

Evlilik ve Aile Hayatı

Azize Nilgün CANEL



Azize Nilgün Canel

Evlilik ve Aile Hayatı



Proje

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Proje İzleme ve Değerlendirme Grubu

Fatma Özdoğan, Fethullah Haksöyler, İbrahim Biçici, Mustafa Turğut, Rahime Beder Şen, Semra Demirkan

Copyright

©2011, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının izni olmaksızın tamamı veya herhangi bir bölümü herhangi bir biçimde veya yöntemde, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt olarak çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

Proje Yürütücüsü

EDAM (Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi)

Proje Yönetmeni

Alpaslan Durmuş

Proje Koordinatörü

Murat Şentürk

Editör

Hatice Işılak Durmuş

Editör Yardımcısı

Aynur Erdoğan

Danışman

Halil Ekşi, Mustafa Otrar

Araştırma Asistanı

Merve Akkuş, Muaz Yanılmaz

Görsel Yönetmen

Nevzat Onaran

Grafik Uygulama

Ahmet Karataş, Nevzat Onaran

Kapak Fotoğrafı

© Serhiy Kobayakov - Fotolia.com

Fotoğraf

Fotolia, Halit Ömer Camcı, Getty Images

Çizgi

Hasan Aycın, Yahya Alakay, Fotolia, Getty Images

Redaksiyon ve Düzelti

Esin İnan, Ülku Dilşad Sunar

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

EDAM Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi, Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1, 34692, Üsküdar, İstanbul
Tel/Faks: (+90 216) 481 30 23
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN:

978-605-4628-26-1

İkinci baskı, İstanbul, 2012

AEP Uygulama ve Yayınlaştırma Projesi - 2012 kapsamında 30 çeşit ve toplamda 41.500 adet kitap basılmıştır.

Baskı

Nakış Ofset, Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, 2 ND 3 Topkapı / İstanbul
Tel: (+90 212) 613 8737

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177.
Sokak No: 10/A Çankaya / ANKARA
Tel : +90 (312) 705 55 00
Fax: (312) 705 55 99
www.aile.gov.tr



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı
**aile
eğitim
programı**



Dikkat!

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar vurgulanmaktadır.



Atalarımız Ne Demiş?

Bu bölümde metni destekleyen ve konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayan atasözleri ve özlü sözler yer almaktadır.



Git, Araştır! Git, Başvur!

Bu bölümde ana metinde anlatılan konunun farklı bir yönünün ele alındığı ya da daha ayrıntılı bilgilerin edinilebileceği farklı kaynaklara işaret edilmekte; ayrıca konu ile ilgili başvurulabilecek bazı kurum ve kuruluşlar tanıtılmaktadır.



Biliyor muydunuz?

Bu bölümde ana metin ile bağlantılı ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar sunulmaktadır.



Sözlük

Bu bölümde metin içinde geçen ve anlaşılmasında zorluk çekilebilecek bazı kelime ve ifadelerin anlamları verilmektedir.

Bu kitap, Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu'nun 30/12/2011 tarih ve 269 sayılı kararı ile tavsiye edilen Aile Eğitim Programı (AEP) müfredatına uygun olarak hazırlanmıştır.

İçindekiler

4 Sunuş

6 Aşk ve Sevgi Üzerine

16 Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?

26 Evliliğin ilk Yılları

36 Sağlıklı Bir Evlilik İçin

54 Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler
ve Çözüm Yolları

74 Kadın ve Erkek

82 Sadece ikimiz

94 Ailede Rol Dağılımı

106 Hısm, Akraba ve Evliliğimiz

122 Anne Baba Olmak

136 Sağlıklı Aile - Sağlıksız Aile

148 Ailenin Sağladığı İmkânlar ve Güçler

158 Ailece, Birlikte...

SUNUŞ

Sahip olduğumuz medeniyet mirası içinde aile kurumu öncü ve belirleyici bir değere sahiptir. Bu yapının daha yakından ele alınması, çözüm çabalarına yeni bir ufuk kazandıracaktır. Aile içinde tesis etmeye çalıştığımız karşılıklı hak ve sorumluluklar açısından, zengin bir kültürel mirasa sahibiz. Evrensel bir kurum olan aile, yapısal özellikleri, geçirdiği değişim evreleri, karşılaştığı sorunlar bakımından temel bir çözüm ünitesidir.

Toplumda en küçük ölçekli yaşam ünitesi olarak kabul ettiğimiz ailenin, fonksiyonlarını icra edememesi ülkeler için ağır sorun tablosunun habercisidir. Sağlıklı aile yapısı yalnız kendi üyeleri için değil, çevresi ve toplumu için de bir denge ve güven unsurudur. Bugün yaşadığımız ağır sorun tablosunun altında sorun çözme kabiliyetini kaybetmekte olan aile gerçeği vardır. Güçlü ve sağlıklı aile demek, varlığı ile gurur duyduğumuz çocuk nüfusun ve genç nesillerin huzur ve güven ortamında yetişmesi demektir. Fonksiyonlarını sürdüren aile, çocuğuna, gencine, kadınına, engellisine, yaşlısına sağlıklı bir ortamı sağlayan ailedir.

“Eğitim ailede başlar.” ilkesinden hareketle hazırlanan Aile Eğitim Programı, bilgi çağının gereklerine uygun olarak ailelerin yaşam kalitesini arttırmaya dönük önemli bir adımdır. Koruyucu ve önleyici bir sosyal politika hedefi olarak önem kazanan Aile Eğitim Programı, bilimsel bilgi desteği ile aile mutluluğunu arttırmaya dönük bir hizmet hamlesi olarak görülmelidir.

Yakın bir döneme kadar gelenekle taşınan bilgi ve deneyimler genç kuşakların aileye ilişkin bir bakış kazanması için yeterli görülmekteydi. Günümüzde artan bilgi ve iletişim imkânları eğitim ve öğretimde daha fazla seçenek sunmaktadır. Aile Eğitim Programı, yetişkinlerin gündelik hayata ilişkin hemen her türlü so-

ricularına cevap vermektedir. Program, sahip olduğu dinamik yapısı ile kendini yenileyerek ihtiyaçlara cevap verecektir.

Aile Eğitim Programı, program geliştirme ilkelerine bağlı kalınarak özgün bir süreçte geliştirilmiştir. Ülkemizde kendine özgü toplumsal ve kültürel şartları dikkate alınarak hazırlanan Aile Eğitim Programı, bu alandaki kurumsal birikimi esas almaktadır. Programın hazırlanmasında alanında uzman ve yetkin akademisyenlerin tecrübelerinden ve birikimlerinden yararlanılmıştır.

Hazırlık çalışmaları sürecinde aile eğitimiyle doğrudan veya dolaylı bir biçimde ilişkide olan kamu kurum ve kuruluşlarının, özel sektör temsilcilerinin ve sivil toplum kuruluşlarının tecrübelerinin yanında ailelerin ihtiyaç, beklenti ve talepleri de aynı şekilde belirleyici olmuştur.

Aile Eğitim Programı'nın geniş toplum kesimlerine ulaşması ve yaşam kalitemizi arttırması, hazırlık sürecinde olduğu gibi uygulama sürecinde de alanında yetişmiş; ailenin önemine, değerine inanan eğitimcilerin ve uzmanların gayretiyle mümkündür.

Programın hazırlık ve uygulama sürecinde rol alan akademisyen, uzman ve eğitimcilerimize yürekten teşekkür ediyorum.

Fatma ŞAHİN

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 1

Aşk ve Sevgi Üzerine

Sevgi ve aşk iki insanı bir araya getirip bir arada tutan özel duygulardır. Ancak bu duyguları sadece hissetmek yetmez, göstermek ve korumak gerekir.

Bu bölümde;

- sevgi dolu bir beraberlik oluşturmanın püf noktaları
- sevgiyi gösterme yolları,
- aşkın ve sevginin sürekliliği için yapılması gerekenler hakkında bilgi verilmektedir.



Aşk ve Sevgi Üzerine

Sevgi Emek İster

Sevgi, insanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygudur. Eşe duyulan sevgi kişinin eşine karşı içinden geçirdiği duygu ve düşüncelerinden etkilenir. Örneğin kişinin eşine karşı hissettiği koruma, acıma, merhamet, şefkat, saygı gibi olumlu duygular da; nefret, öfke, suçlama, kırılmışlık gibi olumsuz duygular da sevgiyi etkiler.

İlişkinin başlangıcında, örneğin nişanlılık ve yeni evlilik evrelerinde daha yoğun olarak yaşanan ve gösterilen sevgi, hayatın rutin koşuşturmacası içerisinde sıradanlaşırsa çiftler birbirlerine sevgilerini yeterince sergilememeye, bu konuda yeterli ihtimamı gösteremeye başlarlar.

Evinize kıymetli bir çiçek getirip koyduğunuzda onun ilk günkü gibi güzel ve hoş kokulu kalmasını istiyorsanız ona bakmanız, özen göstermeniz, özveriyle zaman ayırmanız gerektiğini bilirsiniz. Aksi takdirde dünyanın en güzel çiçeği bile olsa zamanla solup gidecektir.

Eğer;

- eşimize karşı hareketlerimiz kırıncı ise,
- ona karşı cümlelerimiz saygı ve nezaketten yoksunsa,
- olaylara karşı yapıcı değil, yıkıcı veya yıpratıcı tepkiler veriyorsak,
- ona karşı yeterince verici, ilişkimize karşı yeterince fedakâr değilsek,
- her sözün ve hareketin altında bir şey arama eğiliminde isek,
- küskünlükleri uzatıyor ve barışmak için hep karşı tarafın çaba göstermesini bekliyorsak

bu çiçeğin solması kaçınılmazdır. Evlilik ilişkisini sevgi ve onun ayrılmaz bir parçası olan saygı ile yürütmek, bu konunun önemini farkında olan eşlerin elindedir.



Aşk... Nereye Kadar?

Hayatta her şey sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde. Dolayısıyla çiftin arasındaki aşk duygusunun da değişime uğraması kaçınılmaz bir durumdur. Ancak arzu edilen değişim, çiftin her yaşta yaşamaları mümkün olan olumlu, sevgi dolu, olgun, birlikte büyüyen ve gelişen bir aşk ve sevgi ilişkisi içerisinde olmalarıdır. Kişinin eşine duyduğu aşk, ilişkisini geliştirmeye ve korumaya gösterdiği çabayla doğru orantılıdır. Eşlerin birlikte kurdukları yuvada aile bağları kuvvetlendikçe, beraberlik duyguları güven ve huzur ortamıyla desteklendikçe aralarındaki sevgi paylaşımı sadece ikisine özel bir hâl almakta ve ilişkilerinin kıymetini arttırmaktadır.

Aşkın Ölmemesi İçin Ne Yapmalı?

Aşk duygusu içerisinde yer alan en temel bileşenler; sıkı dostluk, tutku ve bağlılıktır. Aşkın devamı için;

- eşlerin birbirlerine zaman ayırmaları,
 - birbirleriyle iyi arkadaş olabilmeleri,
 - serbest zamanları beraber paylaşma konusunda istekli olmaları,
 - aralarındaki tutkunun ve bağlılığın korunması konusunda istekli ve gayretli olmaları
- önemli etkenlerdir.

Eşinizle aranızdaki aşkı sürekli kılmak için birlikte zaman geçirmeye ve aranızdaki romantik ilişkiyi beslemeye özen gösterin. Daha fazla bilgi için ayrıca bk. Sadece İkimiz bölümü.



Araştırma sonuçları, eşiyle isteyerek evlenmiş, aralarındaki romantik ilişkiyi sürdüren, birbirlerine karşı iletişimlerinde olumlu mesajlara sahip çiftlerin aralarındaki sevgi dolu birlikteliği yitirmediklerini, tam tersine sağlam bir beraberliğe dönüştürmeyi başardıklarını göstermektedir. Çiftlerin aralarındaki ilişkinin devamı, birbirlerine duydukları sevgi ve yakınlık sonucu geliştirecekleri duygusal bağlılığa ihtiyaç duyar. İlişkinin başlangıcında yoğun olarak yaşanan aşk ve sevgi, ileriki yıllarda aralarında güçlü bir bağın oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Mutlu çiftler de üzüntü veya geçimsizlik yaşamakta, hatta zaman zaman ilişkilerinde kavga ve dövüşe bile rastlanmaktadır. Üstelik bu çiftler de problemlerini her zaman başarıyla çözümleyememektedirler. Buna rağmen mutlu olabilen bu çiftleri mutsuz çiftlerden ayıran en temel farklılık, tartışmalardan sonra bu bağı tamir edip yenileyebilme becerileridir. Sevgi temelli bir ilişkide çiftler birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarındaki farklılıkları keşfederek bu farklılıkları kabul etme yoluyla, birbirlerine duygusal anlamda yakınlaşmaktadırlar. Ayrıca araştırmalar, çiftin arasındaki sevgiyi destekleyen, aşkın devam etmesini sağlayan ve aralarındaki gerginlikleri azaltan en önemli unsurlardan birisinin de sağlıklı bir cinsel hayat olduğunu göstermektedir.



Eşinize Sevginizi Nasıl Gösteriyorsunuz?

Evlilik ilişkisinde eşe duyulan sevgi ve aşk günlük iletişim içerisinde seçilen kelimelerle, eşe karşı sergilenen hareket ve tavırlarla yansıtılır. Herkesin sevgisini göstermesinin farklı yolları vardır. Bazıları sevgisini doğrudan kelimelere dökmeyi tercih eder, bazıları eşini mutlu edecek bir şeyler yaparak sevgisini göstermeye çalışır, bazıları da hislerini dokunarak veya sarılarak aktarmayı tercih ederler. Her yaşın sevgi göstergesi farklı olabilir. İlişkilerin başlangıç aşamasında çiftlerin birbirlerine sevgi ve aşklarını daha fazla ifade ettikleri, ilişki ilerledikçe sanki buna gerek yokmuş gibi bir tavır içerisine girdikleri görülmektedir. Ancak çiftlerin yaşlandıkça birbirlerine karşı daha fazla ihtimam gösterdikleri, birbirlerini koruyup kollama eğiliminde oldukları görülmektedir. Oysaki çiftin arasında sevgi dolu bir beraberliğin olması ve bu sevginin kelimeler ve hareketlerle karşı tarafa yansıtılması, çiftin arasındaki sağlıklı ilişkiyi destekler, sevgi ve aşkın sürekliliğini sağlar.

Eşinize aşkınızı ve sevginizi göstermenin yolu:

- *Ona bunu söylemektir:* "Seni seviyorum.", "Sen benim için çok önemlisin." vb.
- *Ona bunu göstermektir:* hediye, sürpriz, çiçek, onun için yapılan herhangi bir şey...
- *Ona dokunmaktır:* sarılmak, el ele tutuşmak, koluna girmek vb.



Eğer eşinize ve çocuklarınıza sevginizi göstermekte zorlanıyorsanız hayatınızın anlamını bir kez daha gözden geçirin. Hayatta sizin için onlardan daha önemli ne var?



Kıskançlık Sevginin Bir Göstergesi midir?

Kıskançlık sağlıklı ve normal olmayan bir duygudur. Dolayısıyla sevginin bir göstergesi değildir. Kişide sağlıklı bir muhakeme yapısının varlığına, bazen de karşısındaki kişiye duyulan güvensizliğe işaret eder. Kıskançlığın kişinin kendine olan güvensizliğinden kaynaklandığı da düşünülebilir. Gerçek sevgide güven, hoşgörü, karşısındakinin ihtiyaçlarına karşı hassasiyet ve denge vardır.

Sevgi Dolu Bir Beraberlik Oluşturmanın Püf Noktaları

- *Dikkat*: Karşısındakinin düşüncelerini anlamak, onun ilgi alanlarına eğilmek ve dünyasına girebilmek.
- *Kabul*: Karşısındakinin olumlu mesajlarını fark etmeye ve kabul etmeye hazır olmak, bunları görebilmek.
- *Minnettarlık ve övgü*: Eşine duyduğu minnettarlığı ve müteşekkirliliği, kelimeler ve davranışlarla yansıtabilme.
- *Destek*: Herhangi bir problem veya güçlük karşısında eşinin yanında olmak, ona destek vermek.
- *Cesaretlendirme*: Bir amaç doğrultusunda olumlu yönde destekleyici ve teşvik edici olmak.
- *Sevgi ve şefkat*: Şefkatli bir iletişim ve fiziksel temas içeren bir yakınlık içinde olmak.
- *Takdir*: Takdirini yansıtmak, onaylamak, olumlu düşünmek ve konuşmak.
- *Güvenlik ve huzur*: İlişkide istikrarlı bir uyumluluk sergilemek, karşılıklı zarar görmeyeceğini bilmek.
- *Avutma ve Empati*: Kullanılan kelimeler, yansıtılan duygular ve dokunma yoluyla yanında olduğunu,



onu anladığını hissettirebilmek ve gerektiğinde müşfik bir şekilde avutabilmek.

- **Saygı:** Karşısındakine değer vermek ve bu değeri ifade etmek. Evlilikte sevgi kelimesi çoğu zaman saygı ile birlikte dile getirilir. Çiftlerin birbirlerine nasıl saygı göstereceklerini öğrenmeleri gerekir. Çiftlerin birbirlerine gösterdikleri karşılıklı saygı, ilişkiyi çok daha doyumlu bir hâle getirir.

Aşkımız Bitti, Boşanalım mı?

Günümüzde çiftler aşk duygusunu çabucak tüketmekte ve aşkın bitmesini boşanma sebebi olarak görmektedirler. Oysa eğer evlilikte çocuklar varsa çiftin arasındaki aşkın bitmesi boşanmak için yeterli bir sebep değildir. Pek çok araştırma sonucunda belirlendiğine göre, ilişkiyi bitirme kararı, genellikle çiftin arasındaki sevgi ve aşkın bitmiş olmasına değil, çiftin problem çözme, tartışma ve çatışma çözme becerilerinin eksikliğine bağlı olarak alınan bir karardır. Çiftin problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirmeleri aralarında gereksiz kırgınlıkların yaşanmasını önler. Böylece aralarındaki sevgi ve iletişimin korunmasına yardımcı olur.

bk. AEP Aile ve Yaşam Becerileri kitabı, Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusu bölümü.





E T K İ N L İ K L E R

Nasıl?

1 Eşinize sevginizi nasıl gösteriyorsunuz?

2 Sevginizi hangi yolla gösterdiğinizde eşinizin mutlu olacağını biliyor musunuz?

3 Eşinizi mutlu edecek sevgi göstergelerini öğrenmeye ve bu konuda onu desteklemeye çalışın. Siz de eşinize sizi mutlu edecek yaklaşımları ifade etmeyi deneyin.

Beklentilerimiz

1 Eşinizin saygı konusunda sizden ne gibi beklentileri olabilir? Listeleyin.

2 Saygı konusunda eşinizden ne gibi beklentileriniz var? Listeleyin.

! Eşinizin cevaplarıyla kendi cevaplarınızı karşılaştırın.

Haydi Tanımla!

Evliliğin Tuzu Biberi

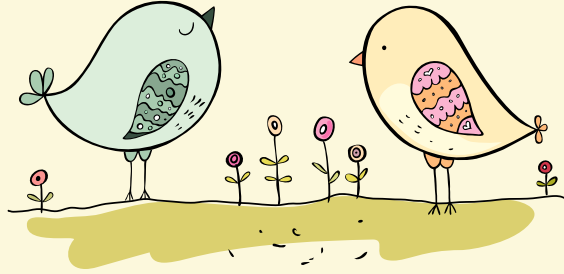
Devrin birinde bir genç, köydeki yaşlı bilgenin kapısını çalmış. “Dede” demiş, “Beni aşağı köydeki çobanın kızıyla evlendirmek istiyorlar. Ama ben onu hiç görmedim. Tanımam etmem. Huyunu suyunu bilmem. Sence bu evlilik hayırlı olur mu?”

Yaşlı bilge bir süre düşünmüş ve ardından şöyle demiş: “Evlât! Çorbayı baharatsız da pişirsen yenir. Ama tadı yavan olur. İçine tuz biber katman lazım.”

Genç düşünmüş taşınmış, cümledeki inceliği fark etmiş. “Dede, anladım ama bu çorbanın tuzu biberi ne öla ki? Onu anlamadım.” demiş.

Dede de ona “Evlilik çorbasının tuzu sevgi, biberi saygıdır. Sevgiyi katarsan lezzeti bol olur. Saygıyı katarsan tadından yenmez.” diye cevap vermiş.

Evlilik ilişkisinin kalıcı ve uzun süreli olabilmesi için sevgi kadar önemli ve mutlaka sevgiyle birlikte bulunması gereken bir şey daha vardır: saygı.



1 Saygıyı kendinize göre tanımlayıp yazın.

2 Eşinizden saygıyı tanımlamasını isteyerek yazın.

3 Kendi tanımınızı eşinizin tanımıyla karşılaştırın.

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 2

Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?

Evlilik kurumu, toplumun temel direği olan ailenin başlangıç birimidir. Sağlıklı evliliklerin oluşmasında en önemli unsur, kişinin eşini seçmeyi tesadüflere bırakmaması, bu kararı bilinçli olarak vermesidir.

Bu bölümde;

- doğru eş seçme konusunda belirleyici olan temel unsurlar,
- eş seçerken dikkat edilmesi gereken hususlar,
- kişinin doğru eş seçtiğinden emin olmasını kolaylaştırıcı noktalar

ele alınmaktadır.



Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?

Neden Önemli?

Kişinin evlenmeye karar vermesi ve eşini seçmesi, hayatında aldığı en önemli kararlardan birisidir. Eş seçimi rastgele bir süreç değildir.

Evlenmek için verilen karar;

- kişinin bundan sonraki hayatını kiminle ve nasıl geçireceğini,
- kişiyi bekleyen yeni sorumlulukları,
- çocuklarının annesinin/babasının kim olacağını ve
- ailenin bir bütün olarak nasıl bir hayatı olacağını belirler.

Önce Kendini Tanı!

Eş seçimi kararında ilk adım kişinin kendi kişilik özelliklerini tanıması ve farkında olmasıdır.

Karşısındaki kişinin kişilik özelliklerini tanımak da ikinci adım olmalıdır. Evlenme kararı alınmadan önce adaylar her anlamda birbirleri için uygun olup

olmadıklarını anlamalıydılar. Toplumsal bakış açıları, alışkanlıkları, sahip oldukları değerler, hayat görüşleri, siyasi fikirleri ve aile yapılarındaki benzerlikler, çiftin evlilik mutluluklarına katkıda bulunur.

Eğer adaylar seçimlerinde kararlıysalar artık yapmaları gereken, evliliğe dair beklentilerini gözden geçirmeleridir. İlerideki evlilik hayatları hakkında gerçekçi ve birbiriyle örtüşen beklentiler içinde olmaları, benzer ve farklı yönleri üzerinde yeterince düşünüp tartışmaları gerekir.

Eş Seçerken Şunları Kendinize Sorun!

- Kendinizi evlenmeye hazır hissediyor musunuz?
 - Evlenmeyi düşündüğünüz kişi ile fikirleriniz uyuyor mu?
 - Ona karşı olumlu duygu ve düşünceler taşıyor musunuz?
 - Onunla sağlıklı bir aile ortamı oluşturabileceğinize inanıyor musunuz?
 - Mizaçlarınız uyumlu mu?
 - Evliliğinizde oluşabilecek problemlerle başa çıkabileceğinize inanıyor musunuz?
 - Onu fiziksel olarak çekici buluyor musunuz?
 - Müstakbel eşinizin ve kendinizin anne babalık yapabilme potansiyeline sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?
 - Ona karşı sevgi ve saygı besliyor musunuz?
 - Duygu ve düşüncelerinizi ona açık ve net bir şekilde ifade edebiliyor musunuz?
 - Evlenmeden önce onu tanıyabilmek için yeterince zamanınız oldu mu?
 - Yeterli zaman içerisinde onu çeşitli koşullar altında deneyip değerlendirebildiğinizi düşünüyor musunuz?
 - Ailelerinizin anlaşabileceğini düşünüyor musunuz?
- Bu soruların en az yarısına “evet” dediyseniz evlenmeye hazır olduğunuzu düşünebilirsiniz.



Sağlıklı ve mutlu beraberlikler, sağlıklı ve mutlu toplumu yaratırlar.



Evliliğin Amacı Nedir?

- Sevme ve sevilme ihtiyacı
- İki kişinin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinim ve güdülerini doyurması
- Dünyaya yeni nesiller getirme
- Toplumda bir yer edinebilme
- Birlikte güven içinde olma ve korunma duygusu
- Dayanışma duygusunu hissetme
- Geleceğe güvenle bakabilme
- Birbirlerinden onur ve kıvanç duyabilme
- Cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi

Aşk Her Şeyi Halleder mi?

Evlendikten sonra eş seçiminden dolayı pişmanlık duyan bireylerin genellikle;

- evlenmeden önce eşlerinde var olan problemleri görmezden geldikleri,
- evlenmeden önce ilişkilerinde var olan problemleri görmezden geldikleri,
- evlilikten gerçek dışı veya abartılı beklentileri olduğu,
- karşısındaki kişinin mizaç özellikleri ve bu özelliklerin kendisiyle uyuşmasından ziyade fiziksel özelliklere dikkat ederek evlendikleri,
- aşkın her türlü problemi halletmekte yeterli olduğuna inandıkları görülmektedir.

Çiftler Arasında Var Olması Beklenen Olumlu Duygular

aşk sevgi saygı muhabbet
ilgi şefkat yakınlık iyi niyet
dürüstlük güven bağlılık
sevecenlik sadakat hoşgörü
beğeni fedakârlık sabır paylaşım



Evlilik Kararınızı Verirken Dikkat Edin!

Bunlar Boşanma Riskini Arttırıyor!

- Acele ve ani evlilik kararları
- Kişinin evlenememe korkusuyla fazla düşünmeden hareket etmesi
- Birbirini yeterince tanımadan evlenme
- Birbirine uymayan düşünce yapıları, hayat görüşleri, değerleri ve aile yapıları
- Sadece *mantık evliliği* yapmaya çalışmak
- Sadece *aşk evliliği* yapmaya çalışmak
- Eşlerden birinin risk taşıyan bazı davranışlar (zararlı madde kullanımı, şiddet eğilimi vb.) içinde bulunması
- Eşlerden birinde akıl hastalığı bulunması
- Kişinin, evliliğin sorumluluklarını taşıyabilecek kadar olgun olmaması
- Eşin ailesiyle anlaşamamak

Sağlıklı bir evlilik, çiftlerin birbirleriyle evlenmek için uygun olup olmadıkları konusunda sağlıklı karar vermeleriyle başlar.



Kendinizle Barışın!

Eş seçimindeki hayal kırıklıkları bazen kişinin kendisine dair olumsuz düşüncelerinden kaynaklanır:

- Kendisini kimsenin gerçek anlamda çekici bulmayacağına inanmak
- Kendisini olduğu gibi kabul edecek bir eş bulabileceğine inanmamak
- Kendisinin aşka ve sevgiye layık olmadığını düşünmek
- Eğer bu kişiyle evlenmezse bir daha karşısına kimsenin çıkmayabileceği fikrine takılmak

Bu düşünceler, kişinin kendi mutluluğunu engellemesine sebep olan düşünce yapılarıdır ve değiştirilebilir.

Unutmayın!

Hayatta herkes için uygun bir eş vardır. Herkes sevmeye ve sevilmeye layıktır.

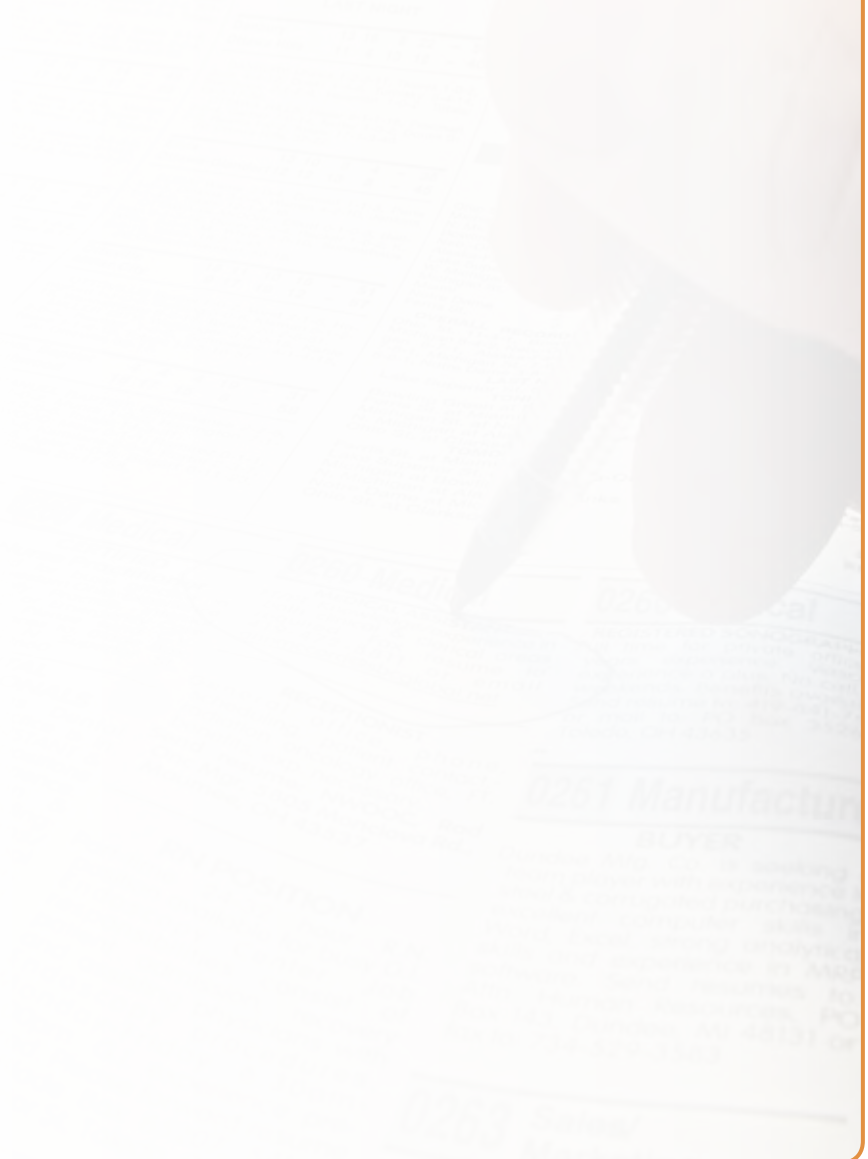




E T K İ N L İ K L E R

Eş Aranıyor İlanı

Her gün gazetelerde görmeye alışık olduğumuz iş ilanlarını düşünerek bir “ideal eş aranıyor” ilanı oluşturun. Oluşturacağınız ilanda evleneceğiniz eşte bulunmasını arzu ettiğiniz özellikleri, nitelikleri ve değerleri içeren bilgilere yer verin.



İncele - Araştır - Sor!

Uzun süredir evli ve mutlu bir beraberliği olan tanıdığınız bir çiftle görüşme yapın ve aşağıdaki soruların cevaplarını araştırın.

1 Evlenmeden önce eşinizi ne kadar tanıma şansınız oldu?

2 Eşinizin sahip olduğu hangi özellikler sizin için önemli?

3 Çocuklarınıza ve torunlarınıza doğru eş seçimi konusunda ne gibi tavsiyelerde bulundunuz?

4 Sizin için ideal bir eşte olması gereken “olmazsa olmaz” özellikler nelerdir?



Evlilik Hazırlığındaki Çiftler için Evlilik Planlama Listesi

Aşağıdaki soruları müstakbel eşinizle beraber cevaplayın. Her bir madde hakkında dikkatlice düşünün. Vardığınız ortak kararları yazın. Karara varamadıklarınız hakkında ayrıntılı düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Üzerinde anlaşmaya varamadığınız maddelerin evliliğinizi ne derece etkileyebileceğini tartışın.

1 Evlenince hangi şehirde yaşayacaksınız?



2 Evin geçimini kim sağlayacak?

- Ben
 Eşim
 İkimiz

3 Evlendikten sonraki işiniz ne olacak ve ne kadar vaktinizi alacak?

Sizin işiniz

Haftada kaç saat, kaç gün?

Eşinizin işi

Haftada kaç saat, kaç gün?

4 Aylık geliriniz ne kadar olacak?

Sizin geliriniz

Eşinizin geliri

5 Boş zamanlarınızda ne yapacaksınız?

Siz

Eşiniz

Beraber

6 İşiniz eşinizle birlikte geçireceğiniz zamanı nasıl ve ne kadar etkileyecek? Kısaca yazın.

7 Çocuk sahibi olmaya dair istek ve düşünceleriniz nelerdir?



8 Ev işlerini nasıl paylaşacaksınız, kim neyi yapacak?



	Ben	Eşim	İkimiz
Çamaşır			
Günlük ev düzenlemeleri			
Yemek			
Tamirat			
Bulaşık			
Ütü			
Temizlik			
Toz alma			
Günlük alışveriş			
Fatura yatırma			
Çocuk bakımı			

9 Aşağıdaki harcamalardan kim sorumlu olacak?

	Ben	Eşim	İkimiz
Gıda			
Ev kirası			
Elektrik			
Su			
Isınma			
Sağlık/Doktor			
Giyim			
İletişim (Telefonlar, İnternet)			
Ulaşım			
Eğlence			
Tatil			
Vergiler			



10 Ailelerinizle ilişkileriniz nasıl olacak?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 3

Evliliğin ilk Yılları

Evliliğin ilk yılları evliliklerin geleceği üzerinde belirleyici etkiye sahip yıllardır. Araştırmalar evliliğin ilk yıllarına gösterilecek bilinçli özenin, gelecekteki problemlerin çözümünde ve mutlu evliliğin inşasında önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Bu bölümde evliliklerinin ilk yıllarındaki çiftlerin doyurucu bir evlilik ilişkisi kurmasına yardımcı olacak unsurlar üzerinde durulmaktadır.



Evliliğin ilk Yılları

Evliliğin ilk günleri, eşlerin arasındaki yakınlığın en fazla olduğu, mutluluk duygusunun en yüksek seviyede yaşandığı, romantizmin yoğun olduğu, sözlü sevgi ifadelerinin sıklıkla kullanıldığı zamanlardır. Çiftin arasındaki bu muhabbet, evliliğin ilk iki senesi içerisinde azalma gösterebilir. Yapılan araştırmalar evliliğin ilk yıllarının evliliğin geleceği üzerinde belirleyici olabilecek kadar kritik olduğunu göstermektedir.

Evliliğin ilk yıllarında çiftin başarması gereken en temel iki görev şunlardır:

- Birlikte yaşamayı öğrenerek karşılıklı doyurucu bir evlilik ilişkisi kurmak
- Anne baba olmaya hazırlanmak

Birlikte Yaşamayı Öğrenmek için...

Eşler birlikte yaşamayı öğrenmek için;

- Problem çözme becerilerini geliştirmelidirler.
- Çatışmalar esnasında aralarındaki saygıyı koruyabilmelidirler.

- Tavırlarındaki samimiyet ve içtenliklerini bozmamak için gayret göstermelidirler.
- Bir sevgili olmanın ötesinde dost olabilmeyi de öğrenmelidirler.
- Birlikte ortak kararlar alabilmeyi öğrenmelidirler.
- Hayata ve evliliklerine dair ideallerini koruyabilmelidirler.
- Birbirlerinden oldukça farklı aile ortamlarından geldiklerini unutmadan, birbirlerine alışmalarının zaman alacağını ve çaba göstermeleri gerektiğini dikkate almalıdırlar.

Yeni evli olmak yeni bir lisanı öğrenmek gibidir. Ustalık için biraz egzersiz ve çokça çaba göstermek şarttır.



Her Evli Çiftin Öğrenmesi Gereken Temel Beceriler

- İletişim becerileri
- Problem çözme becerileri
- Evlilikte rol paylaşımı
- Ebeveynlik becerileri
- Bütçe idaresi
- Cinsel yaşam

Balayından Çıktık, Depresyona Girdik!

Pek çok çift, evliliğinin ilk gün ve haftalarında kendilerini gerilimli ve depresyonda hisseder. Evlilik hazırlıklarının yorucu koşuşturması, düğün gününe ulaşana kadar yaşanan hızlı ve stresli tempo, düğün, balayı gibi günlük hayat rutininden uzak ve heyecanlı bir yaşantıdan sonra gerçek hayata geri dönmüş olmak, yeni evlilerin kendilerini biraz yorgun, depresif, hatta tükenmiş hissetmelerine yol açmaktadır. Önemli olan çiftin bu sürecin geçici olduğunu bilmesi ve birbirlerine karşı sevgi ve muhabbetle yaklaşımlarını sürdürmeye gayret etmesidir.



Evlenince Romantizm Biter mi?

Yeni evli çiftlerin evlendikten sonra aralarındaki romantik ilişkide bir azalma hissetmeleri normal bir durumdur. Romantizm duygusu, çiftin birbirini tanıma ihtiyacı duydukları nişanlılık döneminde, birbirlerine yakınlaşmalarını kolaylaştıran bir duygudur. Oysa nişanlılık dönemini geride bırakarak yeni evlilik dönemine giren çift, artık birbirleri ile yeni koşulları ve rolleri içerisinde karşı karşıyadırlar. Yapmaları gereken, birbirlerini evlilik ilişkisi içerisindeki yeni rolleri ile tanımak ve bu sefer de yeni evli bir çift olarak romantizmi keşfetmektir.

..Ve Sonsuza Dek Mutlu Yaşadılar

Pek çok birey evliliğine, okuduğu romanların, izlediği filmlerin, dinlediği masalların etkisi altında birtakım anlamlar yüklemektedir. Bu tip masalların, hikâyelerin veya romanların tek gerçeği, çiftin sonsuza dek mutlu yaşamasıdır. Bu türden yanlış inanışlar kişinin evliliğine dair gerçekçi beklentiler oluşturmasını engeller ve hayal kırıklıkları yaşanmasına neden olur. Hiç sorun yaşamayan bir evlilik, gerçek hayatta mümkün olmayan bir durumdur. Önemli olan hiç tartışma yaşamamak değil, tartışmaları başarıyla çözümlenebilmektir.

Problemsiz çift yoktur. Problemini çözemeyen çift vardır.

Uzun Bir Evliliğin 10 Sırrı

1. Bağlılık
2. Güven
3. İhtimam
4. Sabır
5. Saygı
6. Şefkat
7. Anlayış
8. Fedakârlık
9. Affedicilik
10. Sorumluluk

Son Sözü Ben Söylerim!

Nikâh masasında çiftler neden birbirlerinin ayağına basmaya çalışırlar? Bu sembolik oyun aslında çiftlerin birbirlerine evlilik ilişkisi içerisinde gücü kimin elinde bulunduracağı konusunda vermeye çalıştıkları bir mesajı içerir: *Son sözü kim söyleyecek?*

Önemli olan, ilişki içerisinde eşlerin kendilerini nasıl rahat hissettiklerini keşfetmeleridir. Birbirleriyle iyi anlaşan çiftler bu konulardaki dengelyi aralarında mü-

kemmel şekilde kurmuş olan çiftlerdir. Evin reisinin kadın mı erkek mi olduğu ya da her iki eşin eşit güce mi sahip olması gerektiği sorularından ziyade, eşlerin bu konuda aynı şekilde düşünüp düşünmedikleri önemlidir. Sorunlu ilişkilerde, kontrol konusunda çiftlerin ortak bir uzlaşmaya varamadıkları görülmektedir.

Yeni Evli Çiftlerin Zihnini Meşgul Eden ve İleride Problemlere Yol Açması Muhtemel Sorunlar

Yeni evli çiftlerin kaygı duydukları ve zihinlerini fazlasıyla meşgul eden problem durumları şunlardır:

- Aralarındaki yakınlık ve romantizmde azalma hissetmeye başlamaları
- Yaşanan çatışmaların yarattığı hayal kırıklığı
- Birlikte yeterince eğlenemeye başlamak
- Eşlerden birinin veya her ikisinin sergilediği bencillik
- Eşe duyulan saygının azalması
- Eşlerin aileleri arasındaki sıkıntılar
- Eşin ailesinin âdet ve ananelerine uyum sağlamada zorlanmak
- Bütçeyi ayarlamakta zorlanmak
- Çok fazla para harcamak
- Eşlerden birinin veya her ikisinin kendi ailesine çok fazla bağlı olması
- Cinsel hayatla ilgili problemler
- Alkol ve madde bağımlılığı
- Fiziksel istismar
- Duygusal istismar
- Evlilikten gerçek dışı ve aşırı beklentiler
- Evlenmiş olmaktan dolayı pişmanlık duymaya başlamış olmak
- Erkeğin ve kadının evliliklerine ve evlilikteki rollerine karşı sorumsuz tutumları



Depreme en dayanıklı binalar, sağlam temellere inşa edilmiş olanlardır. Sağlam ve mutlu bir yuvanın temelleri ise evliliğin ilk yıllarında atılır.



Eğer bunlardan herhangi biri hissedilmeye başlandıysa bu konu hakkındaki duygular eşle en kısa sürede paylaşılmalı ve beraberce çözüm aranmalıdır. Evlilik tek taraflı bir ilişki biçimi değildir. Evlilikteki her türlü problem eşlerin karşılıklı katılımıyla çözülebilir. Bazen karşılıklı katılıma rağmen problemler çözülemeyebilir. Bu durumda dışarıdan yardım almak gerekebilir. Bu da yine eşlerin birlikte karar vermeleri gereken bir husustur. Örneğin alkol ve madde bağımlılığı veya fiziksel istismar gibi bir uzmanın müdahalesini gerektirecek nitelikte bir problem söz konusu ise eşler en kısa sürede gerekli girişimde bulunmalıdırlar.



E T K İ N L İ K L E R



Kim Bu Evin Reisi?

Aşağıdaki örnek sorular, ilişkinizde kararları kimin aldığı ve bu durumdan sizin memnun olup olmadığınız hakkında bir fikir edinebilmenizi sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Soruları eşinizle ayrı ayrı cevaplayın ve cevaplarınızı karşılaştırın. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki konularda kararı hanginizin aldığı düşünün.

	Ben	Eşim	Her ikimiz beraber
Parayı kim kazanmalı?			
Çocukların bakımından kim sorumlu olmalı?			
Ev işlerini kim yapmalı?			
Önemli kararları kim almalı?			
Boş zamanlarda ne yapılacağına kim karar vermeli?			
Tatilde nereye gidileceğine kim karar vermeli?			
Ailenin yaşayacağı semti/şehri/ülkeyi kim belirlemeli?			
Son sözü kim söylemeli?			
Lütfen başka sorularınız varsa ekleyin.			

