüydü. Birbirlerinin gözünden anladıklarını, aynı dili konuştuklarını düşünürlerdi. Ancak yıllar geçtikçe iş yoğunluğu, çocukların sorumlulukları, şehir hayatının yorgunluğu aralarındaki sohbetleri azalttı.

Ayşe hatırlıyor:

“Bir zamanlar akşamları saatlerce konuşurduk. Şimdi akşam yemeğinde birkaç cümle, sonra herkes kendi köşesine. O anlarda evin içinde yabancı gibi hissetmeye başladım.”

Murat ise duygularını şöyle dile getiriyor:

“Kendimi ifade etmeye çalıştığımda hemen eleştirileceğimi düşündüğüm için susuyordum. Sessizlik daha kolay geliyordu. Ama zamanla bu sessizlik, bana yalnızlığımı daha çok hissettirmeye başladı.”

Çocuklar da bu sessizliği fark ediyordu. 9 yaşındaki kızları Defne, bir gün öğretmenine “Annemle babam hep sessiz, acaba bana kızgınlar mı?” diye sormuştu. Çocukların bu kaygısı, ailenin içinde fark edilmeden büyüyordu.

Çatışmanın Yüzeye Çıkışı

Bir akşam, küçük bir olay büyük bir tartışmaya dönüştü. Murat eve geç kalmış, Ayşe çocukların ödevleriyle uğraşırken tek başına yemek hazırlamak zorunda kalmıştı. Yorgunluk ve öfke, kısa sürede karşılıklı suçlamalara dönüştü. O gece ilk kez, ikisi de evliliklerinde ciddi bir sorun olduğunu yüksek sesle dile getirdiler.

Ayşe:

"Artık seninle hiçbir şey paylaşamıyorum!"

Murat:

"Ben de seninle konuşmaya cesaret edemiyorum!"

Bu cümleler, kırıcı olduğu kadar aydınlatıcıydı. Çünkü her ikisi de iletişimsizliğin yükünü hissettiklerini, fakat bunu birbirlerine söyleyemediklerini fark ettiler.

Yeniden Başlangıç: Küçük Bir Cesaret

O gece çocuklar uyuduktan sonra sessizlik içinde otururken, Murat birden "Bence konuşmalıyız" dedi. Bu kez tartışmak için değil, gerçekten birbirini anlamak için. İlk kez, söz kesmeden dinlemeye çalıştılar.

Ayşe gözyaşlarıyla itiraf etti:

"Ben sürekli eleştiriyor olabilirim, çünkü kendimi çok yalnız hissediyorum."

Murat başını öne eğdi:

"Ben sustum çünkü kırılmaktan korktum. Ama sustukça aramızdaki mesafe büyüdü."

O gece verdikleri en önemli karar şuydu: Konuşmaktan vazgeçmeyeceklerdi.

Değişim Adımları

Zamanla kendi yöntemlerini buldular. Önceden duymadığımız, dergilere girmemiş küçük ama etkili yollar...

◆ Çocukların Katılımıyla "Aile Defteri"

Defne'nin önerisiyle bir defter tuttular. Herkes günün sonunda deftere bir cümle yazıyor: "Bugün en çok neye sevindim, neyden üzüldüm?" Çocuklar için eğlenceli, ebeveynler için farkındalık yaratan bir ritüel oldu.

◆ Ortak Sessizlik

Başta ilginç gelse de haftada bir akşam televizyonu kapatıp sadece birlikte sessizce oturmaya karar verdiler. Sessizlik artık soğuk bir duvar değil, yan yana olmanın sakinliği haline geldi.

◆ Küçük İş Birlikleri

Murat, sabahları çocukları okula bırakmayı üstlendi; Ayşe, Murat'ın işten gelişinde onu karşılamaya özen gösterdi. Bu küçük iş birlikleri, "Ben buradayım" mesajını verdi.

◆ Kendi Dillerini Yaratmak

Çift arasında şakalaşmalardan doğan küçük kod kelimeler vardı. Yıllar içinde unutmışlardı. Onları yeniden canlandırdılar. "Karpuz zamanı" demek artık tartışmaya mola vermek anlamına geliyordu.



◆ Çocukların Gözünden Değişim

Defne ve 6 yaşındaki kardeşi Deniz de bu dönüşümü fark etti. Defne bir gün okulda yazdığı kompozisyonda şunları yazdı:

“Annemle babam artık daha çok gülüyor. Akşam yemeklerinde hikâyeler anlatıyoruz. Evimiz daha mutlu oldu.”

Deniz ise bir resim çizmişti: Anne, baba ve iki çocuk, masanın etrafında gülümseyerek oturuyor. Ayşe resmi gördüğünde gözleri doldu:

“Demek ki çocuklarımız da bizim iletişimi-mizi izliyormuş.”

◆ Sevgiye Açılan Kapı

Ayşe ve Murat hâlâ zaman zaman tartışıyorlar ama artık sessizliğe sığınmıyorlar. İletişim kurmayı öğrendiler. Ayşe, duygularını daha yumuşak bir dille aktarıyor; Murat, kırılmaktan korkmadan paylaşım yapabiliyor. Çocukları ise ebeveynlerinin iletişim biçiminden güven ve umut alıyor.

Ayşe'nin sözleriyle:

“Bizim evimizde artık sessizlik değil, anlayış var. İletişim kurmak zor ama sevgiye açılan kapı da o.”







KİTAP KÖŞESİ: ÇOCUKLARLA İLETİŞİMİ GELİŞTİREN ESERLER

Eda Korkmaz

Çocuklarla sağlıklı iletişim kurmak, çoğu zaman içgüdüsel bir süreç gibi görülür. Oysa iletişim, öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken bir beceridir. Bu konuda rehberlik eden kitaplar, ebeveynlere yeni bakış açıları kazandırır. İşte iletişim becerilerinizi güçlendirecek ve aile içi bağı kuvvetlendirecek beş değerli eser:

1. **Çocuğunuzla Birlikte Büyümek** – Naomi Aldort

Modern psikolojinin en çok ses getiren ebeveynlik kitaplarından biri. Aldort, çocuğun aslında ebeveyn için bir “ayna” olduğunu ve iletişimde önce kendimizi anlamamız gerektiğini vurguluyor.

Neden okunmalı?

Çocuğa sadece kurallar koymak yerine, onunla gelişmeyi, kendimizi keşfetmeyi öğretiyor. Empati temelli bir iletişim dili sunuyor.

2. **Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun,** **Çocuğunuzla Doğru İletişim Kurmanın** **Yolları – Adele Faber & Elaine Mazlish**

Dünya çapında milyonlarca satan klasik bir eser. Çocuklarla çatışmayı azaltan, onları dinlemeyi ve duygularını kabul etmeyi öğreten somut yöntemler içeriyor.

Neden okunmalı?

Kitap, sadece teorik değil; diyalog örnekleri ve uygulama önerileriyle pratik bir rehber. Günlük hayatta hemen kullanılabilecek teknikler sunuyor.

3. **Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar** **Büyütmek – John Gottman**

Ünlü psikolog John Gottman, çocukların duygusal dünyasına ışık tutuyor. Ona göre sağlıklı iletişim, çocuğun duygularını tanıması ve yönetebilmesiyle başlıyor.

Neden okunmalı?

Çocuğun duygularını bastırmadan, onları anlayarak büyütmenin yollarını anlatıyor. Empatiyi geliştiren yöntemleriyle aile içi bağları güçlendiriyor.

4. Anne Baba ve Çocuk Arasında – Haim G. Ginott

Ginott, çocuklarla iletişimde kullanılan dilin önemini anlatıyor. Basit kelimelerin bile çocuk üzerinde büyük etkisi olabileceğini örneklerle açıklıyor.

Neden okunmalı?

Hatalı iletişim kalıplarını gösterip yerine daha etkili alternatifler sunuyor. Ebeveynlere “nasıl söylenmeli?” sorusunun cevaplarını veriyor.

5. Çocuk Psikolojisi, Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna... – Prof. Dr. Haluk Yavuzer

Türk aile yapısını dikkate alarak yazılmış, yerli kaynaklardan en bilinen kitaplardan biri. Çocuğun gelişim dönemlerine göre iletişim biçimlerini ele alıyor.

Neden okunmalı?

Hem kültürel olarak bize daha yakın örnekler veriyor hem de pratik öneriler içeriyor. Çocuk yetiştirirken ebeveynlere yol gösterici oluyor.

6. Geliştiren Anne - Baba – Doğan Cüceloğlu

Türkiye'nin en sevilen psikologlarından Doğan Cüceloğlu, bu kitabında ebeveynlikte “çocuğu yönlendirmek” yerine “çocuğun potansiyelini açığa çıkarmak” fikrini savunuyor. İletişimi, çocuğun özgürleşmesi ve gelişmesi için bir araç olarak ele alıyor.

Neden okunmalı?

Kitap, aile içinde sevgi, saygı ve özgürlük dengesini kurmayı öğretiyor. Çocuğu “kontrol etme” değil, “geliştirme” anlayışıyla yaklaşan ebeveynler için güçlü bir rehber.

SON SÖZ

Çocuklarla iletişim, sürekli gelişen bir süreçtir. Bu kitaplar, ebeveynlere yalnızca yöntem öğretmez; aynı zamanda kendi iletişim tarzlarını sorgulama fırsatı verir. Okudukça göreceksiniz ki, doğru iletişim yalnızca çocukların değil, bütün ailenin hayatını değiştirir.

“Editörün Önerisi: Bu kitapları okurken not alın, aile sohbetlerinde paylaşın.”



ÖĞRETMEN GÖZÜYLE:

Okul-Aile İletişiminin Çocuğun Başarısına Katkısı

Emiliya Selin Demirci

Bir çocuğun okul başarısı yalnızca zekâsına ya da öğretmenin ders anlatma biçimine bağlı değildir. Eğitim, aile ve okulun iş birliğiyle ilerleyen uzun bir yolculuktur. Bir öğretmen olarak yıllardır şunu gözlemliyorum: Okulla ailesi arasında sağlıklı iletişim olan çocuk, sadece derslerde değil, hayatın her alanında daha başarılı oluyor.

Sessiz Kalmak mı, Köprü Kurmak mı?

Bazı aileler, “Okul öğretmene emanet, biz karışmayalım” yaklaşımını benimser. Bazı aileler ise tam tersine, öğretmeni sürekli sorgulayan, denetleyen bir tavırla iletişim kurar. Oysa sağlıklı okul-aile iletişimi, denetlemek ya da tamamen geri çekilmek değil; ortak bir köprü kurmaktır.

Çocuğun eğitimi, yalnızca evdeki ders takibiyle değil, öğretmenle düzenli bilgi alışverişiyle güçlenir. Öğretmenin sınıfta fark ettiği bir davranış, aileyle paylaşıldığında sorun büyümeden çözülür. Aynı şekilde, çocuğun evde yaşadığı bir sıkıntı okulda öğretmen tarafından bilindiğinde, çocuk daha iyi anlaşılır.