Verdiğiniz cevaplar içerisinde ortak ve farklı noktaları belirleyin. Farklı seçenekleri işaretlemiş olduğunuz sorular üzerinde uzlaşmaya varabileceğiniz durumlar olup olamayacağını tartışın.



Çocuk Sahibi Olmak Ciddi Bir İştir

Aşağıdaki soruları eşinizle birlikte cevaplayın.

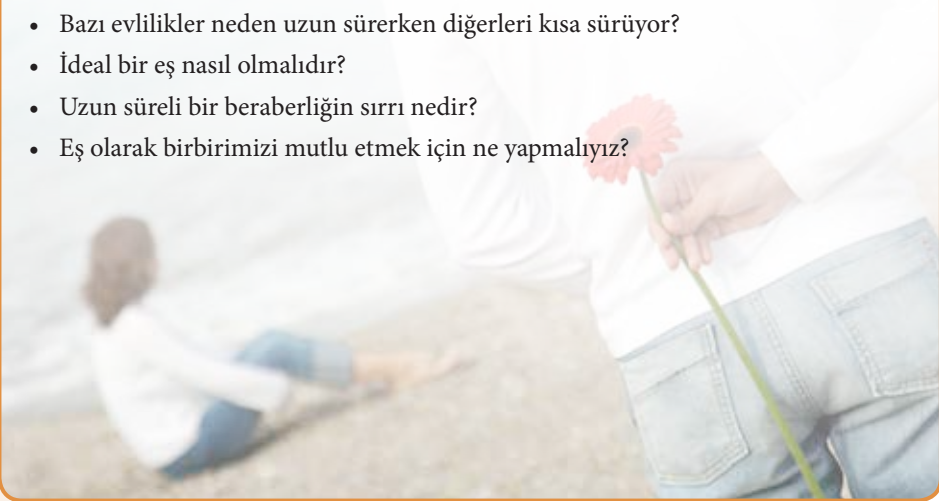
- Ne zaman çocuk sahibi olacağınız konusunda bir anlaşmaya vardınız mı?
- Bu konuda eşinizle aynı fikirde misiniz?
- Bu konuda bir planınız var mı?
- Kendinizi anne babalığa hazır hissediyor musunuz?



Eşinizle Tartışın!

Aşağıdaki soruların cevapları üzerine eşinizle tartışın.

- Bazı evlilikler neden uzun sürerken diğerleri kısa sürüyor?
- İdeal bir eş nasıl olmalıdır?
- Uzun süreli bir beraberliğin sırrı nedir?
- Eş olarak birbirimizi mutlu etmek için ne yapmalıyız?



Eşinizi Tanıyor Musunuz?

Aşağıda soruları birbirinize danışmadan ve göstermeden eşinizle ayrı ayrı cevaplayın. Ardından soruları tek tek eşinize okuyun ve verdiği cevapları kendi cevaplarınızla karşılaştırın. Unutmayın! Bu bir yarışma değil. Uygulamanın tek amacı birbirinizin ihtiyaç ve beklentileri üzerine düşünmenizi sağlamaktır.

- 1 Eşiniz sizin en çok hangi özelliklerinizi beğeniyor?
- 2 Hangi özelliklerinizi değiştirseydiniz eşiniz çok sevinirdi?
- 3 Eşinizi en çok ne mutlu eder?
- 4 Eşinizi en çok ne üzer?
- 5 Eşiniz en çok neden korkar?
- 6 Eşiniz en çok neye güler?
- 7 Eşiniz en çok neye öfkelenir?
- 8 Eşinizin en sevmediği şey nedir?
- 9 Eşiniz sinirliyken ne yapmanızdan hoşlanmaz?
- 10 Eşiniz sinirliyken onu ne sakinleştirir?
- 11 Eşiniz boş zamanlarında en çok ne yapmaktan hoşlanır?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 4

Sağlıklı Bir Evlilik İçin

Sağlıklı toplumun temelini sağlıklı aile oluşturur. Sağlıklı aile ise gücünü sağlıklı bir karı koca ilişkisinden alır. Sağlıklı evlilik ilişkisi, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratan bir güce sahiptir. Böyle bir aile ortamı içerisinde yetişen çocukların ruh sağlıkları da olumlu gelişir.

Bu bölümde;

- sağlıklı bir çift ilişkisinin temel unsurları hakkında bilgi verilmekte,
- sağlıklı bir evlilik için yapılması ve yapılmaması gerekenlere değinilmektedir.



Sağlıklı Bir Evlilik için

Hayatta her şey gibi mutlu olmak da çaba ister. Mutluluk kişilerin birbirleriyle sağlıklı ve doyurucu etkileşimler kurmaları sonucunda vardıkları bir noktadır. Sağlıklı bir ailenin temelinde sağlıklı bir çift ilişkisi yatmaktadır. Stres yüklü bir karı koca ilişkisi, ailenin tüm bireylerine doğrudan stres olarak yansır. Eşlerin sahip oldukları iletişim yetenekleri, birbirleriyle anlaşmaları, birbirlerine karşı sevgi ve muhabbet içeren tavırlar sergilemeleri, çocuklarının ruh sağlıklarını koruyabilmeleri için en güçlü anahtardır.

Herkes hayatta zaman zaman zorluklarla karşılaşır. Bu zorluklar karşısında öfke, gerginlik, çaresizlik, güvensizlik gibi olumsuz duygulara kapılabilir. Bütün bunlar ne kadar sıkıntı verici gözükse de aslında zorluklar ve stres karşısında gösterilen normal tepkilerdir. Önemli olan, bu duyguların farkında olmak, neden böyle davrandığını veya hissettiğini anlayabilmek ve tüm bunları olumluya çevirebilmek için çaba göstermektir.

Evliliklerde eşler arasındaki iletişimi etkili kılan unsur, eşlerin birbirlerinin düşüncelerini, fikirlerini, duygularını dikkate almalarıdır. Sağlıklı bir iletişime sahip çiftler, birbirlerine güven duyarlar ve fikirlerini yargılanmaktan korkmaksızın ifade ederler.

Sağlıklı Bir Evlilikte Karı Koca...

- Birbirlerine sadıktırlar.
- Birbirlerinin aynı zamanda arkadaşlarıdır.
- Birbirlerine hem sevgi hem de saygı duyarlar.
- Birbirlerini oldukları gibi kabul etmeyi bilirler.
- Geleceğe dair ortak ideallere sahiptirler.
- Çatışmaları çözmeyi başarırlar.
- Birbirlerine duygu ve düşüncelerini net bir şekilde, korkmadan, kaygı duymadan ifade edebilirler.
- Birbirlerine bağlılık ve güven duyarlar.
- Birbirlerinin kişisel amaçlarını ve başarılarını desteklerler.
- Düzenli ve sağlıklı bir cinsel hayat sürerler.
- Birlikte yeterince zaman geçirirler.
- Birlikte geçirdikleri zamandan zevk alırlar.
- Maddi konulardan kaynaklanan problemler yaşamazlar ya da problemlerini kolay çözerler.
- Birbirlerinin ailelerinden kaynaklanan çok fazla çatışma yaşamazlar.
- Çocukların yetiştirilmesi konusunda ortak fikirlere sahiptirler.
- Çocukların bakımı konusunda iş birliği içindedirler.
- Tartışmalar esnasında birbirlerini incitecek kelimeler sarf etmemeye özen gösterirler.
- Birbirlerine karşı fiziksel ve sözel şiddet uygulamazlar.
- Dinî ve politik görüşleri ortaktır veya en azından birbirlerinin görüşlerine saygı gösterirler.
- Evliliklerine ait gerçekçi olmayan beklentiler taşımazlar.
- Evliliklerinde güç paylaşımı konusunda anlaşmaya varmışlardır.
- Birbirlerinin hatalarına karşı affedicidirler.
- Birbirlerine karşı destekleyici bir tavır içersindedirler.

Güzel bir mektup yazıp eşinize göndermeye ne dersiniz?



Evliliğinizde bu özelliklerden hangileri var? Hepsini mi? Bir kısmını mı? Yoksa çok azı mı? Çok azı bile olsa bunlar sizin avantajlı yönleriniz... Bunları başarmış olmanız diğerlerini de gerçekleştirebileceğinizi gösteriyor.



Cep telefonuna sevgi mesajlarını evliyken de gönderebilirsiniz.



Ailenin mimarı karı kocadır.



Sağlıklı Bir Evliliğin Ne Gibi Faydaları ve Kazançları Olabilir?

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki;

- Sağlıklı bir evliliğe sahip bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları, evlenmeyenlere göre daha iyidir. Evli bireylerde kalp krizinden ölme, karaciğer sirozuna yakalanma ve intihar teşebbüsü oranı, evli olmayanlara göre daha azdır.
- Evlilerin ortalama yaşam süreleri evli olmayanlara göre daha uzundur.
- Evli kişilerin gelir düzeyleri evli olmayanlara göre daha yüksektir.

Yapılan araştırmalarda aynı sonuçların evlenmeden birlikte yaşayan çiftler için geçerli olmadığı görülmüştür. Ayrıca eşlerin birbirlerine karşı olumsuz ve düşmanca tavırlar sergilediği sağlıksız evliliklerde bireylerin, sağlıklı evliliklere nazaran bağışıklık sistemlerinin zayıf olduğu ve daha sıklıkla hastalandıkları, daha fazla depresyon eğiliminde oldukları, çocuklarının daha kolay hastalandığı ve uyum seviyelerinin düşük olduğu da tespit edilmiştir.

Evliliğin Tuzu Biberi

Evlilik ilişkisi içerisinde çatışma, beklenen ve doğal bir durumdur. Çiftin ilişkisine zarar veren, çatışmanın varlığı değil; çatışma sırasında asıl problemden uzaklaşmak, karşısındakini incitici tavırlar içerisinde olmak, intikam, hırs, saldırı gibi olumsuz tavırlar sergilemek ve çatışmaların çözümsüzlükle sonuçlanması gibi durumlardır. Çiftlerin çatışma çözümü becerisine sahip olmaları ve bu konuda kendilerini geliştirmeleri, ilişkilerinin geleceğini doğrudan etkiler.



Susma! Bir Şey Söyle!

Evliliklerde yaşanan sorunlardan biri de çiftin arasındaki iletişim eksikliğidir. Sürekli tartışan ve çatışmalı bir çift olmak ne kadar yorucu ve yıpratıcıysa eşlerden birinin var olan herhangi bir problemi tartışmaktan kaçınması, duygu ve düşüncelerini paylaşmaması ve tartışma esnasında sürekli sessiz kalmayı tercih etmesi de aynı şekilde yıpratıcıdır. Böylesi bir iletişimsizlik, çiftin arasındaki yakınlık, samimiyet ve güveni zedeler.

bk. Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları bölümü.



Tek Taraflı da Olsa...

Bazen evlilik ilişkisini geliştirmek üzere sadece eşlerden biri çaba göstermektedir. Örneğin aile eğitim programlarına tek başına katılmakta, eşini bu konuda ikna etmekte zorlanabilmektedir. Bu durumda yine de yapılabilecek pek çok şey olduğu unutulmamalı, ümitsizliğe kapılmamalıdır. Eşlerden sadece birisinin bile evlilik ilişkisini geliştirmek niyetiyle öğrendiklerini evde uygulamaya çalışması ve kendi sergilediği olumlu davranışlarla örnek olması, diğer eş üzerinde mutlaka bir etki oluşturacaktır.

Altın Anahtar

Evlilik ilişkinizi geliştirebilecek üç pratik öneri, dikkatle uyguladığınız takdirde evliliğinizde kısa sürede fark oluşturacaktır.

- *Her gün eşinizle birbirinize ayıracağımız bir 10 dakikanız mutlaka olsun.* Bu on dakikayı günün herhangi bir saatinde seçebilirsiniz. Eşinizle baş başa kalıp sakince oturacağınız bu dakikalarda günün nasıl geçtiğini paylaşabilir, birlikte yapmaktan hoşlandığınız herhangi bir şeyi (müzik dinlemek,

Eğer eşinizi sizinle beraber aile programlarına katılmaya ikna edemezseniz en azından öğrendiklerinizi evde beraberce uygulama konusunda ikna etmeyi deneyebilirsiniz. Her seminerden sonra öğrendiklerinizi evde eşinize özetlemeniz bu konuda onun da sorumluluk almasını kolaylaştıracaktır.



şiiir okumak, çay içmek vb.) yapabilirsiniz. Sadece ikinize ait olan bu dakikaların tadını çıkartın.

- *Eşinizi psikolojik olarak desteklemek için her gün mutlaka herhangi bir şey yapmış olun.* Bir iltifat, onu destekleyici bir söz, hayranlık içeren herhangi bir cümle, eşinizin olumlu özelliklerine bir övgü, başarılarını takdir etme vb.
- *Aranızdaki aşk ve sevgiye yatırım yapın.* İçten bir öpücük, sarılma, dokunma vb.

Her Evlilik Kendine Özgü ve Özeldir!

Asla evliliğinizi başkalarının evlilikleriyle kıyaslamayın. Kendi ilişkinize odaklanın. İlişkinizin neden farklı ve özel olduğunu düşünün. İlişkinizin olumlu yönlerine sahip çıkın.

Evliliğin Devamı İçin Aşk Şart mıdır?

İletişim becerilerini geliştirmek, sağlıklı evlilik ilişkisi hakkında bilgilenmek ve öğrendiklerini uygulamak için çaba göstermek, her ilişkinin gidişatını olumlu etkiler. Evliliği aşkın bitmesi değil, çiftlerin birbirleriyle arkadaş olmayı başaramaması öldürür. Eşinizle aranızdaki yakınlık, öncelikle birbirinizi iyi tanımanız ve iyi birer dost olmayı başarmanızla gelişir.

Evlilik Bir Takım Oyunudur

Siz hayata yalnız olarak değil, eşinizle beraber devam etmeyi seçtiniz. Hayat karşısında tek başınıza değil, eşinizle birliktesiniz. Eşinizi hayat arkadaşlığı için seçmekteki amacınız ve evliliğinize dair beklentilere ulaşma çabanız sizi bir takım yapar. Takımın şampiyon olması, oyuncuların çabalarıyla ve birlikte hareket etmeyi öğrenmeleriyle mümkündür.



Her Konuda Aynı Düşünmek Zorunda mıyız?

Eşlerin her konuda aynı fikirde olmaları beklenemez. Ancak aralarındaki her ayrılığın çatışmayla sonlanması da oldukça yorucu ve yıpratıcıdır. Eşler arasında temelde bir ortak görüşlülük hâkimse çatışmalar daha kolay çözümlenebilir. İlişkinin yıllar içinde gelişimiyle birlikte, çiftlerin arasında para, eğlence, ebeveynlik, ev hayatı gibi konularda ortak bir bakış açısı ve anlayışın da gelişmesi beklenir. Çiftlerin temel bir ortak görüşe sahip olmalarının anahtarı ise bu konuda uyuşma göstermeye istekli olmaları ve gayret etmeleridir.

Evlilikte Rol Paylaşımı

Eşlerin evlilik ilişkisi içerisinde üstlendikleri rollerden memnuniyet duymamaları evliliklerinden duydukları memnuniyeti etkiler. Evlilik ilişkisi içerisinde gerçekleştirilmesi gereken çeşitli roller ve sorumluluklar yer almaktadır. Evlilikten evliliğe geçişle birlikte, ev işlerini kimin yapacağı, çocukların bakımını kimin üstleneceği, eve para getirmekten kimin sorumlu olacağı gibi konular eşler arasında problem yaratabilir. Bazı evliliklerde roller belirgindir ve kimin dışarıda parayı kazanmakla yükümlü olduğu, kimin ev işlerini yapmaktan sorumlu olduğu belirlidir ve bu konuda eşler arasında net bir ayrım söz konusudur. Bazı evliliklerde ise çiftler rolleri eşit olarak paylaşmayı seçerler. Önemli olan her iki eşin de üstlendikleri rollerden memnuniyet duymaları, bu konuda hemfikir olmalarıdır. Eşlerin rol paylaşımı konusunda sorun yaşamamalarının temelinde birbirlerinin rollerine karşı destekleyici tavırlar içerisinde olmaları, iş birliği içerisinde davranabilmeleri ve gerekli durumlarda (hastalık, lohusalık gibi) rollerinde esneklik göstermeyi becerebilmeleri yatmaktadır.

bk. Ailede Rol Dağılımı bölümü



bk. Kadın ve Erkek
bölümü.



Eşler Arasında Yakınlık ve Cinsellik

Eşlerin birbirlerine karşı yakınlıkları ve sağlıklı bir cinsel hayat, evlilik ilişkisi içerisinde kritik bir önem taşımaktadır. Sağlıklı işleyen bir cinsel hayat eşleri birbirine bağlayıcı bir niteliğe sahiptir. Bu sayede eşler, aralarındaki yakınlık ve sevgiyi tazeleme şansı elde edebilirler.

Bir Yastıkta Kırk Yıl

Sağlıklı ve uzun süreli bir evlilik, doğru insanla evlenmiş olmaktan çok daha fazlasını gerektirir. Uzun yıllar sağlıklı bir evliliği yürüten çiftler;

- Her evlilikte yaşanması muhtemel olan çatışmaları ve anlaşmazlıkları fazla uzatmadan başarıyla çözebilme becerisine sahiptirler.
 - Birbirlerine karşı, olumsuz davranışlardan daha çok olumlu davranışlar sergilerler.
 - Birbirlerine karşı affedicidirler.
 - Evliliklerine karşı fedakârdırlar.
 - Yaşamlarını birlikte geçirme amacına sahip olmanın yanı sıra birbirlerinin kişisel hayallerini ve çabalarını da desteklerler.
- Birbirlerine karşı bağlılık hissederler.
- Birbirlerinin aileleriyle ilişkilerini geliştirmeye çaba gösterirler ve eşlerinin aileleriyle olan sorunları aralarında probleme dönüştürmemeye gayret ederler.



Mutlu Bir Evliliğin Önündeki 10 Engel

1. Bencillik
2. Dış çevre baskısı (kayınvalide, kayınpeder, arkadaşlar vb.)
3. Evlilikten gerçek dışı beklentiler
4. Evliliğini geliştirmeye ve iyileştirmeye karşı isteksizlik

5. Eşlerin birbirlerine olan bağlılıklarında eksiklik
6. Düşmanca davranmak
7. Küskünlükleri uzatmak
8. Aile içi şiddet
9. Birlikte yeterince zaman geçirmemek
10. Sürekli suçlayıcı ve eleştirici tavırlar içerisinde olmak

Evliliğinize Yatırım Yapın!

Evliliğinize ait özel bir hesabınız olduğunu düşünün. Her güne veya haftaya ne kadar yatırımınız var? Yoksa siz sürekli hesaptan çekenlerden misiniz? Eğer öyleyseniz kısa süre sonra hesabınız boşalacak demektir. Yapmanız gereken, gerekli durumlarda kullanabilmek üzere bir miktar yatırım yapmaktır. Evlilik konusundaki yatırımlarınızı aşağıdaki listeden seçebilirsiniz. Her gün bu listede saygılardan en az birini yaptığınıza emin olmaya çalışın. Unutmayın! İlişkinizin mimarı sizsiniz. Tuğlaları nasıl döşerseniz, öyle bir binanız olur.

- Sevgi dolu bir öpücük
- Sürpriz bir yere bırakılmış bir sevgi notu veya kartı
- Bir sevgi sözcüğü
- Küçük bir hediye
- İçten bir gülümseme
- Sadece onun için yapılmış herhangi bir şey
- Sıcak, dostça bir sohbet
- Onun hislerine karşı hassasiyet
- Baş başa bir film izleme
- Konuşurken onunla göz kontağı kurma
- El ele tutuşmak
- Gününü nasıl geçirdiğini sorma



- Sevgi dolu bir sarılma
- İçten bir iltifat
- Samimi bir teşekkür
- Eve geldiğinde sevgiyle karşılama
- Onun sevdiği bir şeyi birlikte yapmayı teklif etme
- Ona çiçek alma veya toplama
- Ona herhangi bir konuda yardım teklif etme
- Onun için yazılmış bir şiir
- Onun için pişirilen bir yemek
- Romantik bir akşam yemeği
- En sevdiği şarkılardan oluşan bir CD
- Paylaştığınız güzel anların fotoğraflarını buzdolabının üstüne, banyo aynasına, baş ucunuza vb. iliştiirmek
- İsteddiği bir şeyi yapmasını desteklemek (arkadaşlarıyla maça gitmek, yemeğe çıkmak vb.)
- Birlikte yıldızları, güneşin doğuşunu, batışını vb. seyretmek
- Ona şarkı söylemek
- Birbirinizin çocukluk fotoğraflarına bakmak
- Birlikte çıplak ayakla toprakta yürümek

Bu listedekilerin çoğunu nişanlıyken veya evliliğinizin ilk zamanlarında zaten yaptığınızı hatırlıyor musunuz? Peki, o günlerin birlikteliğinizden en fazla zevk aldığınız zamanlar olduğunu?



Aile Yapısı

Ailede duygusal bağlılık oranı oldukça yüksektir. Bu da ailenin herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldığı zaman bir araya gelmesini kolaylaştırmaktadır.

Ailenin değerleri arasında şunlar sayılabilir:

- Aile üyeleri arasında sevgi, dayanışma ve yardımlaşma
- Aile üyelerinin birbirlerine bağlılığı
- Aile büyüklerine saygı
- Usulüne uygun evlilik (söz kesme, nişan, nikâh, düğün vb.)
- Sapmalardan uzak bir aile yapısı
- Aile birlikteliği
- Ailenin kutsallığı



evliliğinizi güçlen

1

Her koşulda birbirinize saygı göstermeye gayret edin. İlişki içerisinde saygıyı koruyamamak, eşlerin birbirlerine sergiledikleri olumsuz tavırların artmasına sebep olur. Ona olan saygınızı sadece onun yanında değil, o yokken de korumaya gayret edin. Örneğin bir arkadaşınıza eşinizi kötüleyen veya çekiştiren bir cümle kuracaksınız önce durun ve düşünün: Eğer o size bunu yapsaydı ne hissederdiniz?

2

Çatışma çözümüleme becerinizi geliştirin. Her evlilikte tartışmalar olur ve bu normaldir. Ancak çatışmalarınızı çözümleyebilmek, kendinizi evliliğinizde güvende hissetmenize yardımcı olur.

3

Kendinizi tanımaya ve kişiliğinizi geliştirmeye gayret edin. Kendinizi tanımak için göstereceğiniz çaba, aynı zamanda ilişkinizin gelişimine de olumlu yansıtacaktır.

4

Birlikte baş başa zaman geçirmek için fırsatlar oluşturun. Önceden gün belirleyin ve bu güne uymaya çalışın. Baş başa dışarı çıkmak, yürüyüş yapmak, yemeğe veya sinemaya gitmek gibi organizasyonlar yapın.

5

Eşinizle birlikte yapmaktan zevk alabileceğiniz ortak ilgi alanları keşfedin. Eşlerin her alanda ilgilerinin ortak olması ve illa aynı şeylerden zevk almaları beklenemez. Ancak eşlerin beraberce yapmaktan zevk alabildikleri ortak aktivitelerinin olması, mutluluklarını arttırır.

6

Birbirinizi affetmeyi öğrenin. Her evlilikte zaman zaman eşler birbirlerini incitebilecek veya hayal kırıklığına uğratabilecek davranışlar sergileyebilirler. Bu gibi durumlarda kimsenin mükemmel olmadığını düşünün. Ayrıca sizin de eşinize karşı sergilediğiniz bu tip davranışları hatırlayın. Böylece affetmeniz kolaylaşacaktır. Zihninizde yer alan olumsuz duygu ve düşüncelerin davranışlarınıza yansiyabileceğini ve hatta karşınızdaki kişilerin ruh durumlarını etkileyerek evin içinde olumsuz bir elektriğin oluşabileceğini unutmayın. Sizin affedici tavrınız ve gerektiğinde özür dilemeyi bilmeniz, eşinizi de etkileyip aynı şeyi yapmaya teşvik edebilir.

İndirecek 10 İpucu

7

İletişim becerilerinizi geliştirin. Sağlıklı ilişkilerdeki en temel unsurlardan biri çiftlerin konuşma ve dinleme becerilerine sahip olmalarıdır. Eşinizin sizin her duygunuzu ve düşüncenizi siz söylemeden bilebilmesi mümkün değildir. Kendinizi eşinize ifade etmeyi başarmanız ve öte yandan onu içtenlikle ve eleştirmeden dinlemeyi öğrenmeniz mümkündür.

8

Eşinizi can kulağı ile dinlemeyi öğrenin. Dinleme becerisi evlilik ilişkisi içerisindeki en önemli iletişim becerilerinin başında gelmektedir. Eşinin kendisini içtenlikle dinlediğini bilmek, kişiye bu ilişki içerisinde eş tarafından önemsendiği mesajını vermektedir.

9

Eşinizle aranızda yakınlık geliştirin. Eşinizle aranızda hem duygusal hem de cinsel açıdan yakınlık oluşturmaya gayret edin. Duygusal yakınlık, eşlerin yargılanmaktan veya tepki görmekten korkmadan duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşabilecekleri güvenli bir ortamın varlığıyla oluşur. Eşinizin düşüncelerini anlamak için göstereceğiniz çaba, onun düşüncelerini anlama yoluyla kuracağınız empati, aranızdaki yakınlığı destekleyecektir.

10

Eşinizin iyi yanlarını ve olumlu özelliklerini görmeye gayret edin. İlişkinizin başlangıcında eşinizin iyi ve olumlu özelliklerini nasıl daha net bir şekilde görebildiğinizi hatırlayın ve bu özelliklerini kendinize sıklıkla hatırlatın.





E T K İ N L İ K L E R

Biz Farklıyız!

Aşağıdaki listelere en az beşer madde yazmaya gayret edin. Cevaplarınızı eşinizinle kıyaslayın.

Evliliğim benim için önemlidir. Çünkü:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Eşimin birçok olumlu özelliği var. Benim için en önemlileri:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Beş Doğru Bir Yanlış Götürür

Son yıllarda yapılan ilginç bir araştırma, eşe karşı sergilenen her bir olumsuz davranışın ardından beş olumlu davranışın sergilenmesinin olumsuz davranışı affettirdiğini veya unutturduğunu göstermektedir.

Eşinize karşı sergilediğiniz olumsuz ve olumlu davranışlarınızın farkında mısınız?

Son zamanlarda eşinize karşı sergilediğiniz olumsuz (incitici konuşma, hakaret, eleştiri, şikâyet, dırıldır, kızdırma, alay, yok sayma, tahrik vb.) ve olumlu (sarılma, yardım etme, kucaklama, öpücük, güldürme, hediye verme, iltifat etme, sürpriz, gülümseme, sohbet vb.) davranışlarınızı hatırlamaya çalışın. Bunları bir kâğıda listeleyin.

Eşim Benim Arkadaşım

Aşağıdaki listeyi doldurun.

		Evet	Hayır
1	Eşimin en yakın arkadaşının ismini biliyorum.		
2	Eşimin ne tür müzikten hoşlandığını biliyorum.		
3	Eşimi hayatta en çok üzen şeyin ne olduğunu biliyorum.		
4	Eşim yüklü miktarda para kazanırsa ne yapmak isteyeceğini biliyorum.		
5	Eşimin tatilde nereye gitmek istediğini biliyorum.		
6	Eşimin hayatta en çok istediği şeyin ne olduğunu biliyorum.		
7	Eşimin en utanç verici anısının ne olduğunu biliyorum.		
8	Eşimde stres yaratan şeylerin neler olduğunu biliyorum.		
9	Eşimin yaşadığımız evden, mahalleden, semtten memnun olup olmadığını biliyorum.		
10	Eşimi sinirlendiren insanların kimler olduğunu biliyorum.		
11	Eşimin doğum tarihini biliyorum.		
12	Eşimin sevdiği ve sevmediği yemekleri biliyorum.		

Cevapları eşinizle paylaşın. Ardından aşağıdaki sorular üzerinde düşünün.

Cevaplarını bilmediğiniz sorular oldu mu? Bu durumda ne hissettiniz?

Bilmediğiniz soruların cevaplarını öğrendiğinizde ne hissettiniz?

Birbirinize ait ayrıntıları bilmek size ne hissettiriyor?

Eşinizi yakından tanıdığınızı düşünüyor musunuz?

Bizim Takım

Aşağıdaki listelere en az beşer madde yazmaya çalışın.

İyi ki Seninle Evliyim

(Bu listeye evliliğinizin sizi mutlu eden yönlerini yazın.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Eşimle Ben İyi Bir Takımız

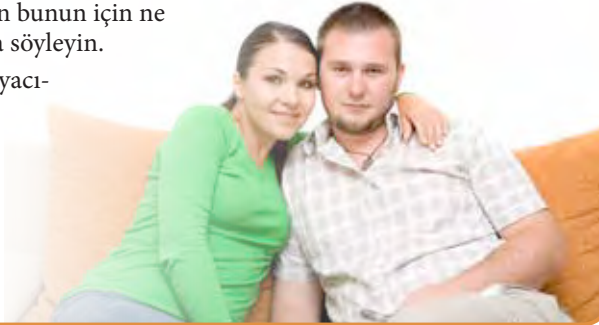
(Bu listeye birlikte neler yapmakta başarılı olduğunuzu ya da bugüne kadar beraberce neleri başardığınızı yazın.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Derdini Söylemeyen Derman Bulamaz

Eşinizle baş başa, bölünmeden konuşabileceğiniz uygun bir zaman ve ortam ayarlayarak aşağıdaki etkinliği uygulayın.

- Eşinizle yan yana rahatça oturabileceğiniz bir koltuğa geçin.
- Eşinizin elini tutun veya ona sarılın.
- Yumuşak ve sakin bir ses tonu ile ilişkinizde neye ihtiyacınız olduğunu, neden buna ihtiyaç duyduğunuzu ve eşinizden bunun için ne yapmasını istediğinizi ona söyleyin.
- Eşinizin de size kendi ihtiyacını belirtmesini isteyin.
- Birbirinizin belirttiği ihtiyaçlar konusunda karşılıklı olarak neler yapabileceğinizi tartışın.



İşte Bu Bizim Hikâyemiz

Evlilik mutluğu üzerinde etkili olan faktörlerden biri, çiftlerin birbirlerine sevgilerini ifade edebilmeleridir. Evliliklerde çiftlerin birbirlerine sevgilerini ifade ediş yolları kelimeler ve davranışlardır. Evliliğin başlangıç aşamalarında çiftler birbirlerine daha fazla sevgi dolu ifadeler kullanmakta, daha anlayışlı ve özenli davranmaktadırlar. Önemli olan çiftlerin ilerleyen yıllarda da sevgilerini sürekli kılmak için çaba göstermeleridir.

Bu etkinliğin amacı, evliliğinizin başlangıcında ve ilk yıllarında sahip olduğunuz güçlü birlikteliği hatırlamanız ve bu gücü nereden aldığınızı fark etmenizi sağlamaktır. Şimdi aşağıdaki sorular üzerinde düşünün.

- | | |
|---|--|
| 1 Onunla nerede tanıştınız? | 4 Ona ilk aldığınız hediye hatırlıyor musunuz? Ne zaman ve ne içindi? |
| 2 Onu ilk gördüğünüzde neler hissettiniz? | 5 Onun çocuklarınızın annesi/babası olmak için doğru insan olduğunu nereden anladınız? |
| 3 Ona ilk yaptığınız iltifatı hatırlıyor musunuz? Ne zamandı ve neredeydiniz? | |
| 6 Onunla neden evlendiniz? Nasıl bir evlilik hayal ettiniz? | |

Ev Ödevi

Her bireyin eşine olan sevgisini gösterme yolu birbirinden farklıdır. Kimi insan sözleriyle, kimisi hareketleriyle, bazıları da dokunarak sevgisini belli etmeye meyilli olabilir. Hatta her insanın gösterilen sevgiyi algılayış biçimi bile farklıdır. Kimi insan sevgisini göstermekte başarılı olsa dahi karşısındaki kişi niyetini anlamayabilir veya yetersiz bulabilir.

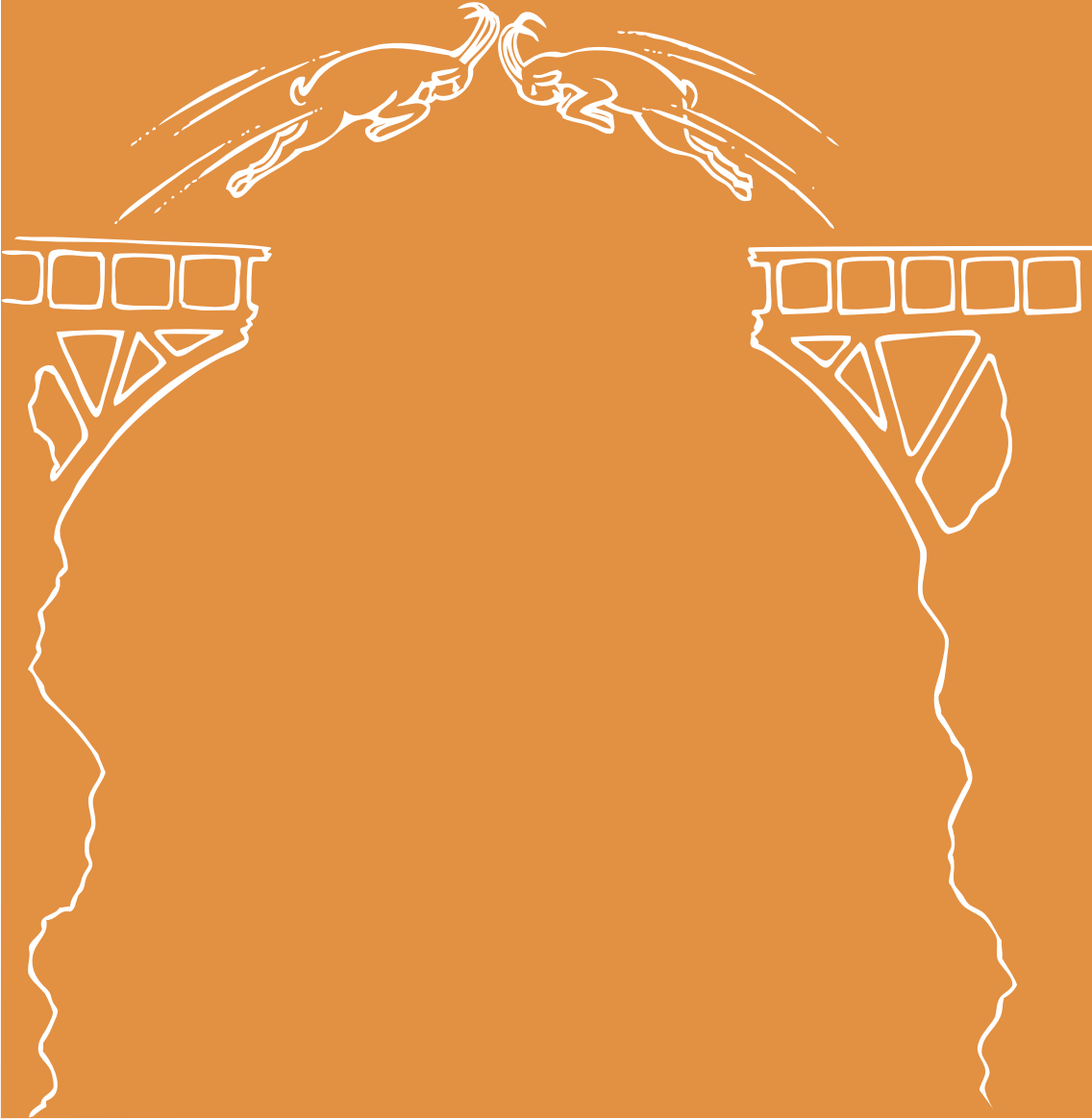
Eşinize bir sürpriz planlayın. Bu, ona sevginizi gösterecek ve onu mutlu edeceğine inandığınız bir sürpriz olsun. Seçeceğiniz yöntemin eşinizin sizden beklemediği bir tarzda olmasına gayet edin. Eğer sürpriz beklediğiniz tepkilerle karşılaşmazsa neyin ne için işlemediğine bakıp başka bir zaman tekrar deneyin.

Nereden Anlıyorsunuz?

Sağlıklı bir çift ilişkisinde eşler karşısındakinin anlatmasına gerek kalmadan onun bazı duygu ve düşüncelerini anlayabilirler. Aşağıdaki sorular üzerinde düşünerek kendi beceriniz hakkında fikir edinebilir, kendinizi bu konuda geliştirebilirsiniz.

- Eşinizin sinirli olduğunu nereden anlıyorsunuz?
- Eşinizin mutlu olduğunu nereden anlıyorsunuz?
- Eşinizin üzgün olduğunu nereden anlıyorsunuz?
- Eşinizin bir sıkıntısı olduğunu nereden anlıyorsunuz?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 5

Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları

Her evlilikte az veya çok problemler yaşanır. Önemli olan, evliliklerde sorun yaşamamak değil, sorunlarıyla başa çıkabilen bir aile olmayı başarabilmektir. Eşler bu konudaki becerilerini, bazı temel noktaları öğrenme yoluyla geliştirebilirler.

Bu bölümde;

- evlilik çatışmasına sebep olan faktörler,
- eşi incitebilecek iletişim hataları,
- evlilik çatışmalarını azaltan unsurlar,
- çatışmayı çözümlemenin yolları ve
- ilişki sorunlarına alternatif çözümler hakkında bilgi verilmektedir.

Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları



En başarılı ve mutlu ailelerde bile zaman zaman çatışmalar yaşanabilir. Her evlilik ilişkisinde çatışma, tartışma ve ardından çözüm bulma süreci, ilişkinin doğasında yer alır ve sürekli tekrarlanır. Çiftin evlilik ilişkisinin yolunda gitmesini sağlayan faktör ise evliliklerinde tartışma ve çatışma yaşamıyor olmaları değil, yaşadıkları tartışmaları tatlıya bağlayabilmeleri ve çatışmalarını çözebilecek beceriye sahip olmalarıdır. Aksi takdirde aile içerisinde sürekli tartışmaların ve çözülemeyen çatışmaların var olması, ailenin stres seviyesini yükseltir, aile ve evlilik fonksiyonlarında bozulmalara yol açar. Çatışmalı bir evlilik hayatı, depresyon, anksiyete bozuklukları, madde kullanımı, cinsel problemler, çeşitli fiziksel rahatsızlıklar (kalp, tansiyon, mide rahatsızlıkları, cilt bozuklukları vb.) gibi pek çok sorunun sebebi olabileceği gibi, çocuklarda ve ergenlerde davranış problemleri de oluşturabilir. Evlilik ilişkilerinde sürekli çatışma yaşayan ve çatışmaları genellikle hayal kırıklıkları, incinme ve küskünlükle sonuçlanan çiftler zamanla evliliklerinden aldıkları doyumunu yitirirler. Eşlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve güvenleri azalır. Oysa çiftin ve aile üyelerinin aralarındaki sorunları çözerek yaşamdan aldıkları doyumunu arttırabilmeleri mümkündür. Yaşanan problemler ve çatışma durumları, sorunları aşarak ilişkiyi geliştirebilmek amacıyla olumlu yönde kullanılabilir. Uzun süreli beraberlikler, çatışmaları çözme becerisinin bir sonucudur.

Problemsiz evlilik yoktur. Evliliklerinde problemlerini başarıyla çözebilen veya problem çözme becerisi düşük olan çiftler vardır.



Evlilikte Sıklıkla Yaşanan ve Çatışmaya Neden Olan Sorunlar

- Eşlerin çatışma ve problem çözme becerilerinde eksiklikler
- Evliliğe yönelik gerçekçi olmayan beklentiler
- Ailedeki rol dağılımı konusunda eşlerin birbirlerinden farklı beklentilere sahip olmaları (kimin yemekleri yapacağı, kimin ev dışında çalışacağı, kararları kimin alacağı vb.)
- Cinsiyet farklılıkları (kadınlar ve erkeklerin ilgi, davranış, alışkanlık vb. genel farklılıkları)
- Ekonomik sorunlar (mevcut paranın nereye harcanacağı, ne kadar para harcanacağı, ne kadarının biriktirileceği vb.)
- Eşlerin aralarındaki iletişimin yetersiz veya hatalı olması
- Akralara ilişkin sorunlar
- Cinsel sorunlar (cinsellik hakkındaki beklentileri ifade edememek, zorlayıcı tavırlar vb.)
- Çocukların büyütülmesi ve disiplini ile ilgili fikir ayrılıkları (çocuğun gideceği okul konusunda görüş farklılıkları, eşlerden birinin diğerinin çocuğu şımarttığını düşünmesi vb.)
- Din, mezhep, kültür, değer, politik görüş farklılıklarından kaynaklanan sorunlar
- Eşlerin birbirlerine yeterince vakit ayıramamaları
- Eşlerden birinde alkol, uyuşturucu, kumar vb. bir bağımlılık bulunması
- Eşlerden birinin psikolojik sorunlarının olması
- Özel konular (çiftin çocuk sahibi olmaması, çocuk sayısı hakkında anlaşamamak, eşlerden birinin işkolik olması, aldatma, kıskançlık vb.)

Evlilik Mutluluğunu Tehlikeye Sokan Tavırlar

kıskançlık • sadakatsizlik • alınganlık • bencillik • yerme • dırıldır • patronluk taslama • başatlık • sürekli eleştiri • sürekli suçlama • sürekli talep etme • isim takma • kin duyma • kırgınlık • hayal kırıklığı • yanlış anlama • hor görme • küçümseme • yalan söyleme • sitemkârlık • surat asma • baskıcı tavırlar • şüphecilik • hoşgörüsüzlük • kabalık • şiddet içeren davranışlar • küfrederek konuşma



Eşinizle Tartışmalarınız Esnasında Neler Olup Bittiğinin Farkında mısınız?

Sorunlarını çözmekte genellikle başarısız olan çiftler, tartışmalar esnasında işe yaramayan aynı tartışma kalıplarını kullanıp durmaktadırlar. Sergiledikleri tavırlar problemin çözümüne hiçbir katkı sağlamadığı hâlde bu böyle sürüp gitmektedir. Oysa tartışma başladığı esnada tarafların kendilerini sakinleştirecek yöntemler bulması tartışmaların büyümesini engelleyebilir.