Güçlü İletişimin Çocuğa Katkıları

◆ Akademik Başarıyı Artırır

Araştırmalar, aileleriyle öğretmenleri arasında düzenli iletişim olan çocukların notlarının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Çünkü bu çocuklar hem evde hem okulda destek gördüklerini hissediyor.

◆ Davranış Problemlerini Azaltır

Ev ve okul arasında tutarlı mesajlar alan çocuk, neyin doğru olduğunu daha iyi kavrar. Çocuğun davranışları konusunda aileyle öğretmen aynı dili konuştuğunda, disiplin sorunları azalır.

◆ Özgüveni Güçlendirir

Çocuk, arkasında hem öğretmenin hem ailesinin olduğunu bildiğinde daha cesur adımlar atar. Sınıfta parmak kaldırır, yeni şeyler denemekten korkmaz.

◆ Sosyal Becerileri Geliştirir

Evde ve okulda desteklenen çocuk, arkadaş ilişkilerinde de daha dengeli olur. Çünkü iletişimi güçlü olan çocuk, duygularını ifade etmeyi öğrenir.



◆ Öğretmen Gözünden Örnekler

Olumsuz Örnek: 8 yaşındaki bir öğrencim, sınıfta sürekli dikkat dağınıklığı yaşıyordu. Ailesiyle iletişim kuramadığımız için sorunun evdeki uyku düzensizliğinden kaynaklandığını çok geç fark ettik.

Olumlu Örnek: Başka bir öğrencim, derslerinde zorlanıyordu. Ailesiyle düzenli olarak görüşüp evde yapabileceği küçük alıştırmaları paylaştık. Birkaç ay içinde hem notları hem özgüveni yükseldi.

Ebeveynler İçin Pratik Öneriler

Öğretmenle sadece karne döneminde değil, düzenli olarak iletişim kurun.

Çocuğunuzla ilgili gözlemlerinizi öğretmenle paylaşın; bu, öğretmenin işini kolaylaştırır.

Çocuğun yanında öğretmeni eleştirmekten kaçının. Bu, öğretmenin otoritesini sarsar ve çocuğun kafasını karıştırır.

Öğretmenle kurduğunuz iletişimde açık ve yapıcı olun. “Çocuğumda bunu gözlemliyorum, siz neler düşünüyorsunuz?” gibi sorular sorun.

Okul toplantılarını ve veli görüşmelerini sadece formalite olarak görmeyin; bunları çocuğunuzun gelişimi için fırsat olarak değerlendirin.

Okul-aile iletişimi, çocuğun başarısında görünmez ama en güçlü etkidir. Öğretmen ve ebeveyn aynı dili konuştuğunda, çocuk kendini daha güvende hisseder. Unutmayalım: Bir çocuğu büyütmek için yalnızca bir aile değil, aynı zamanda bir okul da gerekir. Ve bu iki kurum arasındaki köprü ne kadar sağlam olursa, çocuk da o kadar güçlü yürür.





AİLECE BİRLİKTE İZLEMENİN GÜCÜ

Ahmet Türkmen

Birlikte film ya da dizi izlemek, aslında sadece ekrana bakmak değildir. Ortak bir hikâyenin içine girmek, aynı sahnelerde gülmek ya da aynı anda duygulanmak, aile bireyleri arasında görünmez bir bağ kurar. Özellikle çocuklar için bu anlar, “ailemle birlikteyim, paylaşıyorum” duygusunu pekiştirir.

İzlenen yapım bittikten sonra yapılan küçük sohbetler — “En çok hangi karakteri sevdin?”, “Bu sahne sana neyi hatırlattı?”

— aile içi iletişimi güçlendirir. Böylece ekran karşısındaki zaman pasif bir tüketim olmaktan çıkar, birlikte düşünmeye ve hissetmeye açılan bir kapıya dönüşür.

Kimi zaman hafta sonu yapılan bir aile film gecesi, kimi zaman birlikte izlenen bir belgesel... Bunlar, çocukların hafızasında yıllar boyunca kalacak özel anılara dönüşür. Çünkü birlikte izlemek, aslında birlikte yaşamaktır.

İşte size rahatlıkla ulaşip ailece izleyebileceğiniz filmler:

Babam ve Oğlum (2005)

12 Eylül sonrası'nın etkili atmosferinde aile bağlarının yeniden kurulmasını anlatan bu film; sessizliğin, suskunlukların ve kırılmaların ardından tekrar iletişime geçmenin gücünü, sade ama etkileyici bir anlatımla aktarıyor.



Neşeli günler (1976)

Başrollerinde Türk sinemasının unutulmaz isimlerinin oynadığı bu Yeşilçam filminde aile olmanın önemi, birbirine koşulsuzca ve sıkı sıkıya bağlanmayı, hiçbir gücün ailenin birliğini bozamayacağı anlatılıyor. Kimi zaman duygusal sahneler olsa da çocuklarınızla keyifli vakit geçirip onlara ailenin önemini anlatacağınız bir film.

Aile Değişimi (2023)

Bu filmde anne baba ile çocuklar yaşanan bir olay sonucu kendilerini diğerlerinin bedeninde bulurlar. Hem ebeveyn hem de çocuğun kendinden farklı bir bakış açısını deneyimlemesiyle iletişimin doğal diliyle yeniden keşfedilişine tanık oluruz. Ağır mesajları mizahla sunarak aile içi empatinin önemini vurguluyor bu filmde.