Çatışmalarla başa çıkmak için eşlerin birbirlerini eleştirme, hâkimiyet kurma, tartışmadan kaçınma, sözel saldırganlık gibi tepkiler verdikleri görülmektedir. Bu tip başa çıkma tarzları, eşlerin evlilik doyumlarının azalma sebepleri arasında yer almaktadır. Bugünü tartışırken geçmişe dönmek ve geçmişte yaşanan olumsuzlukları tekrar tartışmaya başlamak da sık yapılan bir davranıştır. Bu tavır sadece tartışmayı büyütür ve eşleri yorar.

Çatışma çiftlerin problemlerini çözümlenmelerine asla yardımcı olmaz. Aksine kırgınlık, anlaşılmama hissi, yalnızlık duygusu, güvenmişlik, ümitsizlik, hüznün, çaresizlik, öfke, kin gibi olumsuz duyguların doğmasına neden olur. Üstelik bir müddet sonra bu duygular çiftlerin birbirlerine sadece sözel olarak değil, davranışsal olarak da negatif tavırlar sergilemelerine yol açar. Oysa sakin, ılımlı, güvenli bir tartışma, problemin çözümünü ve hatta çiftlerin birbirlerine yakınlaşmalarını sağlayabilir.



Bu işe Yaramaz Tartışma Kalıplarını Yoksa Siz de Kullanıyor musunuz?

- Sen zaten hep böyle yapıyorsun.
- Hep senin dediğin oluyor.
- Beni önemsemiyorsun.
- Hep bildiğini okuyorsun.
- Bir kere de beni dinlesen ne olur?
- Bunu daha önce de söylemiştim.
- Seni son kez uyarıyorum.
- Beni dinlesen bunlar olmazdı.
- Bu çocuğu hep sen şımartıyorsun.
- Bu evin reisi kim? Sen mi ben mi?
- Diyelim ki haklısın. Sanki sen aynı şeyi yapmıyorsun.
- Her zaman kendini haklı zannediyorsun.
- Asıl sen abartıyorsun.
- Bunlara takıldığına inanamıyorum.

Kısır Döngü

İşte size karı koca arasında geçen örnek bir diyalog:

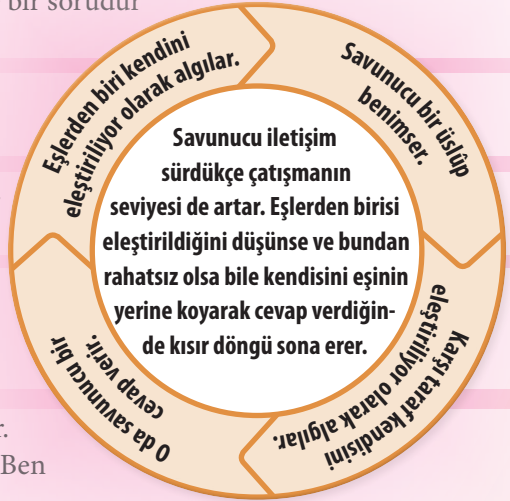
Kadın: Bu akşam yine geç mi geleceksin? (Sadece öğrenmek için sorulmuş masumane bir sorudur aslında.)

Erkek: Evet. Mesaiye kalacağım. Ne yapalım yani? Eve para mı yetiyor?

Kadın: Yeni aldığım yemek takımını-
sa derdin, iade edeyim bari.

Erkek: Ne alakası var? Parayı senden esirgediğimi mi söylemeye çalışıyorsun?

Kadın: Ne bileyim, öyle bir hâlin var. Hem bana kızmaya hiç hakkın yok. Ben senin kadar harcamıyorum bile!



Çatışmaları Sonlandırma Biçimi

Çiftin yaşadıkları problem ve çatışmaları nasıl sonlandırdıkları da önemli bir konudur. Tartışmaların sonlanma biçimleri, çiftin problemi çözülmüş olarak algılamalarını ya da problemi uzun süre taşımalarını belirler. Aile içi çatışma konuları, genellikle aşağıdaki yollardan biriyle sonuçlanır:

- *Boyun eğme*: Taraflardan birinin diğerinin fikirlerini kabul etmesi.
- *Bırakma*: Hiçbir uzlaşmaya varamadan çatışmanın çözümsüz olarak ortada bırakılması.
- *Geri çekilme*: Tartışmaktan kaçınma veya tartışmayı yarım bırakma (odayı terk etme, dinlememe gibi).
- *Uzlaşma*: Herkesin kabul edebileceği ortak bir noktada uzlaşma.

Boyun eğme, bırakma ya da geri çekilme genellikle problemin çözülememesi anlamına gelir.

Evlilik Çatışmalarıyla Başa Çıkabilmek için Sahip Olunması Gereken Beceriler

Açık İletişim

Çoğunlukla eşler arasında çatışmaya sebep olan veya çatışmaları alevlendiren şey, ağızdan çıkan cümlenin karşıdaki kişi tarafından, söyleyenin niyetinden farklı bir biçimde algılanmasıdır. Bunun pek çok farklı sebebi olabilir. Örneğin çiftler tartışırken aslında birbirlerinin ne dediğini tam olarak dinlemiyor olabilirler. Zihinleri birbirlerinin ne dediğini anlamaya çalışmak yerine, karşısındaki susunca kendisinin ne diyeceğini düşünmekle meşgul olabilir. Tartışma esnasında birbirlerinin fikirlerini çürütmeleri gerektiği ya da her tartışmadan birinin galip çıkması gerektiği ön yargısıyla hareket ediyor olabilirler. Ayrıca kişiler çok yorgun olduklarında, zihinlerini meşgul eden

Herkes sevgisini göstermeye çalışırken kendisi için en kıymetli veya etkili olduğunu düşündüğü yolları seçer. Eşinizin size sevgisini hangi yollardan göstermeye çalıştığına dikkat edin. Siz de aynı yolları kullanarak sevginizi göstermeyi denediğinizde ona daha kolay ulaştığınızı göreceksiniz.



başka bir konu olduğunda veya ruhsal olarak kendilerini çok iyi hissetmedikleri zamanlarda birbirlerini daha fazla yanlış anlayabilmektedirler. Açık iletişimde önemli olan hususlar şunlardır:

- Karşısındakinin zihnini okumaya çalışmadan, fikirlerini ifade edebilmesi için onu can kulağıyla dinlemek
- Tartışma esnasında olumlu tavrını korumak, suçlama ve eleştiriden uzak durmaya çalışmak
- Tartışırken kendisinin ve karşısındakinin beden dilinin farkında olmak (Örneğin dinlerken kollarını kavuşturmak, göz iletişiminden kaçınmak, yüz buruşturmak gibi davranışlar, karşıdaki kişi tarafından anlattıklarının onaylanmadığı şeklinde algılanır.)
- Aynı fikirde olunmasa bile karşısındakinin neden böyle düşünüyor olabileceğini anlamaya çalışmak, konuya bir de onun gözünden bakabilmek
- Aynı fikirde olunmasa bile karşısındakinin fikirlerine saygı göstermeye gayret etmek



Aldım, Verdim, Ben Seni Sevdim

Çatışmaları azaltmak ve ilişkinizi güçlendirmek için işte size bir yöntem! Herkesin yapmaktan hoşlanmadığı veya yapmak istemediği çeşitli sorumlulukları olabilir. Örneğin eşiniz evdeki çiçekleri sulama konusunda isteksiz davranıyor ve bunu sıklıkla unutuyor, diyelim. Bu durumda siz onun bu zaafını hoş görün ve bu sorumluluğu üstünüze alın. Sizin yapmaktan hoşlanmadığınız bir şeyi de o üstlensin. Zaten hâlihazırdaki ilişkinizde birbirinize yardımcı olduğunuz noktalar yok mu?

Olumsuz Düşünceleri Kontrol Edebilmek

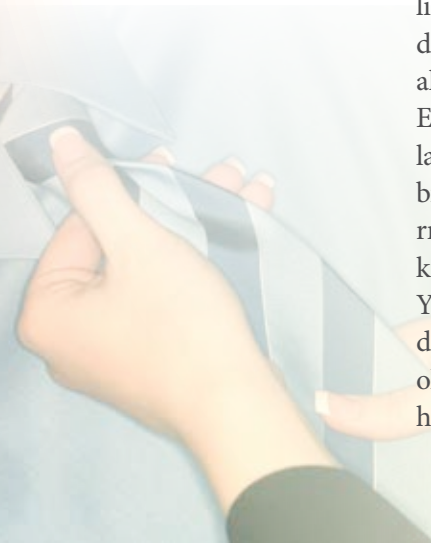
Tartışmalar esnasında eşlerin birbirlerine duygu ve düşüncelerini çekinmeden aktarabilmeleri ve içlerinden geçenleri ifade edebilmeleri oldukça önemlidir. Ancak eşlerin sürekli olarak birbirlerine olumsuz düşüncelerini ifade etmeleri tartışmaları daha da fazla çözümsüzlüğe sürükleyebilir. Tartışma esnasında eşler esas konudan uzaklaşarak birbirlerinin yetersizliklerine ve zayıf yönlerine odaklanırlarsa tartışma gittikçe daha acı verici ve rahatsız edici bir hâl alır. Bu sebeple eşlerin birbirleri hakkındaki düşüncelerini kontrol etmeyi öğrenmeleri gerekir. Ayrıca düşünceleri olumsuz da olsa en olumlu yoldan ifade etmeyi seçmeleri, ilişkinin sağlığı açısından önemlidir.

Olaya Karşısındakinin Gözünden Bakabilmek

Tartışma esnasında taraflardan biri karşısındakinin haksız olduğunu düşünebilir. Ancak yine de mutlaka olaya bir de karşısındakinin gözünden bakmaya ve onun bakış açısını anlamaya çalışması gerekir. Karşısındakinin gözüyle bakmayı denemek, kendini onun yerine koymak kişiye yeni bir ufuk açabilir.

Affedicilik

Her evlilikte, yaşanan çatışmalar dolayısıyla zaman zaman eşler arasında incinmişlik ve kırgınlık duyguları meydana gelebilir. Eşler yorgun, meşgul veya öfkeli olduklarında birbirlerine karşı daha az hoşgörülü davranırlar. Hatta birbirlerini daha az çekici olarak bile algılayabilirler. Aslında tüm bu duygular gelip geçicidir. Eğer eşler duygularının zeminine birbirlerine duydukları bağlılığı yerleştirirlerse bu, ilişkilerini güçlü tutar ve birbirlerini affetmelerini kolaylaştırır. Çatışma durumları anlayış ve affedicilikle çözümlenemediği takdirde, ilişkide karşılıklı sevgi bağının gelişmesi mümkün olamaz. Yaşanan tüm olaylar, zamanla geride kalır. Onları zihinde yaşatarak sürdürmek ise kişinin tercihidir. İlişkinin olumlu yönlerine ve içinde bulunulan ana odaklanmak, her zaman için daha sağlıklı bir yoldur.



Problem Çözme Becerisi

Birbirlerine karşı destekleyici bir tavır sergilemeyen çiftler, problemlerine eleştirel bir tarzda yaklaşır ve “sen ve ben birbirimize karşı” yaklaşımını benimserler. Oysa destekleyici bir ilişki geliştirebilmiş olan çiftler problemlerine “takım ruhu” ile yaklaşır. Aslında tüm tartışmalarda her iki tarafın da ortak bir ihtiyacı vardır: karşısındaki kişiye kendisini tam olarak ifade edebildiğini ve karşısındaki tarafından anlaşıldığını hissedebilmek. Burada önemli olan “sen-ben” çekişmesinden vazgeçerek “biz” olabilmeyi başarmak ve tartışmanın sonunda ortak çıkarlara ulaşabilmektir.

Evlilik ilişkinizde problem ve çatışma çözme becerilerinizi geliştirmeye çalışırken ilişkinizi sağlıklı yollardan desteklemeyi unutmayın. Bunun için sağlıklı çift ilişkisi modülünde önerilenlerden yararlanabilirsiniz.



Çok Laf Âşık Usandırır

Çoğu zaman tartışmalarda konunun esasından sapmak, lafı fazla uzatarak ana problemden uzaklaşmak, çok fazla fikir aktararak karşısındaki kişinin takip edememesine sebep olmak vb. yollara sapılır. Bunlar çatışmaları çözümüleme konusunda hiçbir işe yaramazlar. Aşağıdaki yöntem tartışma esnasında çatışma ihtimalini azaltacak ve problemi çözüme olasılığını yükseltecek kısa ve net bir yöntemdir.

Öfkeyle Kalkan Zararla Oturur

Tartışmalara nasıl başlarsak genellikle öyle sonuçlanır. Öfke düzeyi yüksek başlayan tartışmalar daha fazla incinmeyle, daha sakin ve çözüm amacını gözden kaçırmayan tartışmalar daha fazla çözüm şansıyla sonlanır. Öfke her zaman çözümsüzlüğe neden olur. Yapıcı tartışma ise probleme odaklanmayı ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırır. Yapıcı bir tartışmanın gelişebilmesi şunlara dikkat edilmelidir:

- Yüzünüzdeki gülümsemeyi asla bozmayın. Şikâyetinizi kısaca açıklayın. Zira uzun bir şikâyet listesini sıralamak karşınızdakinin dikkatini dağıtacaktır.



- Şikâyetinizi açıklarken asla suçlamada ve eleştiride bulunmayın. Tartışma esnasında suçlama yaptığınız anda karşınızdaki kişi tartışmanın ana konusundan kopar ve kendini savunmaya odaklanır. Suçlamak yerine nasıl hissettiğinizi ve olayı nasıl gördüğünüzü ifade edin.
- Konuşmanıza önce olumlu bir cümleyle başlayın.
- “Sen” diye başlayan cümlelerden ziyade “ben” diye başlayan cümleleri tercih edin. “Sen şöylesin, sen böylesin.” gibi cümleler karşınızdakini savunmaya geçirir ve sizi çatışmaya sürükler. “Şöyle olsaydı mutlu olurdu.” gibi dikkati kendinize ve olaya çeviren cümleleri tercih edin.
- İhtiyacınızın ve isteğinizin ne olduğunu söyleyin. Eşinizin zihnini okuyarak bunu anlamasını beklemeyin.

1. Problemi zihninizde tanımlayın.

Probleminiz her neyse ona odaklanın. Geçmiş yaşantıları ve problemleri işe karıştırmayın. Hoşunuza gitmeyen şeyin ne olduğuna karar verin ve sadece bu durum üzerine düşünün. Eşinizin kişiliği, zaafı vb. noktaları işe karıştırmayın.

Örnek Problem 1: Eşiniz yemeğe geç kaldı. Telefon açmayı da unuttu.

Örnek Problem 2: Eşiniz arkadaşlarınızın yanında ne kadar kötü bir aşçı olduğunuzu sürekli söylüyor. Siz bundan rahatsız oluyorsunuz.

2. Duygunuzu ve düşüncenizi ifade edin.

Asla suçlama ve eleştiri cümleleri kurmayın. Cümleleri onun üzerinden değil, kendi üzerinizden kurun. “Geç kaldın, beklettin, gelmedin.” vb. cümleler, onun üzerinden kurmuş olduğunuz, çatışma ihtimalini arttırıcı cümlelerdir. “Bekledim, endişelendim.” gibi cümleler kendi üzerinizden kurmuş olduğunuz cümlelerdir. Çatışma ihtimalini azaltır.

Örnek Problem 1: “Yemeği hazırlamak için çok uğraştım ve seni uzun bir süre bekledim. Biraz da merak ettim.”

Örnek Problem 2: “Kötü bir aşçı olduğumu duymak beni üzüyor ve arkadaşlarımızın önünde mahcup oluyorum.”

3. Değişmesini istediğiniz durumu kısa ve net bir şekilde ifade edin.

Örnek Problem 1: Eve geç geleceğin zaman telefon edebilirsen ben de ona göre hareket edebilirim.

Örnek Problem 2: Bu konuyu arkadaşlarımızın önünde bir daha açmazsan çok mutlu olurum.

- Nezaketinizi asla bozmayın. İncinmişliğinizi ifade ederken daha nazik ve yumuşak cümleleri tercih edin.
- Aranızdaki tansiyonu yükseltmeden tartışmaya gayret edin. Örneğin tansiyonun yükseldiğini hissettiğiniz anda maksatlı olarak sesinizi alçaltın ve daha yavaş konuşmaya başlayın. Bu, karşınızdakinin de temposunu düşürebilir. Çok sert ve haşın tavırlardan kaçınmak da tartışmanın ılımlı bir düzeye devam etmesini kolaylaştırır.
- Tartıştığınız konunun dışına çıkmamaya özen gösterin.
- Genellikle bireylerin teslim olma duygusundan hoşlanmamaları, uzlaşmayı zorlaştırmaktadır. Her tartışmadan birinizin galip çıkması gerektiği yanlışına düşüp de tartışmayı gereksiz yere uzatmayın.
- Dinleme becerinizi geliştirin. Karşınızdaki kişinin duygularını ifade edebilmesi için ona zaman tanıyın ve ne söylediğini can kulağıyla dinleyin.
- Affetmeyi ve unutmayı öğrenmeye çalışın. Bu aynı zamanda sizi olgunlaştıracaktır.
- Herhangi bir harekette bulunmadan veya söze başlamadan önce iki kere düşünün. Hareketlerinizin veya sözlerinizin sonuçlarını kestirmeye çalışın.

Yorgun, sinirli ve öfkeli olduğunuzda ya da kafanızda başka bir sorun varken asla tartışmaya girmeyin. Kendinizi tamamen sakinleşmiş hissedene kadar bekleyin. Yemek masasında, işten eve henüz gelmişken, çocukların veya arkadaşlarınızın önünde asla tartışmayın.



Eşinizi Değiştirebilir misiniz?

Evliliğinde sorun yaşayan pek çok kişi problemin kaynağının sadece eşi olduğunu düşünür, kendisinin sorundaki payını görmezden gelir. Oysa çift ilişkisi içerisinde bireylerin kendi zayıflıkları ve zaafı hakkında da düşünmeleri gerekir. Kişinin, eşinin değiştiremediği davranışları karşısında kendi verdiği tepkileri değiştirmesi son derece işe yarar sonuçlar doğurabilir. Eşlerden birinin diğerini değişime yönlendirebilmesi öncelikle onu anlayıp kabul etmesini gerektirir. Ayrıca kişi eşinin hoşlanmadığı tüm davranışlarını değiştirmesinin mümkün olmadığını da kabullenmelidir. Bunun yerine

değiştirebildiklerini olumlu bir gösterge olarak kabul edip dirençli olduğu noktaları olduğu gibi kabul etmeli, evliliğin olumlu yönlerine odaklanmalıdır.

Eşlerin birbirlerinin cinsiyetlerinden, aile yapılarından, etnik veya kültürel kökenlerinden, eğitim düzeylerinden, inanç ve değerlerinden kaynaklanan farklılıklarına saygı göstermeyi öğrenmeleri aralarındaki sevgiyi besler. Tartışmalar esnasında ise aynı olaya her iki tarafın da kendi pencerelerinden bakmaları, birbirlerini anlamalarını zorlaştırır. Eşlerin tartışmalar esnasında olaylara, problemleri çözmek niyetiyle birbirlerinin penceresinden bakmayı öğrenmeleri, aralarındaki çatışmaların büyümeden çözümlenmesine yardımcı olacaktır.

Çalışan Kadın Olmak

Günümüzde eskiye oranla çok daha fazla sayıda kadın çalışma hayatına atılmaktadır. Kadınlar ev ve iş sorumluluklarını birlikte yüklendiklerinde kendilerini daha fazla stresli hissedebilirler. Bu stres de evlilik ilişkilerine olumsuz olarak yansır. Eğer çalışan bir kadın iseniz:

- Kendinize etkili bir zaman planı oluşturmaya çalışın. Hangi işleri hangi günlerde yapacağınızı belirleyin. Örneğin çamaşır pazartesi gecesi, yemek pazar akşamı gibi.
- Gün içerisinde yapmak zorunda olduğunuz işlerle ilgili saat ve süre belirleyin. Bu plana uymaya çalışın. Örneğin yemeği hazırlama saat 18.00-19.00 arası gibi.
- Hissettiğiniz stresi eşinizle konuşun. Ebeveynlik ve ev işlerinin paylaşımı konusunda ne gibi yardımları olabileceğini net bir şekilde ifade etmesini ve bu konuda çaba göstermesini isteyin. Her ikiniz de evlilik mutluluğunu arttırmaya ve birbirinize ayırdığınız zamanı çoğaltmaya odaklanın.
- Strese nasıl bir tepki verdiğiniz konusunda kendinizi keşfetmeye çalışın. Tepkilerinizi kontrol altına alma konusunu düşünün.



Aile İçi Şiddet

Aile içi şiddet eşlerden birinin diğerine karşı sözel, duygusal, psikolojik veya cinsel yönden istismarda bulunması yoluyla üstünlük kurmasıdır. Aile içi şiddet her ülkede olduğu gibi ne yazık ki ülkemizde de yaşanan bir durumdur. Üstelik toplumun her kesiminde görülür. “Kol kırılır, yen içinde kalır.” düşüncesi, kimsenin kendisine yardım edemeyeceğini düşünmek ya da yaşadıklarının istismar olduğunu fark etmemek şiddete maruz kalmayı kolaylaştırmaktadır. Eğer aşağıdaki durumlardan herhangi birinden muzdaripseniz bu konuda yardım arayışına girmeyi düşünmelisiniz:

- Evinizde kendinizi huzurlu hissetmiyorsanız,
- Evinizi güvenli ve barış dolu bir yer olarak görmüyorsanız,
- Kendinizi evinizde sanki bir hapisanede gibi hissediyorsanız,
- Eşinizden sürekli olarak hakaret görüyorsanız,
- Eşiniz size isim takma, aşağılama, hor görme, bağırma, hakaret etme gibi incitici davranışlar sergiliyorsa,
- Eşinizden herhangi bir sebeple korkuyorsanız,
- Eşiniz sizi tehdit ediyorsa,
- Eşiniz tartışmalarınız esnasında eşyaları fırlatma, kırıp dökme gibi tavırlar sergiliyorsa,
- Eşiniz sık sık üzerinize yürüyorsa,
- Sizi dövüyor veya yaralıyorsa,
- Canınızı acıtıyor, teninizi morartıyor, sıkıyor, sarsıyor, itip kakıyor veya tekmeliyorsa,
- Size karşı nefret dolu tavırlar sergiliyorsa,
- Çocuklarınıza aynı şekilde şiddet uyguluyorsa,
- Sizi aileniz veya arkadaşlarınızla görüştürmüyorsa,
- Sizi parasız bırakıyorsa veya mallarınızı elinizden alıyorsa,
- Çalışmanıza izin vermiyor ya da sizi zorla çalıştırıyorsa,
- Evdeki evcil hayvanınıza şiddet sergiliyorsa,
- Sizi herkesin içinde aşağılıyor veya size kötü davranıyorsa,
- Cinsel ilişki sırasında şiddet uyguluyor, canınızı ya- kırıyor veya sizi istemediğiniz davranışlara zorluyorsa.

Sadece bir kez böylesi bir duruma maruz kalmış olsanız bile, bunun ileriye yönelik bir gösterge olabileceği-

bk. AEP Aile Hu-
kuku kitabı, Aile
İçi Şiddet
bölümü



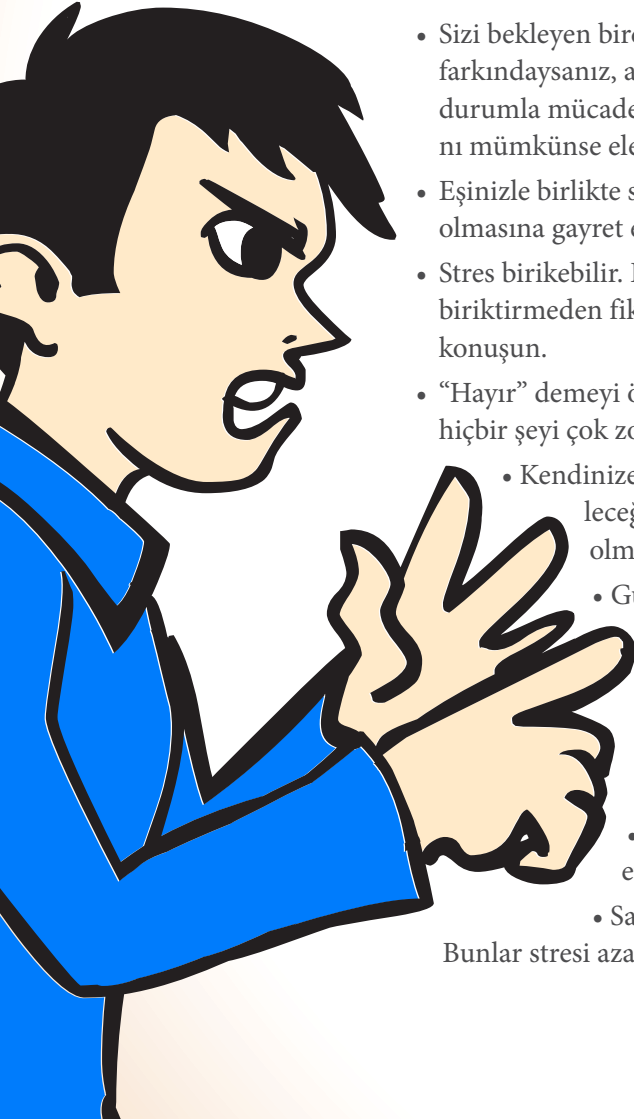
ni göz önünde bulundurmalısınız ve gerekli önlemleri almalısınız. Unutmayın ki kimse şiddeti hak etmez.

Çatışmadan Korunmak İçin Stresle Başa Çıkabilmek

Hayatta stres yaratan pek çok faktör beklenmedik zamanlarda ortaya çıkar. Bu yüzden stres yaratan durumları kontrol altında tutmak çoğunlukla zordur. Ancak stres karşısında verilen tepkileri kontrol etmek mümkündür. Aşağıda bununla ilgili bazı öneriler sunulmaktadır:

- Sizi bekleyen birden fazla stres yüklü durumun farkındaysanız, aynı anda birden fazla stres yaratan durumla mücadele etmemek için içlerinden bazılarını mümkünse eleyin ya da erteleyin.
- Eşinizle birlikte size zevk verecek faaliyetlerinizin olmasına gayret edin.
- Stres birikebilir. Bir sıkıntınız olduğunda içinize atıp biriktirmeden fikirlerine güvenebileceğiniz biriyle konuşun.
- “Hayır” demeyi öğrenin. Gerçekten istemediğiniz hiçbir şeyi çok zorda kalmadıkça kabul etmeyin.
 - Kendinize, eşinize ve çocuklarınıza, ulaşabileceğiniz hedefler belirleyin ve gerçekçi olmayan beklentilerden uzak durun.
 - Günlük işlerinizi planlayın ve zamanında yapıp bitirmeye gayret edin.
 - Her gün en az yarım saatinizi kendinize ayırın ve sevdiğiniz bir şeyi yaparak rahatlamayı deneyin.
 - Değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul etmeyi öğrenin.
 - Sağlıklı beslenin ve egzersiz yapın.

Bunlar stresi azaltır.



Evlilik ve Aile Terapisi Nedir?

Evlilik terapisi, beraberliklerinde bir sorun yaşayan çiftlere uygulanan ve ilişkilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerdir. Uzmanlık alanı evlilik ilişkisi ve sorunları olan bir uzman tarafından yapılır. Terapiye eşlerin beraber gitmesi önerilir. Ancak tek eşin başvurusuyla da gerçekleştirilebilir.

Evlilik Terapisine Ne Zaman Başvurmalıyım?

- Bu bölümde önerilenleri dikkat ve itina ile uyguladıktan sonra hâlâ evlilik ilişkinizde olumlu bir gelişme gözlemleyemiyorsanız,
- Evlilik ilişkinizdeki sorunlar sebebiyle kendinizi çaresiz ve çözümsüz hissediyorsanız,
- Eşinizle aranızda yoğun bir öfke, kırgınlık veya kızgınlık varsa,
- Aranızdaki kavgalar itişip kakışma veya fiziksel şiddetle sonuçlanıyorsa,
- Eşinizle aranızda hemen hemen hiç iletişim yoksa,
- Eşinizle aranızda olumlulardan daha çok olumsuz olaylar yaşanıyorsa,
- Eşinizde ya da sizde alkol, uyuşturucu, kumar bağımlılığı varsa
- Eşinizde akıl sağlığı problemi varsa,
- Eşinizden şiddet görüyorsanız,
- Cinsel ilişkinizde çözümleyemediğiniz sorunlarınız varsa,
- Evliliğinizde aldatma sorunu yaşadığınız veya yaşıyorsanız,
- Boşanma düşünceniz varsa

...en kısa zamanda bir uzmana başvurmalısınız!





E T K İ N L İ K L E R

Bu Cümleler Sizi Anlatıyor mu?

Aşağıdaki formu kullanarak kendinizi değerlendirin. Verilen cümle size uygunsa “Evet, anlatıyor.”, değilse “Hayır, ben böyle değilim.” seçeneğini işaretleyin.

Bu cümleler sizi anlatıyor mu?	Evet, anlatıyor.	Hayır, ben böyle değilim.
Gerektiğinde özür dileyebilirim.		
Eşime genelde nazik bir şekilde hitap ederim.		
Küskünlüklerimi uzun sürdürmem.		
Eşime asla fiziksel şiddet uygulamam.		
Eşime asla hakaret etmem.		
Eşime her zaman saygılı davranırım.		
Eşime surat asmam.		
Eşimin zayıf yönlerini yüzüne vurmam.		
Eşimden intikam almaya çalışmam.		
Eşime çocuklarımla önünde her zaman saygılı davranırım.		

Değerlendirme: Sorulardan birine bile “Hayır, ben böyle değilim.” yanıtını vermenizin ilişkinizi zora sokacağını unutmayın. Sorunlu olan maddeler üzerinde düşünün ve bu maddelere “Evet, anlatıyor.” cevabı vermenizin ilişkiniz üzerindeki etkilerini keşfetmeye çalışın.

Örnek Olay

Aşağıdaki olayları okuyun. Bu durumlarda yapıcı bir tartışmanın gelişebilmesi için taraflar nelere dikkat etmelidir? Tartışın.

Örnek 1: Akşam yorgun argın eve geldiniz. Elleriniz kollarınız alışveriş poşetleriyle dolu. Kapıyı anahtarla açtınız. Eşiniz kanepede uzanmış, televizyon seyrediyor. Seyrettiği programı kaçırmak istemediğini söyleyerek sizi karşılamaya gelmedi. Poşetleri mutfağa kendiniz taşımak zorunda kaldınız. Karnınız çok aç. Ancak mutfağa gittiğinizde sofranın hazırlanmadığını hatta akşam için yemek de olmadığını fark ettiniz. Elinizi yüzünüzü yıkamak için banyoya gittiğinizde sabah yerde duran kirli çamaşırların hâlâ yerde öylece durduğunu gördünüz. Böyle bir durumda eşinize tepkiniz ne olurdu?

Örnek 2: Uzun zamandır görmediğiniz çocukluk arkadaşlarınız aradılar. Kadın kadına yemeğe çıkmaya karar verdiklerini, sizi de aralarında görmek istediklerini söylediler. Çok heyecanlandınız. Aylardır dışarı çıkmadınız ve buna çok ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz. Eşinize bu durumu ilettiğinizde buna izin vermeyeceğini söyledi. Böyle bir durumda eşinize tepkiniz ne olurdu?

Eşimle Hemfikir Olduğum Konular

Evliliğinizde eşinizle aynı fikirde olduğunuz konular, ilişkinizin güçlü yönlerini oluşturur. Siz evliliğinizde hangi konularda eşinizle hemfikirsiniz? Çocuklar, para harcaması, eğlence, ev temizliği, tertip, düzen, politik bakış açısı, değerler... Bunları bulmaya ve listelemeye çalışın.



Değiş-Tokuş

Çiftler evlilik ilişkileri içerisinde birbirlerinin güçlü yönlerini fark edip bunları takdir etmeyi başardıklarında ilişkilerini sağlam ve sağlıklı hissetmeleri kolaylaşmaktadır. Bunu sağlamak için aşağıdaki uygulamayı adım adım takip edin.

1. Adım: Aşağıdaki soruları eşinizle karşılıklı olarak cevaplayın.

- Eşinizin hangi yönlerden güçlü olduğunu düşünüyorsunuz?
- Eşinizin hangi konularda becerikli olduğunu düşünüyorsunuz?
- Eşinizin özellikle yetenekli olduğu ne gibi alanlar var?

2. Adım: Cevaplarınızı eşinizle değerlendirin.

3. Adım: Aşağıdaki sözleşmeyi doldurarak imzalayın.

Davranış Değiş-Tokuş Formu

Eşimin Hoşlanmadığı Yönlerim:	Hangilerini Değiştirebilirim?
Eşimde Hoşlanmadığım Yönler:	Eşim Hangilerini Değiştirebilir?
Anlaşma: Yukarıdaki davranış değiş tokuşunu kabul ediyorum.	
Adı Soyadı	Adı Soyadı
İmzası	İmzası

Bardağın Yarısı Boş mu Dolu mu?

Olaylara ve problemlere bakış açımız, vereceğimiz tepkinin ne olacağını da belirler. Her türlü yaşantı kişinin bir tepki oluşturmasına sebep olur. Oluşturduğumuz tepkileri ise algılarımız belirler. Yani yaşanan olaylara göstereceğimiz tepkiler, bizim olaylar hakkındaki algımıza bağlı olarak değişecektir.

Aşağıdaki örnek ifadeleri okuyun ve her olaya karşılık iki farklı bakış açısına dikkat edin.

Durum 1

Sabah uyanışınızda eşinizin çoktan gitmiş olduğunu fark ettiniz.

Tepki 1

– İnsan bir “Hoşça kal!” der bari. Kaçar gibi gitmiş.

Tepki 2

– Ne kadar düşünceli bir insan! Beni uyardırmamak için elinden geleni yapmış.

Durum 2

Çalışan bir annesiniz ve o gün eve geç geldiniz. Mutfak kirli ve dağınık. Eşiniz ise sokakta çocuklarla oynuyor.

Tepki 1

– İnsan bir düşünür, bu kadın geç geliyor diye. Hadi bir yemek hazırlamamış, bari mutfağı toplasaydı. İşi gücü eğlence!

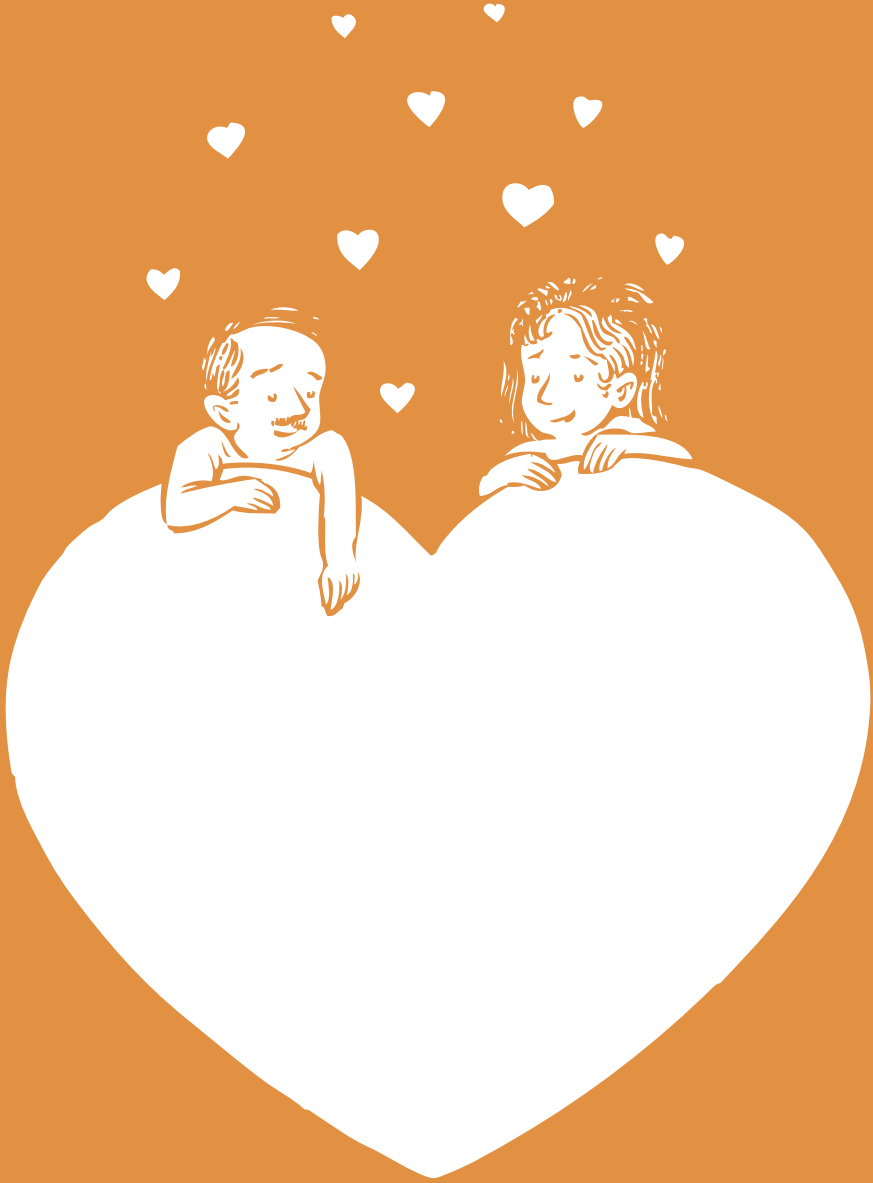
Tepki 2

– Ne kadar çocuklarına düşkün bir baba! Bütün gün yorulmuş olmalı ama yine de çocuklarıyla oynayacak enerjisi var.

Bir Mektup Yaz

Duygu ve düşünceleri ifade etmenin bir yolu da yazmaktır. Bazen konuşarak ifade etmekte zorlandığımız duygu ve düşüncelerimizi yazarak daha kolay anlatabiliriz. Eşinize bir mektup yazarak söylemekte zorlandığımız duygu ve düşüncelerinizi ifade edin. Mektubunuzda suçlama ve eleştiriden uzak durun, sadece kendi duygularınızı ve çözüm için düşüncelerinizi ifade edin. Mektubunuza öncelikle eşinize olan sevginizi ifade ederek başlayın. Mektup boyunca da eşinize olan olumlu duygularınızı ifade etmeyi sürdürün.

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 6

Kadın ve Erkek

Cinsellik, çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum ve mutluluk duygusu üzerinde etkili olan en önemli konulardan biridir. Evliliklerin korunabilmesi ve evlilik ilişkisinin geliştirilebilmesi için çiftlerin bu konudaki duygu, düşünce, beklenti ve ihtiyaçlarını birbirleriyle konuşabilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.

Bu bölümde bu konuyla ilgili tavsiye ve bilgilendirmeler yer almaktadır.



Kadın ve Erkek

Cinselliğin evlilik ilişkisi içerisinde çok can alıcı ve bağlayıcı bir gücü vardır. Sağlıklı yaşanan cinsellik çiftin arasında onlara özgü ve özel bir bağ oluşturur. Sağlıklı bir cinsel hayat, çiftin birbirlerine duydukları yakınlığı artırır, aralarındaki gerilimi azaltır; sıcaklık, sevgi, koruma ve korunma hisleri doğurur. Sağlıklı bir cinsellik çiftin karşılıklı olarak birbirlerinin duygu düşünce ve beklentilerine saygı duymalarıyla, bu konuda kendilerini ve beklentilerini rahatça ifade edebilmeleriyle, cinsel ilişkinin zamanı, yeri, sıklığı, süresi, tekniği ve ilişki sırasındaki davranışlardan duydukları memnuniyetle doğrudan alakalıdır. Sorunlu bir cinsel hayat ise çiftin arasında çeşitli problemlere sebep olabilir, gerginliği artırır ve evlilikten alınan doyum hissini azaltır. Sağlıklı cinsellik de çiftin birbirlerine karşı sevgilerini, birbirlerine verdikleri değeri tazeler, aralarındaki bağı güçlendirip onarır.

Evliliklerde cinsel hayatla ilgili tartışmalar genellikle, cinsel ilişkinin zamanı, yeri, sıklığı, süresi, tekniği ve ilişki sırasındaki davranışlardan kaynaklanmaktadır. Bu konudaki anlaşmazlıklar ise sağlıklı cinsel hayatı doğurmaktadır.



Karı koca arasında yaşanması beklenen sağlıklı cinsellikte temel nokta, eşlerin yaşları ne olursa olsun cinsel hayatlarıyla ilgili düşüncelerini ve beklentilerini birbirlerine rahatça ifade edebilmeleridir. Evlilik ilişkilerini güçlendirmek isteyen çiftlerin ilişkilerindeki yakınlık ve cinsellik konusunda kendilerini değerlendirmeleri ve geliştirmeye gayret etmeleri gerekir.

Evlilikte Cinsel Hayatla ilgili Yanlış İnanışlar

Uzun süreli evliliklerde eşler arasında cinsellik heyecanını yitirir mi? Yapılan araştırmalar, tek eşli ve uzun süreli beraberliklerde, eşlerin cinsel hayatlarının daha doyurucu olduğunu ve çiftlerin kendilerini daha fazla güvende hissettiklerini göstermektedir. Bu durum kısa ve gelip geçici ilişkilere nazaran, uzun süreli beraberliklerde, çiftlerin birbirlerini her açıdan çok iyi tanıyor olmalarına, istek ve beklentilerini birbirlerine daha rahat ve çekinmeden ifade edebilmelerine bağlanmaktadır. Evliliklerde ilerleyen yıllar ve yaşla birlikte cinsel ilişki sıklığının azalması son derece normaldir. Önemli olan ilişki sıklığı değil, her iki eş için de doyurucu ve ilişkiyi destekleyici bir yaşantı olmasıdır.

Her sorunlu evlilikte mutlaka aldatma durumu yaşanır mı? Aldatmanın genel olarak çiftler arasındaki etkileşimin bozulması ile bağlantısı vardır. Ancak bu bir mazeret sayılamaz. Aldatma aslında bireylerin kişilik ve ahlak gelişimindeki eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Bireysel olgunlaşma ve gelişimlerine değer ve emek veren kişiler, evliliklerinde sorun yaşasalar bile aldatma yoluna başvurmak yerine sorunlarıyla yüzleşip çözüp aramaya çabalarlar.