Kardeş Takımı (2024)

Film, özel yeteneklere sahip dört kardeşin (Mate, Ali, Burak ve Zeynep), ajan olan anne ve babalarıyla birlikte gizli bir görev sırasında başlarına gelen olayları konu alır. Bu filmle birlikte çocuklarınıza aile üyelerinin birbirlerine sıkı sıkıya bağlanıp yardım ettiklerinde aşılmayacak sorun olmadığını ve bazen de çocukların anne babalarına yardım ettiklerini gösterebilirsiniz.



ANİMASYON FİMLER:

Ördeklerin Göçü (2023)

Hikâye, aşırı korumacı babalarını ömür boyu tatile çıkmaya ikna etmeye çalışan ve New England'dan New York City üzerinden Jamaika'ya göç etmeye çalışan bir yaban ördeği ailesini konu alıyor. Mizah, duygu ve "sınırları aşmanın aileyi nasıl güçlendireceği" temaları ön planda. Bu animasyonla çocuklarınızla hem güzel vakit geçirip hem de kendinizdeki eksikleri de görebilirsiniz.

İnanılmaz Aile (2004)

Film güçlerini gizlemek zorunda kalan bir süper kahramanlar ailesi hakkındadır. Konusu her ne kadar fantastik ve gerçek dışı olsa da bu filmde aile içi dayanışma ögesi çok güçlü görünmektedir. Hem ergen hem de daha küçük yaştaki çocuklarla ebeveynlerin ilişkileri, bu çocukların nasıl aile ferdi olarak görülecekleri üzerine hem eğlenceli hem de öğretici bir yapımdır.



Ters Yüz (2015)

Tek çocuklu bir ailenin çocuklarıyla olan ilişkilerinin ele alındığı bu animasyonda çocukların duygularını nasıl yönetebilecekleri, bu konuda ailelerin nasıl davranması gerektiği anlatılmaktadır. Ayrıca filmin en önemli bölümlerinden biri çocuğun sahip olduğu hatıralardır. Çocuk ergenlik döneminde her ne kadar kendisini ailesinden uzaklaşmış hissetse de bebekliğinden itibaren biriktirdikleri, sahip olduğu anılar onu ailesine yeniden bağlamaktadır. Çocukların kendi duygularını anlamaları sağlaması açısından oldukça önemli olan bu animasyonda büyükler de çok şey bulacaktır.

Kayıp Balık Nemo (2003)

Okyanusun derinliklerinde geçen bu macera, babası Marlin'in kaybolan oğlu Nemo'yu bulma çabalarını anlatıyor. Yol boyunca karşılaştıkları tehlikeler ve yeni dostlar, babanın oğluna olan sevgisini ve kararlılığını pekiştiriyor. Aile bağlarının ve koruyucu sevginin çok güçlü bir anlatımı olan bu animasyon eğlenceli maceraların yanı sıra tüm olumsuzluklara rağmen aile üyelerinin birbirlerinden asla vazgeçmeyeceklerini göstermesi açısından önemlidir. yardım ettiklerini gösterebilirsiniz.





EV & DEKORASYON

Yeşim Polat

Ortak Yaşam Alanlarını İletişimi Artıracak Şekilde Düzenlemek

Ev, yalnızca uyumak ve dinlenmek için değil; aynı zamanda paylaşım, sohbet ve birlikte vakit geçirmek için de var. Ancak modern evlerde ortak yaşam alanları çoğu zaman televizyon ya da bilgisayar ekranlarının etrafında şekillendiği için, iletişim arka planda kalıyor. Oysa küçük dokunuşlarla salonu, oturma odasını veya mutfak köşesini **“birlikte vakit geçirmeyi teşvik eden”** alanlara dönüştürmek mümkün.

Mobilyaları Yüz Yüze Konumlandırın

Koltukların ve sandalyelerin televizyona değil, birbirine dönük olması sohbeti doğal biçimde teşvik eder. Yarı daire şeklinde ya da ortadaki sehpayı çevreleyecek şekilde düzenlenmiş oturma grupları, aile bireylerini aynı masada buluşturan bir atmosfer yaratır.

Ortak Etkinlik Köşeleri Oluşturun

Oyun köşesi: Bir dolapta masa oyunları, kartlar veya puzzle’lar bulundurmak, akşamları hızlıca “iletişim dostu” bir etkinliğe başlamayı kolaylaştırır.

Mutfak masası: Açık mutfaklarda yemek hazırlığı ile sohbeti birleştiren masa düzenleri, aile bireylerini doğal biçimde bir araya getirir.

Okuma köşesi: Küçük bir kitap rafı ve rahat bir sandalye ile oluşturulacak köşe, sohbeti başlatan hikâyelere ev sahipliği yapar.

3. Renkler ve Işıkla İklim Yaratın

Sıcak tonlar (toprak, turuncu, hardal, kırmızı): Sohbet ve samimiyeti teşvik eder.

Aydınlatma: Merkezde tek, güçlü bir ışık yerine farklı köşelerde yumuşak ışıklar (abajur, aplik) kullanmak, herkesin kendini rahat hissetmesini sağlar.

4. Teknolojiyi Geri Plana Alın

Televizyonun merkezi konumunu kırmak, aile içi iletişimde en önemli adımlardan biridir. TV'yi bir duvar kenarına almak, hatta dekorasyonda gizlemek (örneğin dolap kapaklarının arkasında saklamak) sohbeti ön plana çıkarır.

5. Ortak Alanlarda Kişisel İzler

Aile fotoğrafları, seyahat anılarından küçük objeler, çocukların yaptığı resimler... Bunlar, evin sadece dört duvar değil; herkesin hikâyesini yansıtan sıcak bir mekân olduğunu hatırlatır. Böylece sohbet, doğal biçimde bu objelerin etrafında filizlenir.

Aile Sohbet Köşesi: Evinizde İletişime Alan Açın

Modern evlerde hepimizin ortak derdi, bir arada olduğumuz hâlde birbirimize yeterince vakit ayıramamak. İşte bu yüzden evin içinde özel bir **“aile sohbet köşesi”** yaratmak, sadece dekoratif bir tercih değil; aynı zamanda iletişim için bilinçli bir alan açmaktır.

Nasıl Bir Köşe?

Konum: Salonun bir köşesi, geniş bir pencere önü, hatta büyükçe bir koridor bile sohbet alanına dönüşebilir. Önemli olan, televizyon ve bilgisayar ekranından uzak, göz göze gelmeye elverişli bir düzen kurmaktır.

Mobilya: Rahat, samimiyet hissi veren oturma grupları tercih edilmeli. Büyük koltuklar yerine iki ya da üçlü kanepeler, karşılıklı berjerler ya da minderler daha sıcak bir atmosfer yaratır.

Hangi Ürünler?

Yuvarlak bir sehpa: Ortada küçük bir sehpa, hem çay-kahve için hem de oyun/kitap paylaşımı için ideal. Yuvarlak form, eşitlik ve samimiyet hissi verir.

Kitap rafı: Sohbet köşesine küçük bir kitaplık eklemek, aile üyelerini konuşmaya davet eden doğal bir zemin hazırlar.

Bitkiler: Canlı yeşil bitkiler, doğallığı ve huzuru simgeler. Sohbetlerin samimi ve sakin akmasına katkı sağlar.

Aydınlatma: Sert tavan ışıkları yerine, sarı tonlarda abajur veya ayak lambası. Loş ama sıcak bir ışık, sohbeti daha samimi kılar.



Renkler ve Dokular

Renk Paleti: Yumuşak toprak tonları (bej, krem, açık kahve) güven hissi verir. Yanına pastel mavi veya yeşil gibi huzur veren renkler eklenebilir.

Dokular: Pamuk, keten ve yumuşak kadife gibi doğal ve sıcak dokular tercih edilmeli. Böylece köşe, “rahatla, konuş ve paylaş” mesajı verir.

Aksesuarlar: Renkli yastıklar, örgü battaniyeler ya da aile fotoğraflarıyla kişisel bir dokunuş eklenebilir.

Küçük Bir Ritüel

Sohbet köşesini özel kılmak için haftada birkaç akşam “ekransız zaman” belirleyebilirsiniz. Çayınızı ya da kahvenizi alın, köşeye yerleşin ve sadece birbirinizi dinleyin. İletişim için ayrılmış bu alan, evin kalbi hâline gelir.

Kendin Yap: Ailece İletişim Panosu Hazırlama

Aile içinde iletişimin güçlü kalması, yalnızca sözlü sohbetlerle değil, aynı zamanda **görsel hatırlatıcılarla** da desteklenebilir. Bunun için evde kolayca yapabileceğiniz yaratıcı bir fikir: **“iletişim panosu.”** Hem eğlenceli bir aile etkinliği olur hem de herkesin kendini ifade etmesine alan açar.

Neden İletişim Panosu?

- ◆ Aile bireyleri duygu ve düşüncelerini yazılı veya görsel yollarla paylaşabilir.
- ◆ Çocuklar kendilerini ifade etmeyi öğrenir; ebeveynler çocukların dünyasına daha çok dâhil olur.
- ◆ Ortak hedefler, küçük notlar ve güzel anılar bir arada görünür hale gelir.

Malzemeler

- ◆ Bir mantar pano ya da mıknaatıslı beyaz tahta
- ◆ Renkli not kâğıtları ve post-itler
- ◆ Mıknaatıslı, raptiye veya mandallar
- ◆ Keçeli kalemler, pastel boyalar
- ◆ İsteğe göre aile fotoğrafları, çıkartmalar, küçük süsler

Nasıl Yapılır?

Yer Seçimi: Panoyu evin herkesin görebileceği bir noktasına asın - örneğin mutfak duvarı ya da oturma odası.

Alanları Belirleyin: Pano üzerinde farklı köşeler oluşturun.

Örneğin:

- ◆ Bugün kendimi böyle hissediyorum köşesi
- ◆ Haftanın planı bölümü



- ◆ Güzel anılar köşesi (fotoğraf ve çizimler için)
- ◆ Teşekkürler alanı (birbirinize teşekkür notları yazmak için)
- ◆ İhtiyaçlarım bölümü

Kişiselleştirin: Çocukların çizimlerini, birlikte gidilen gezilerden hatıraları ekleyin. Panonuz zamanla kendi aile hikâyenizi anlatan renkli bir tabloya dönüşsün.

Rutin Haline Getirin: Haftada bir akşam tüm aile panonun önünde toplanıp kısa bir değerlendirme yapın. Bu ritüel hem eğlenceli hem de bağ kurucu olacaktır.

Renkler ve Dekoratif Dokunuşlar

Renkli Post-itler: Çocuklar için dikkat çekici ve eğlenceli olur.

Doğal Ahşap Çerçeve: Eve sıcak bir hava katar.

Sarı ve Turuncu Tonlar: Neşeyi ve paylaşımı teşvik eder.

Yeşil Detaylar: Huzur ve dinginlik verir.