Çözüm: Açıkça Konuşmak

Eşlerin kendilerini ifade etmekte en çok zorlandıkları alan cinseldir. Genellikle bu konuda konuştukları, istek ve beklentilerini ifade ettikleri zaman eşlerini incitmekten veya eşleri tarafından reddedilmekten çekinirler. Bu konu hakkında konuşmaya karar verdiklerinde bile genellikle utanır veya fikirlerini en kısa yoldan bir an önce ifade edip kurtulmaya çalışırlar. Oysa bu konudaki problemler genellikle evliliğin diğer problem alanlarına da yansımakta, evlilik çatışma-

Cinsellik duygusal açıdan eşlerin tatminini sağlayan güçlü bir bağıdır.

Ancak sadece duygusal değil, fiziksel bir gereksinim olduğunu da unutmamak gerekir. Eğer cinsel sağlığınıza ilgili bir sorunuz varsa bir doktorla görüşmeyi ihmal etmeyin.



bk. AEP Sağlık Okur-yazarlığı kitabı, Rahatlayın: Üreme ve İdrar Yolları Sistemi bölümü ve Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik kitabı.



bk. AEP Yaşlı Sağlığı kitabı, Cinsellik bölümü.



Sözler ve davranışlarla eşe gösterilen sevgi ve ilgi, sağlıklı cinselliği destekler.



larını kızıştırmakta ve hatta yeni çatışmalara sebep olabilmektedir. Eşlerin cinsellikleriyle ilgili problemlerini çözebilmeleri için bu konuda istek ve ihtiyaçlarını açık ve net bir biçimde birbirleriyle paylaşmaları kritik önem taşımaktadır. Eşlerin birbirlerinin bu konudaki duygularının çok hassas olabileceğini dikkate almaları gerekir. Tartışma esnasında sevgi dolu ve nazik bir yaklaşımdan uzaklaşmamaya gayret edilmelidir.

Romantizm Evlilik İlişisini Her Yönden Destekler

“Benim eşim asla romantik davranmaz.” diyorsanız siz yine de romantik davranışlar sergilemeye devam edin. Eşlerden birinin davranışlarında meydana gelen olumlu değişim, diğer eşi de mutlaka olumlu yönde etkiler. Hatta bu durumun verdiği haz ve mutluluk duygusunu sürdürme isteği, kendisinin de aynı davranışları benimsemesine yol açar.



Eşlerin aralarındaki romantik ilişkiyi desteklemek için gösterecekleri çaba evliliklerini her yönden olumlu olarak beslemektedir. Gün içerisinde eşlerin birbirlerine dokunmaları, sarılmaları, sevgilerini ifade etmeleri, sürprizler ve hediyeler hazırlamaları, el ele tutuşmaları, baş başa bir şeyler yapmaları, evlilik ilişkilerini her yönden olduğu gibi cinsellik yönünden de olumlu etkiler.



E T K İ N L İ K L E R



Değerlendir!

Aşağıdaki soruları cevaplayarak evliliğinizde cinsel ilişkinizden kaynaklanan bir sorun olup olmadığını değerlendirme şansını yakalayabilirsiniz. Soruları dikkatlice okuyun ve sizin için uygun olan seçeneği işaretleyin.

		Katılıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım
1	Eşimle cinsel hayatımız konusunda rahatlıkla konuşabilirim.			
2	Cinsel hayatımızda herhangi bir problem olduğunu düşünmüyorum.			
3	Cinsellikle ilgili her türlü beklentimi eşimle paylaşabilirim.			
4	Cinsel açıdan uyumlu bir çift olduğumuzu düşünüyorum.			
5	Eşimi cinsel açıdan nasıl mutlu edebileceğimi biliyorum.			
6	Cinsel hayatımız hiçbir zaman aramızda bir sorun olmamıştır.			
7	Eşimle korunma yöntemimiz hakkında hemfikiriz.			
8	Eşimi cinsel açıdan çekici buluyorum.			
9	Cinsellikle ilgili herhangi bir konuyu eşimle utanmadan konuşabilirim.			
10	Cinsel ilişkimizin sıklığıyla ilgili bir problemimiz yok.			

Verdiğiniz cevaplardan "Katılmıyorum" seçeneğini işaretlemiş olduğunuz maddeler ilişkinizin sağlığı açısından geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz konular hakkında size fikir vermektedir. Verdiğiniz cevapları eşinizin cevaplarıyla karşılaştırmayı unutmayın.

İki Gönül Bir Olunca...!

Hayattaki en yakınınız eşiniz olduğuna göre, evlilik ilişkinizi daha sağlıklı hâle getirebilmek için onunla bir iş birliğine girebilirsiniz. Aşağıdaki uygulamayı adım adım takip ederek evliliğinizden aldığınız doyum üzerinde büyük etkisi olan cinsel yaşantınızı geliştirebilirsiniz.

1 Önce aşağıdaki soruları cevaplayın:

- Bugüne kadar eşinizle hiç cinsel hayatınız hakkında konuştunuz mu?
- Düşüncelerinizi ona aktardınız mı?
- Eşiniz sizin bu konudaki beklentilerinizi biliyor mu?
- Siz eşinizin bu konudaki beklentilerini biliyor musunuz?

2 Uygulamaya başlamadan önce her ikiniz de aşağıdaki kurallar hakkında hemfikir olduğunuzu onaylayın ve kurallara uymaya gayret edin:

Kural 1:

Eleştirmek yasak. Eşiniz ne söylerse söylesin onu eleştirmeden dinlemelisiniz. Yargılayıcı ve eleştirici tarzda cümleler kurmak ve cevaplar vermek yasak.

Kural 2:

Herkes içinden geçeni olduğu gibi söyleyecek. Mademki eleştirmek yasak, o zaman her ikiniz de içinizden geçenleri olduğu gibi aktarabilirsiniz.

Kural 3:

Söz kesmek yasak. Eşiniz konuşurken onu sözünü kesmeden ve müdahale etmeden, sonuna kadar dinleyeceksiniz. Sizin sıranız geldiğinde de eşiniz size aynı hassasiyeti gösterecek.

3 Karşılıklı olarak aşağıdaki konularda birbirinize fikirlerinizi aktarın:

- Cinsel hayatınızdan memnun musunuz? (Cevabınız evet de olsa hayır da olsa sebeplerini açıklayın).
- Bu konuda eşinize ne söylemek isterdiniz?
- Eşinizin cinsellik konusunda hoşlanmadığınız ama bugüne kadar söylemekte zorlandığınız bir huyu, yönü veya özelliği var mı?
- Eşinizden herhangi bir talebiniz ya da beklentiniz var mı?

4 Cevapları dinledikten sonra aşağıdaki eylem planını eşinizle beraber doldurun:

- *Eşimin cinsel hayatımızla ilgili sorunu veya beklentisi:*

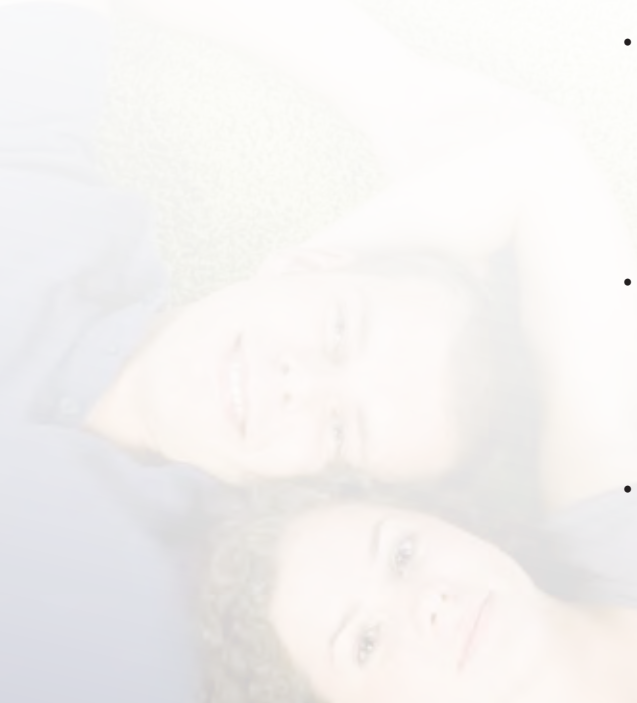
- *Bu konuda benim üzerime düşenler:*

- *Bu konuda onun yapması gerekenler:*

- *Benim cinsel hayatımızla ilgili sorunun veya beklentim:*

- *Bu konuda benim üzerime düşenler:*

- *Bu konuda eşimin yapması gerekenler:*



A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 7

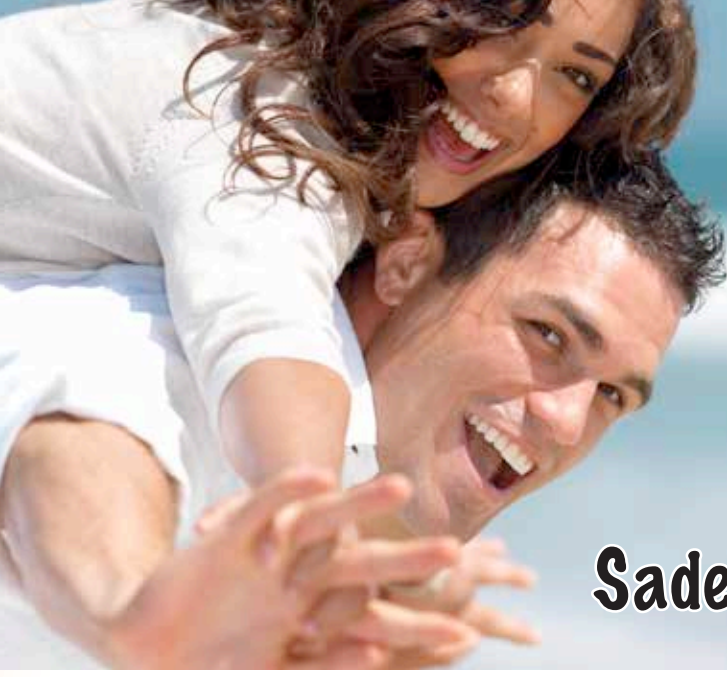
Sadece İkimiz

Evlilik ilişkisi içerisinde eşlerin birbirlerine ayırdıkları zaman ve aralarındaki arkadaşlık ilişkisinin varlığı, evlilik mutlulukları üzerinde etkili olan önemli faktörlerden biridir. Bu konuda özenli davranan çiftlerin evlilikleri daha sağlam ve doyurucudur.

Bu bölümde;

- birlikte kaliteli zaman geçirme konusunda çiftlere yardımcı olabilecek bilgilere ve
- eşlerin birbirlerine daha fazla ve kaliteli zaman ayırmalarını kolaylaştıracak önerilere

yer verilmektedir.



Sadece ikimiz

Pek çok evli çiftin birbirlerine ayırdıkları zaman günden güne azalır. Oysaki evlilik ilişkisi çiçek yetiştirmeye benzer. Ona yeterince zaman ayırmaz ve bakım göstermezseniz kurur ve sonunda ölür. Evliliklerini güçlendirmek isteyen çiftlerin birbirlerine yeterince zaman ayırma konusuna özen göstermeleri gerekir. Araştırmalara göre birlikte yeterince ve kaliteli zaman geçiren çiftlerin evlilik ilişkilerinde daha az çatışma yaşanır, aralarındaki sevgi bağı daha kuvvetlidir ve ilişkilerindeki stres seviyesi düşüktür. Birlikte zaman geçirme konusunda üzerinde durulması gereken husus, eşlerin serbest zamanlarını ne derece beraber geçirdikleri ve aralarında olması beklenen arkadaşlık ilişkisinin kalitesidir. Eşlerin arasındaki arkadaşlık, aynı zamanda duygusal yakınlığın da bir göstergesidir.

Yemek saatleri, alışveriş, arkadaş ve akrabaları ziyaretleri gibi karı kocanın günlük faaliyetlerde birlikte vakit geçirmeleri kadar birbirlerine özel olarak ayırdıkları zaman da aralarındaki etkileşim açısından önemlidir. Uzmanlar çiftlerin baş başa ve aileleriyle birlikte geçirecekleri zamanı planlamalarını; günlük, haftalık, aylık ve yıllık planlar yapmalarını, planlarını dikkatle uygulamalarını önermektedir. Çiftlerin birlikte zaman geçirmeleri, aralarındaki farklılıkları daha iyi anlamalarına ve problemlerini daha kolay çözebilmelerine yardımcı olur.

Birbirine Vakit Ayırmak Neler Kazandırır?

- Daha az evlilik çatışması yaşanır.
- Eşler birbirlerine karşı daha fazla yakınlık hisseder.
- Karı koca birbirlerine daha fazla güven duyar.
- Her iki taraf da evliliklerinden tatmin duyar.
- Eşlerden her biri kendisini bireysel olarak daha mutlu hisseder.
- Her iki eşin de psikolojik sağlıkları daha iyi olur.
- Evliliğin daha sağlam ve dayanıklı olduğu hissedilir.

Anne ve babalarının birbirlerine zaman ayırdıklarına tanık olan çocuklar, evlilik ilişkisinin önemli olduğu fikriyle büyürler.



Ya Bireysel Bağımsızlık?

Birlik ve beraberlik duygusu içinde ortak hareket etmeyi öğrenmek ne kadar önemliyse eşlerin kendi özerkliklerini koruyarak bireysel hareket edebilmeleri de o derece önemlidir. Zaman zaman her iki eşin de yalnız kalmaya veya kendi arkadaşlarıyla vakit geçirmeye hakkı vardır. Mutlu evliliklerde çiftler, birbirlerinin hayallerini, amaçlarını engellemekten kaçınır ve birbirlerini bu konuda desteklerler.



Sihirli Reçete

Eşlerin sadece birlikte gezmek ve eğlenmek için değil, ailevi sorunlarını, alacakları kararları, çocuklarının bakımı ve disiplinini değerlendirmeyi; aile bütçelerini planlamayı vb. de içeren karşılıklı sohbetlere zaman ayırma-ya ihtiyaçları vardır.



• Eşlerin birlikte kaliteli zaman geçirmelerinin önündeki en büyük engel zaman problemidir. Ancak bu konuda gerçekten niyetli ve kararlı olduklarında en meşgul çiftler bile mutlaka ortak bir zaman bulabileceklerdir. Bunun için gün içinde nelere zaman ayırdığınızı düşünün. Bunları listeleyin. Hangilerinden vazgeçebileceğinize karar verin.

• Her hafta belirli bir günde en az iki saatinizi sadece eşinizle baş başa yapacağınız herhangi bir şeye ayırın. Gün ve saati eşinizle beraber önceden kararlaştırın. Kararlaştırdığınız gün ve saate sadık kalarak bir arada olmaya ve bu saatleri baş başa geçirmeye gayret edin. En az üç ay boyunca bu plana sadık kalmaya çalışın. Bunun ilişkinizi ne kadar geliştirdiğini görmekten mutluluk duyacaksınız.

• Eşinizle geçirdiğiniz zamanın süresi kadar kalitesi de önemlidir. Seçeceğiniz faaliyetlerin eşinizle karşılıklı ilişkinizi güçlendirecek nitelikte olmasına özen gösterin.

• Eşiniz ve çocuklarınızla birlikte vakit geçirirken harcadığınızı paraya değil, geçirdiğiniz zamana odaklanın.



Peki, Ya Çocuklar?

Pek çok çift, çocuklar doğduktan sonra, baş başa kalabildikleri günlerin özlemini çeker. Ancak çocuklarını bırakamayacaklarını düşünerek çocukların yeterince büyümesini bekler. Oysa karı koca ilişkilerinin sağlığına yapılacak yatırımlar, çocukların sağlığına yapacakları yatırımlar anlamına gelmektedir. Her çiftin baş başa, çocuklarından ayrı geçirebilecekleri bir zamana ihtiyacı vardır.

İlk defa bebek sahibi olan çiftler bu tip ayarlamaları yapmakta daha isteksiz davranır, bebeklerini bırakıp gidemeyeceklerini düşünürler. Oysa onların tüm çiftlerden daha fazla baş başa kalmaya ihtiyaçları vardır. Yeni bir bebeğin getireceği heyecan ne kadar büyük olursa olsun, uykusuzluğun ve yorgunluğun verdiği yıpranma çiftin evlilik ilişkisine de olumsuz yönde yansır. Dolayısıyla bu tip bir organizasyon ruhlarının beslenmesine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine imkân sağlayacaktır.

Eşinizle baş başa kalabilmek ve birlikte zaman geçirmek için çocuklarınızı bırakacak bir yer bulmakta zorlanıyor musunuz? Neden mahalledeki komşularınızla ortak bir paylaşım planı yapmayı denemiyorsunuz?



Ortak ilgi Alanları Keşfetmek

Eşlerin ortak ilgi alanlarının olması, serbest zamanlarını bir arada geçirmelerini kolaylaştırır. Tabii ki bu durum her faaliyetten her ikisinin de aynı zevki almaları anlamına gelmez. Eşlerin birisinin zevk alıp diğerinin zorla katıldığı bir aktivite, daha fazla çatışmaya sebep olabilir. Karı kocanın her ikisinin de istediği ve zevk aldığı bir aktivitenin seçilmesi, amacına ulaşabilmesi için önemli bir faktördür. Ortak bir noktada buluşmayı denemek veya eşlerin her ikisinin de zevk aldığı alanları sırayla denemek gibi çözümler üretilebilir. Eşlerin kendilerine ait özel ilgi alanları olması, zaman zaman birbirlerinden ayrı aktivitelerde yer almaları da doğaldır, hatta bu da bir ihtiyaçtır. Ancak sağlıklı evlilik işleyişi için eşlerin beraberce yapmaktan zevk aldıkları ortak ilgilerinin de olması gerekir.



Evlilik Aynı Zamanda Arkadaşlıktır

Mutlu evlilikler arkadaşlık temeline dayanır. Eşlerin birbirlerinin varlığından aldıkları zevk ve ortak ilgi alanlarının olması arkadaşlıklarının temel noktasıdır. Eşler arasında arkadaşlık duygusunun gelişmesi, çatışmaları ve çatışmalarının şiddetini azaltır.

**Eşinizle
Beraber
Yapabileceğiniz
Ne Kadar
Çok Şey Var!**

- *Aile eğitim programına katılmak*
- *Gülmek*
- *Ağlamak*
- *Deniz kıyısında oturmak*
- *Araba yıkamak*
- *Balık tutmak*
- *Bir hayvan sevmek*
- *Birbirine şiir okumak*
- *Bisiklete binmek*
- *Bulmaca çözmek*
- *Çay bahçesine gitmek*
- *Çay içmek*
- *Dans etmek*
- *Güneşin doğuşunu izlemek*
- *Hayal kurmak*



Eşe gösterilen özen, yakın arkadaşlara gösterilen özenden daha az olmamalıdır. Nasıl ki kişi arkadaşlarını kırmamaya gayret gösteriyor, yeri geldiğinde onları takdir ediyor, iyi hissetmelerini sağlayacak sözler söylüyor, onlara hakaret etmiyor, her zaman destek olmaya çalışıyorsa eşine karşı da benzer şekilde davranmalıdır. Eşiyle arasındaki arkadaşlık duygusunu zedelememeye ve geliştirmeye gayret etmelidir.

- *Kahve yapmak*
- *Kitap okumak*
- *Kursa gitmek*
- *Nehirde yüzmek*
- *Oyun oynamak*
- *Parkta oturmak*
- *Radyo dinlemek*
- *Seyahat etmek*
- *Sırtüstü yatıp bulutlara bakmak*
- *Sinemaya gitmek*
- *Spor yapmak*
- *Süt sağlamak*
- *Şarkı söylemek*
- *Televizyon seyretmek*
- *Temizlik yapmak*
- *Yağmurda yürümek*
- *Yemeğe çıkmak*
- *Yemek pişirmek*
- *Yürüyüşe çıkmak*
- *Onun istediği herhangi bir şeyi yapmak*
- *Maç izlemek*
- *Maça gitmek*
- *İş çıkışlarında işten almak*
- *Saçını taramak*
- *İnternet'te dolaşmak*
- *Kırlarda dolaşmak*
- *Vitrinlere bakmak*
- *Martılara simit atmak*
- *Dua etmek*





E T K İ N L İ K L E R

Birbirinize Ne Kadar Zaman Ayırıyorsunuz?

Aşağıdaki sorular üzerinde düşünün.

1. Ne tür şeyler yapmaktan hoşlanırsınız? Yazın
2. Eşinizle beraber yaptıklarınızı yuvarlak içine alarak belirtin.

Siz	Eşiniz

- 1 Birbirinize haftada ne kadar zaman ayırıyorsunuz?
- 2 Birbirinize yeterince zaman ayırdığınızı düşünüyor musunuz?
- 3 Eşiniz olmadan ne gibi aktiviteler yapıyorsunuz?
- 4 Eşinizle birlikte yaptığınız aktiviteleri yeterli buluyor musunuz?
- 5 Onunla birlikte başka ne gibi aktiviteler yapmak isterdiniz?
- 6 Eşinizle daha fazla birlikte olmanızı engelleyen şeyler nelerdir?
- 7 Bu engelleri aşabilmek için zaman zaman da olsa yaptığınız herhangi bir şey var mı?
- 8 Daha fazla birlikte olabilmek için neler yapabilirsiniz?