İletişim panosu, sadece bir dekorasyon ürünü değil; evin duvarında canlı bir aile günlüğüdür. Her yeni not, her küçük çizim aile bireylerinin birbirine attığı bir köprü gibidir. Panoya bakıldığında hissedilen şey, yalnızca renkler değil; aynı zamanda birlikte olmanın verdiği güven ve sevgi olacaktır.



MODA & STİL

Yasin Taşdelen



Aile Fotoğraflarında “Birlikte Anlatma” Stili

Aile fotoğrafları, yalnızca gülümseyen yüzlerden ibaret değildir; aynı zamanda ortak bir hikâyeyi anlatır. “Birlikte anlatma” stili, herkesin tek tip kıyafet giymesinden çok, **uyumlu ama kişiliği koruyan seçimler** yapmayı ifade eder. Örneğin; doğa içinde çekilecek bir fotoğraf için pastel tonlarda kıyafetler seçilebilir ama her birey kendi tarzına uygun küçük detaylarla (fular, şapka, ayakkabı seçimi) kişiliğini yansıtabilir. Böylece fotoğraf hem bir bütünlük hissi taşır hem de “bizim ailemiz” ruhunu doğal biçimde yansıtır.

Çocukların Kendini İfade Etmesine Fırsat Veren Giyim Seçimleri

Çocuklar için kıyafet yalnızca bir giyim aracı değil, aynı zamanda bir ifade biçimidir. Onların seçtikleri renkler, desenler ya da aksesuarlar kişiliklerini yansıtır. Aile içinde iletişimi desteklemek için çocuklara giyim konusunda küçük seçim özgürlükleri tanımak önem-

lidir. “Bugün hangi tişörtü giymek istersin?” ya da “Bunu mavi mi, yoksa sarı mı tercih edelim?” gibi sorular hem çocukların özgüvenini artırır hem de karar verme süreçlerine katıldıklarını hissettirir. Böylece giyim, yalnızca estetik değil; aynı zamanda iletişimi besleyen bir araç hâline gelir.

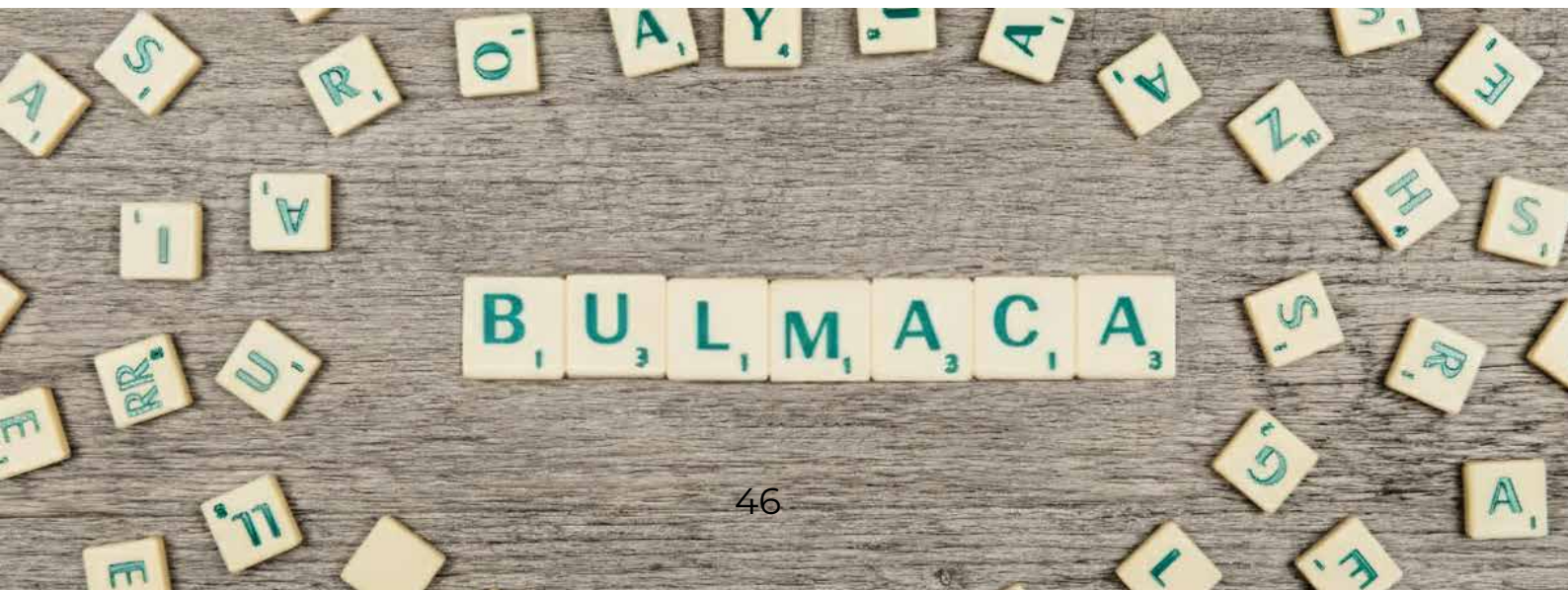
İletişim Odaklı Aile Konsept Çekimleri

Aile konsept çekimleri, çoğu zaman stüdyo fonları ve benzer kıyafetlerle sınırlı kalır. Oysa iletişim odaklı çekimler, aile bireylerinin birbirleriyle etkileşim içinde olduğu anları öne çıkarır: birlikte gülmek, sarılmak, oyun oynamak ya da bir hikâye paylaşmak... Fotoğrafçıyla birlikte kurgulanacak sahnelerde aile üyelerinin birbirine dokunduğu, göz göze geldiği ve gerçekten iletişim kurduğu anlar ölümsüzleştirilirse, ortaya çıkan kareler sadece güzel değil, aynı zamanda **samimi** olur. Bu tarz çekimler, yıllar sonra bakıldığında aile içindeki sevginin ve sıcaklığın en gerçek yansıması olarak kalır.



s	e	v	g	i	a	n	n	e	d
o	m	p	ç	b	b	s	r	e	i
h	p	a	o	a	a	f	d	ğ	n
b	a	y	c	ğ	b	e	o	ı	l
e	t	l	u	c	a	a	i	l	e
t	i	a	k	u	n	ö	s	l	m
k	ı	ş	m	j	b	e	v	t	e
a	y	ı	t	ö	s	z	v	g	k
t	e	m	i	l	e	k	ç	ü	ü
b	e	m	e	s	m	ü	l	ü	g

Sevgi – sohbet – empati – bağ – aile – dinlemek – paylaşım – gülümseme – güven –
anne – baba – dede – çocuk – kelime – ses – övgü





TEST:

“Aile içi iletişim tarzınız hangisi?”

Ailenizdeki iletişim biçimini hiç düşündünüz mü? Bu küçük test, günlük hayattaki yaklaşımınızın hangi iletişim tarzına daha yakın olduğunu gösteriyor. Her soruda size en uygun seçeneği işaretleyin, sonunda puanlarınızı toplayın.

2. Evde tartışma çıktığında ilk tepkiniz nedir?

- a. Önce sakinleşmeye çalışır, sonra konuşmayı denerim. (3 puan)
- b. Hemen karşılık verir, haklı olduğumu savunurum. (2 puan)
- c. Susar, konunun kapanmasını beklerim. (1 puan)

4. Çocuğunuz ya da eşiniz sizden bir konuda şikâyet ettiğinde...

- a. Onu dikkatle dinler, “Seni anlıyorum” diyerek duygusunu kabul ederim. (3 puan)
- b. Hemen çözüm önerileri sıralarım. (2 puan)
- c. “Abartıyorsun” ya da “önemli değil” diyerek geçiştiririm. (1 puan)

1. Çocuğunuz ya da eşiniz size gününü anlatırken ne yaparsınız?

- a. Dinler, sorular sorar, duygularını anlamaya çalışırım. (3 puan)
- b. Dinlerim ama hızlıca kendi fikrimi söylerim. (2 puan)
- c. Çoğu zaman çok yorgun olduğum için kısa cevaplarla geçiştiririm. (1 puan)

3. Aile yemeklerinde genellikle...

- a. Sohbet açar, herkesin fikrini paylaşmasını isterim. (3 puan)
- b. Yemek boyunca daha çok dinleyici olurum. (2 puan)
- c. Çoğu zaman telefonumla ya da işimle ilgilenirim. (1 puan)

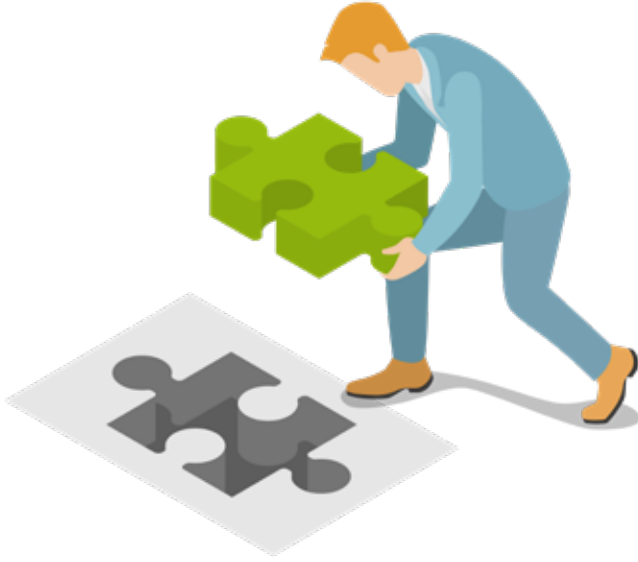
5. Aile içinde sevginizi nasıl gösterirsiniz?

- a. Küçük sözler ve jestlerle sık sık belli ederim. (3 puan)
- b. Özel günlerde hatırlatmayı tercih ederim. (2 puan)
- c. Sevildiğini zaten biliyor, söylememe gerek yok. (1 puan)

13–15 Puan

“Empatik Dinleyici”

Aile içi iletişimde en güçlü yanınız empati. Karşınızdakini dinliyor, anlamaya çalışıyor ve güvenli bir alan yaratıyorsunuz. Çocuklarınız ve eşiniz kendilerini değerli hissediyor.



9–12 Puan

“Çözüm Odaklı”

İletişimde daha çok pratik çözümler sunuyorsunuz. Bu olumlu ama bazen karşınızdakinin duygusunu gözden kaçırabilirsiniz. Biraz daha sabır ve duyguları kabul etmek, iletişiminizi güçlendirecek.

5–8 Puan

“Mesafeli Dinleyici”

Çoğu zaman sessiz kalmayı ya da konuyu kapatmayı tercih ediyorsunuz. Bu, sorunları kısa vadede azaltabilir ama uzun vadede iletişimi zayıflatır. Daha çok dinlemek ve duygulara alan açmak size iyi gelecek.



ÇOCUKLARA ÖZEL BOYAMA: KONUŞAN BALONCUKLARLA AİLE RESMİ

NASIL BİR ETKİNLİK?

Sayfada basit, sevimli bir **aile resmi** çizilmiş olacak: anne, baba, çocuk(lar) ve evcil hayvan (isteğe bağlı). Karakterlerin üzerinde boş bırakılmış **konuşma baloncukları** yer alacak. Çocuklar bu resmi hem boyayacak hem de baloncukları doldurarak kendi hayal dünyalarında aile sohbeti kuracaklar.

Çocuklara Yönelik Talimatlar

1. Önce karakterleri istediğin renklere boyayabilirsin. Anneni pembe, babanı mavi yapmak zorunda değilsin; belki annenin kıyafeti gökkuşağı, babanın ceketi turuncu olabilir!
2. Konuşma baloncuklarını doldur: Aile bireyleri birbirine ne söylesin isterdin? “Seni seviyorum”, “Bugün çok güzel bir gün” ya da “Birlikte oyun oynayalım” gibi cümleler yazabilirsin.
3. İstersen resme kendinden bir şey ekle: Yeni bir oyuncak, mutfaktaki masa, bahçedeki ağaç...

İletişim Katkısı

- ◆ Çocuklar, hayal ettikleri diyalogları baloncuklara yazarak ya da resmederek duygularını ifade etmeyi öğrenirler.
- ◆ Aile üyeleri birlikte boyama yaparsa, etkinlik bir sohbet fırsatına dönüşür.
- ◆ Çocuğun yazdığı/çizdiği baloncuklar ebeveynlere, onun dünyasında nasıl bir iletişim dili istediğini gösterir.



Küçük Öneri

Resmi boyadıktan sonra ailece birlikte bakın ve “Gerçekten bugün bu cümleleri birbirimize söylesek nasıl olurdu?” diye konuşun. Böylece boyama, iletişimi güçlendiren eğlenceli bir oyuna dönüşür.



OYUN ÖNERİSİ:

“BALONCUK SOHBET OYUNU”

Neden Bu Oyun?

Çocukların ve yetişkinlerin hayal gücünü harekete geçirirken aynı zamanda aile içi iletişimi de güçlendiren basit bir oyun. Her yaştan kişi oynayabilir ve hiçbir özel malzeme gerektirmez.

Nasıl Oynanır?

- Hazırlık:** Küçük kâğıtlara farklı cümle başlangıçları yazın. Örneğin:
 - “Bugün en çok mutlu olduğum şey...”
 - “Bir süper gücüm olsaydı...”
 - “Ailemle yapmaktan en çok keyif aldığım şey...”
 - “Şimdi sana bir sır versem...”
- Bu kâğıtları bir kutuya ya da kavanoza koyun.
- Sıra gelen kişi bir kâğıt çeker ve cümleyi yüksek sesle tamamlar.
- İsteyen diğer aile üyeleri de o konu üzerine kısa yorum yapabilir.

Oyunun Katkısı

- Çocuklar kendilerini ifade etmeyi öğrenir.
- Aile bireyleri birbirlerini daha yakından tanır.
- Sohbetler doğal ve eğlenceli şekilde gelişir.

İpuçları

- Her turda farklı bir kişi “başlatıcı” olsun.
- Çocukların ilgisini artırmak için kâğıtları renkli baloncuk şeklinde kesin.
- Oyunun sonunda herkes birbirine bir teşekkür cümlesi söylesin.







Sizden Gelen Mektuplar

KONU: AİLECE GEÇİRİLEN BİR YAZ



“Bu yaz uzun zamandır yapmadığımız bir şeyi gerçekleştirdik: Hep birlikte memlekete, köyümüze gittik. Çocuklar dedeleriyle tarlaya girdi, anneanneleriyle börek açtı. Telefon ve tabletler bir kenara bırakıldı; akşamları bahçede oturup yıldızları izledik. O kadar basit ama o kadar unutulmaz anlar yaşadık ki... Çocuklar hâlâ ‘Keşke köyde kalsak’ diyor. Anladım ki aileyle geçirilen yaz tatili, sadece dinlenmek değil; köklerimizi hatırlamak, birbirimize daha çok bağlanmak demekmiş.”

Sevim, Çorum

“Yıllardır hep farklı planlarla geçti tatillerimiz; bu yaz ise karar aldık ve sadece ailece bir arada olacağımız küçük bir Karadeniz turu yaptık. Yol boyunca sohbet ettik, şarkılar söyledik, bazen kavga ettik ama sonra barıştık. Yağmur altında yürüyüp ıslandığımız gün bile çocukların kahkahaları her şeye bedeldi. Dönüşte eşimle şunu fark ettik: Ailece geçirilen yazlar sadece anı değil, aile hafızasının da temeli. Yıllar sonra dönüp bakacağımız en değerli fotoğraflar bu yazdan kalacak.”

Murat, İstanbul

“Bu yaz evde kalmaya karar verdik, büyük bir yolculuk yapamadık. Ama bahçeye kurduğumuz küçük bir çadır, akşam üstü birlikte yapılan dondurma keyfi ve balkonumuzda oynanan oyunlar sayesinde sanki dünyanın en güzel tatilini yaşamış gibi olduk. Çocuklar kendi hikâyelerini yazdılar, biz de onlara kulak verdik. Bazen tatil uzaklara gitmek değil, birlikte vakit geçirebilmekmiş. Bu yaz bana ailemle yan yana olmanın huzurunun, en güzel tatil köyünden bile değerli olduğunu gösterdi.”

Ayşe, Eskişehir

Ana baba olmak bence insanın en kolay yaptığı iş.
Hiç özel bir şey gerekmiyor. Allah'ın verdiği yetenekle,
potansiyelle, üreme işlevlerinde bir eksikliğin yoksa anne
baba olma görevine haiz oluyorsun.

Prof. Dr. Erol Göka