Ne Zaman Ne Yapalım?

Evlilik ilişkinizi geliştirebileceğine inandığımız, eşinizle beraberce yapmaktan zevk alabileceğiniz beş farklı etkinlik düşünün ve aşağıdaki listeye yazın. Bu aktivitelerin karşısında “bu hafta”, “bu ay”, “iki ay içinde”, “altı ay içinde”, “bu yıl” ibarelerini yerleştirin. Zaten yapmakta olduğunuz aktiviteleri yazmayın. Yeni bir aktivite üzerinde düşünmeye çalışın. Yenilik, ilişkinize heyecan getirecektir.

	Ne?	Ne Zaman?
1		
2		
3		
4		
5		

Gelecek Bizi Bekliyor!

Eşinizle birlikte gerçekleştirebileceğiniz en güzel etkinliklerden biri de geleceğiniz hakkında düşündürmektir. Aşağıdaki sorular bu egzersizi yapmanızı kolaylaştıracaktır. Egzersizi gerçekleştirmek için eşinizle yalnız kalabileceğiniz bir zamanı ayarlamayı unutmayın.

- 1 Bundan beş sene sonra nasıl bir evliliğiniz olmasını hayal ediyorsunuz?
- 2 Bundan beş sene sonra evliliğinize ve ikinize dair hangi hayallerinizin gerçek olmasını istiyorsunuz?
- 3 Bu hayallerinizi gerçekleştirmek için sizin ve eşinizin üzerine düşen sorumluluklar neler?
- 4 Bireysel olarak veya çift olarak hangi özellikleriniz bu hedefe ulaşmanızı kolaylaştırabilir?

Aynı egzersizi on, yirmi ve kırk sene sonrası için deneyin.

Nasıl Romantik Olunur?

Aşağıdaki öneriler çiftlerin aralarındaki romantizmi desteklemeyi amaçlayan aktiviteleri içermektedir. İçlerinden en çok uygulamak istediğiniz üçünü seçerek deneyin ve sonuçları gözlemleyin.

- Ona olan aşkınızı nasıl ifade edeceğinizi bilemediğiniz dönemlere dönün bir an için. Nasıl da bir kelime sarrafı titizliğiyle uğraşmıştınız ona ilk mektubunuzu yazarken... Şimdi de aynı heyecanı tatmak, aynı dikkat ve rikkati göstermek istemez misiniz? Ona bir mektup yazın ve gece olup el ayak çekildikten sonra yüreğinizin derinlerinden gelen en içten nefesinizle kelimelerinize ses verin.
- İlk yemek unutulmazdır. Onunla yediğiniz her yemek aslında unutulmazdır. Zaman zaman günün keşmekeşi sizin bu duygularınızı fark etmenize engel olabilir. Olmuştur da... Ne duruyorsunuz? Baş başa bir akşam yemeği ayarlayın. Masaya mumlar koyun. Yemeğinizi romantik bir müzik eşliğinde yemeyi deneyin. Unutulmazlar koleksiyonunuza yeni bir parça katıverin.
- Çocuklukta geçivermiş öyle anlar vardı ki hasretle hatırlar kişi o güzelim anları. Hatta çoğu zaman bir fotoğrafın artık solmuş kartından bakıldığında, cennette geçmiş bir anın ışıltısı gibi yakamozlanır hafızanın derin kuytularından. Haydi, birbirinizin çocukluk fotoğraflarına bakarak o güzelim anılarınızı paylaşın hayatı paylaştığınız biricğinizle.
- Ondan gelmiş, içinde ne olduğunu bilmediğiniz ama sizin için özel olarak hazırladığını bildiğiniz için de merakınızın ayyuka çıktığı bir heyecan ve iç çalkantısıyla açığardığınız bir hediye paketini hatırlayın. Onun verdiği bir hediyeyi. Şimdi sıra sizde! Ona bir hediye hazırlayın ve hediyenizi alırkenki, açarkenki, elinde evirip çevirirkenki heyecanını izleyin. Ve nakşedin belleğinize.
- Beklenmeyen bir anda çıkarır, şaşırtır sürpriz kişiyi... Bir sürpriz hazırlayın ve şaşırtın onu.
- Hayat hep bir oyun ve eğlence değil mi zaten? Sadece ara sıra unutturuz bir oyunda olduğumuzu, geçici bir süreliğine buracıkta eyleştirmizi... Birlikte bir lunaparka gidin. Vurgulayın oyunu ve oynamayı. Hatırlayın çocuksu bir safiyetle oyunu.
- Baş başa olmak gittikçe ne kadar da zor olmaya başlar evlilikte yılları devirip sorumluluklar arttıkça... Çocuklar okulda, hısım akraba işinde gücünde, dostlar kendi yolunda... Fırsattan istifade bir randevu alın eşinizden ve buluşun onunla baş başa bir kuytuda.
- Herkesten uzaklaşıp birbirinize yakınlaşarak baş başa bir hafta sonu kaçamağı ayarlayın.
- Kapın sepeti, doldurun kendi elceğinizle hazırladığınız nevaleyle. Beraber piknik yapmaya çıkın. Yalın yürek...
- Beraber, el ele, omuz omuza, gözünüze sakın ve asude güz bahçesinin hüznü dışında bir şey çarpmadan yapabileceğiniz bir doğa yürüyüşü... Neden olmasın?
- Birlikte aşkınızın meyveleri çocuklarınız var belki! Kabul. Ama neden bir bahçeniz de olmasın ki? Kapın çapayı, beli, fideleri, fidanları ve bir bahçe oluşturun beraberce... Beraberliğiniz daima tanık olacak bir bahçe.
- Gece. Çocuklar uyumuş. Kimsecikler yok. Sadece suskunun sesi ve eşiniz. Diz dize içeceğiniz bir fincan kahve tepside. Kırk yıl hatırı olsun diye...
- Kişinin kendi el emeğinin mahsulünden daha güzeli var mıdır eşine sunacağı? Kendi el emeğinizle eşinize bir hediye hazırlayın.
- "Bu bizim şarkımız." dediğiniz belki bir, belki onlarca şarkı vardır. Kaydedin bir CD'ye ve ona verin. Dinledikçe çiçeklensin şarkılar ve sevdanız.
- Sevdiği bir sanatçının terennüm ettiği her bir şarkıda en güzel tavsifleri size isnat etmesini istemez misiniz? Şarkıda Leyla dendiğinde sizi; sıla dendiğinde, gurbet dendiğinde birlikteliğinizi hatırlasın istemez misiniz? O hâlde ne duruyorsunuz daha? Ona seveceği bir müzik CD'si alın ve ilk olarak baş başa dinleyin.

- İnanmayın siz “Erkeğin kalbine giden yol midesinden geçer.” sözüne. Eksiktir. Zira ister kadın ister erkek her Âdem evladının kalbiyle midesi arasında bir irtibat vardır. En sevdiği yemeklerden güzel bir sofraya kurun. Adını da “Kalbe Giden Yol” koyun. Bu yolu sık sık kullanın. Göreceksiniz kalbi yıkılmaz bir kale olarak daima elinizde olacak.
- Ona olan sevginizi, bağınızı, adanmışlığınızı, beğeninizi, kısacası tüm duygularınızı ifade etmek için ne kadar çok araç var. Cep telefonu, e-posta, mektup, telgraf, gazete ilanı, kartpostal vb. sizi bekliyor. Her gün bir başkasıyla haykırın sevdanızı.
- Birbirinize “ilgi günleri” düzenleyin. Sizin ilgi gününüzde eşiniz sizin her istediğinizi yerine getirmeye ve sizi mutlu etmeye çalışsın, eşinizin ilgi gününde de siz onun her istediğini yerine getirmeye ve onu mutlu etmeye çalışsın. Amaç birbirinizin padişah ve valide sultan gibi hissetmenizi sağlamak olsun.
- “Yalnız onun için” giyinin, kuşanın, kendinize çeki düzen verin. Zira göz görür, gönül sever.
- Hatıralarınızın patikalarına beraberce dalın. Bir gün eşinizin bir gün de kendinizin çocukluğunun geçtiği yerlerde dolaşarak çocukluğunuzu paylaşın.
- Bir günlüğüne Alaaddin’in sihirli lambasının cini olun. Dilesin eşiniz sizden ne dilerse... Belki bir gün de o, cin rolünü oynamak ister.
- Dost bildiği, sırdaşı olan, can yoldaşı kişiler herkesin hayatında vardır. Onların yanında kişi rahatlar, dertlerinden kurtulur, sorunlarını unuttur. O hâlde neden eşinizin dostlarını zaman zaman ziyaret etmeyi düşünmeyesiniz ki!
- Yaşadığınız şehrin yerlisi olmak onun dibini köşesini, en ufak ayrıntısını, her türden zevkini tatmaktan geçer biraz da. Sevdiceğinizle bunları keşfetmek için neden bir tur düzenlemiyorsunuz. Üstelik bir keredede bitmez. İşte size uzattıkça uzatabileceğiniz, günlere yayabileceğiniz kaliteli zaman geçirme vesilesi...

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 8

Ailede Rol Dağılımı

Evlilik ilişkilerinde eşlerin birbirlerine karşı çeşitli roller üstlenirler. Evlilik ilişkisi kendine özgü çeşitli çatışmaları beraberinde getirebilir. Eşlerin üstlendikleri rollerden memnun olup olmamaları, evliliklerindeki rol paylaşımını adil olarak algılayıp algılamamaları, evlilik çatışmalarına sebep olan faktörler arasında yer alır.

Bu bölümde;

- ailede görev ve sorumluluk dağılımı,
- ev işlerinin paylaşımı ve
- çocukların bakımı

konuları ele alınmaktadır.

Ailede Rol Dağılımı

Evliliklerde çatışmaya sebep olan konulardan biri de eşlerin birbirlerinden farklı rol beklentilerine sahip olmalarıdır. Bazı aileler, “Yemekleri kim pişirecek?”, “Çocukların bakımından kim sorumlu olacak?”, “Eve parayı kim getirecek?” gibi sorulara kolaylıkla çözüm bulabilirken bu konular bazı ailelerde sorun olabilmektedir.

Ailede rol paylaşımı konusunda bireylerin mutluluğunu belirleyen husus, her bireyin rolleri konusunda diğerleriyle anlaşmaya varmış olması ve rollerinden duyduğu memnuniyettir. Sağlıklı ailelerde aile üyeleri, birbirlerinin rol beklentilerine uygun davranırlar.

Çiftler evliliklerinin ilk yıllarında karşılıklı olarak rollerini belirlemeye çalışırlar. Ancak geçen yıllarla birlikte karşılıklarına çıkan değişik durumlar, yeni sorumluluklar ve sorunlar, rollerinde bazı değişiklikler yapmalarını gerektirebilir. Örneğin evliliğin ilk yıllarında karı koca rollerini üstlenen çiftler, ilk çocuklarının doğumuyla bu rollerine anne babalık eklerler. Hatta bu roller zaman içerisinde okul öncesi çağda çocuğu olan anne babalık, ilköğretim çağında çocuğu olan anne babalık, orta-öğretim çağında çocuğu olan anne babalık, üniversite çağında çocuğu olan anne babalık, evlenmemiş genç yetişkinlik çağında çocukları olan anne babalık, yeni evli çocukları olan anne babalık, daha sonra büyükanne ve büyükbabalık, emeklilik çağında karı koca olmak, yaşlı karı koca olmak gibi, her birinde değişik görev ve sorumlulukları gerektiren değişimlere uğrar.

Bazı durumlarda, yaşanan olaylara bağlı olarak değişmesi gereken rolün beklenildiği ölçüde değişmemesi,

rol: Bir işte, bir ortamda, bir ilişkide kişinin üstüne düşen görev.



bireylerin üstlenmeleri beklenen rolü üstlenmemiş olmaları, problemlerin esas kaynağını oluşturmaktadır. Bu noktada evlilik doyumunu açısından önemli olan, eşlerin beraber ve iş birliği içerisinde çalışabilmeleri, birbirlerine destek olabilmeleri, gerektiği zaman rolleri açısından esnek davranabilmeleridir. Örneğin diğer zamanlarda ev işleri yapmayan bir erkeğin yeni doğum yapmış karısına yardım etmesi, onun yerine yemek yapması, bulaşık yıkaması esnekliktir. Aslında bir takım çalışması olarak ele alınabilecek olan evlilik, takım üyelerinin birbirlerine karşı sorumluluklarını en iyi şekilde yerine getirebilmelerine bağlıdır.

bk. Ane Baba Olmak bölümü.



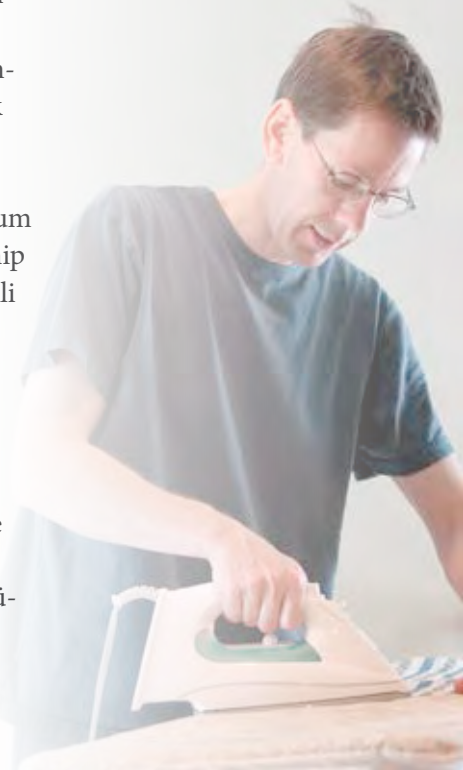
Sizin Evliliğinizin Eşitlikçi mi Geleneksel mi?

Bazı evliliklerde ilişki biçimleri tamamen eşitlikçi bazıları ise gelenekseldir. Eşitlikçi ilişkilerde kadın veya erkeğin her ikisi de dışarıda çalışabilir, ev işlerinde veya çocukların bakımında eşit veya destekleyici rol üstlenebilirler. Oysa geleneksel ilişkilerde çocukların bakımından kimin sorumlu olduğu, yemekleri kimin yapacağı, parayı kimin kazanacağı, hatta ailevi meselelerde kararları kimin alacağı bellidir. Önemli olan hangi ilişki biçiminin daha iyi olduğu değil, eşlerin beklentilerinin ne olduğudur. Eğer evlilik ilişkilerindeki rollerinden eşlerin her ikisi de karşılıklı olarak memnunsu bu konuda problem yok demektir. Ancak eşlerden biri eşitlikçi bir ilişki biçimi beklerken diğeri geleneksel davranmayı arzu ediyorsa bu durum aralarında sorun oluşturabilir. Başarılı ilişkilere sahip ailelerle yapılan araştırmalar, sağlıklı çiftlerin gerekli durumlarda her iki ilişki biçimini de kullanabilme yeteneğine sahip olduklarını göstermektedir.

Evde Bir Sorun mu Var?

Ev işlerinin paylaşımında bir sorun varsa genellikle şöyle bir tablo ortaya çıkar:

- Aile üyelerinden birisi oldukça yorgun ve hatta tükenmiş hissetmektedir.



- Ev yeterince derli toplu değildir.
- Ev yeterince temiz değildir.
- Ailenin tüm üyeleri evde olsalar bile, ailece birlikte bir şeyler yapmak için vakit bulamıyorlardır.
- İşleri daha fazla üstlenen aile bireyi, “Çok yorgunum.”, “Tükendim.”, “Dayanamıyorum.” gibi cümleleri sıklıkla kullanmaktadır.
- İşleri üstlenen kişide sırt, bel, bacak ağrısı gibi fiziksel yakınmalar mevcuttur.

Aile üyelerinden birinde toplanan bu yakınmalar, o kişinin ev işlerinin paylaşımında desteğe ihtiyacı olduğunun bir göstergesi olabilir. Ev işlerinin daha adil ve düzenli dağılımını sağlayabilecek bir paylaşım tablosu ailenin bu konudaki stresini azaltacaktır.

Karı Koca Çalışıyorlarsa...

Her iki eşin de çalıştığı ailelerde yaşanan en büyük sorunlardan biri evde geçirilen kısa saatlerde, bekleyen işleri yapma zorunluluğunun, ailenin birlikte olma saatlerini çalıp götürmesidir. Bu durum kişinin kendisine, eşine ve ailesine ayıracağı zamanı azaltmakta ve dolayısıyla stresi arttırmaktadır. Özellikle işlerin aile bireylerinden sadece biri üzerinde toplanması stres ve sorunları daha da arttırmaktadır. Bu konuda işleri kolaylaştırabilmek için şunlar yapılabilir:

- İşlerinizi öncelik sırasına dizin. Hangi işleri erteleyebileceğinizi, hangilerinin önceliği olduğunu belirleyin.
- Her bir işi yapmadan önce o işe bir süre biçin. Önceden kararlaştırdığınız süre zarfında işi bitirmeye gayret edin. Çünkü herhangi bir işi yaparken o işe ayırdığınız sürenin farkında olmadığınızda gereğinden fazla oyalanabilir ve zaman kaybedebilirsiniz.
- Ailede iş bölümü yapmaya ve ev işlerinin sadece bir kişinin üzerinde toplanmasını engellemeye çalışın. Örneğin akşam yemeklerini hep beraber hazırlamak, sofrayı iş birliği ile kurmak ve kaldırmak gibi düzenlemeler yapın.
- Sabah saatlerinde işe yetişme, çocukları okula hazırlama, kahvaltayı yetiştirme gibi stres yaratan durumları kontrol altında tutabilmek için bir gece önceden düzen-



lemeler yapın. Örneğin giyecekleri geceden hazırlama, kahvaltı masasını hazırlamış olarak yatmış olma gibi.

- Ertesi akşam ne yiyeceğinizi bir gece önceden planlamış olun.
- Eşinizle birlikte paylaşmak üzere, rahatlayabileceğiniz, kafanızı dinleyebileceğiniz zamanlar oluşturmaya çalışın.
- Haftalık işlerinizi planlayın ve hazırladığınız listeyi kontrol edebileceğiniz bir yere asın.
- Fazla uykusuz kalmamaya gayret edin. Çünkü uykusuzluk stresi arttırır.
- Çok yoğun geçen iş günleri, hastalanmak, lohusalık gibi durumlarda eşler alışlagelen rollerini sergilemekte zorlanabilirler. Her zaman için birbirinizin rollerini üstlenme konusunda esnek olun. Ayrıca bu geçici koşullarda kendi rolünüzü eşinize devretme konusunda da rahat olun. Bu tip kriz durumlarında eşler yaratıcılıklarını ortaya koydukları çözümler üretebilmektedirler.

Çocukların Bakımı Konusunda Görev Paylaşımı

Pek çok çift çocuk yetiştirmenin ne kadar zor bir görev olduğunu ancak çocukları doğduktan sonra fark eder. Çocukları akşam kim yatıracak? Derslerine kim yardımcı olacak? Bebeğin altını kim değiştirecek? Kim çocuğa yatmadan önce masal okuyacak? Çocuğu okula kim götürecektir? Bunlar ve benzerleri çocuk sahibi pek çok ailenin çatışma yaşadığı konular arasında yer alır. Çocukların yaşlarıyla birlikte tartışma içerikleri değişse de çocukların bakımı konusunda eşlerle görev paylaşımını adil hissetmeyen eşler, bu konudaki sıkıntılarını evliliklerine tartışma olarak yansıtabilirler. Bu konuda eşle yaşanan tartışmalar genellikle şu hususlarda yoğunlaşır:

- Çocukların bakımı konusunda eşlerden birinin daha fazla sorumluluk yüklenmesi
- Eşlerden birinin çocuklarla yeterli zaman geçirmemesi
- Eşlerden birinin çocukların bakımı konusunda önem verdiği bir konunun diğeri için önemli olmaması

Bu konudaki sıkıntıları asgariye indirmek için şunlar yapılabilir:

- Çocuklarınızın bakımı konusunda yaşadığınız sıkıntıyı eşinizle paylaşmaktan çekinmeyin.
- Eşinizle bu konu hakkında konuşurken dürüst olmaya gayret edin. Üzerinizdeki sorumluluğun gerçekten sizi sıkan ve yoran yönlerine odaklanın.
- Esas sorununuzun ne olduğunu tam olarak değerlendirmeye çalışın. Örneğin çocukların bakımından ziyade işlerinizi zamanında bitirememeye, işlerinizi sıraya sokamama, yeterince dinlenememe gibi konular problemlerinizin esas kaynağı olabilir.
- Eşiniz çalışmıyor ve evde çocuklarınıza bakıyor da olsa zaman zaman yardıma veya nefes alabileceği aralara ihtiyacı olabileceğini unutmayın. Ona arada sırada bir saat bile olsa uyuyabileceği, dinlenebileceği veya kendine zaman ayırabileceği boşluklar oluşturmaya gayret edin.
- Çocukların bakımı tamamen sizin üzerinizde ise ve bu konuda eşinizden yardım alabilmeniz mümkün değilse bir aile büyüğünden veya güvendiğiniz bir komşunuzdan yardım isteyin. Kısa süreli de olsa bu kişinin çocuklarınıza göz kulak olduğu sırada elde ettiğiniz zamanı sadece kendinize ayırın. Psikolojik olarak kendinizi şarj etmediğiniz müddetçe stresinizi eşinize ve çocuklarınıza yansıtacağınızı unutmayın. Neye ihtiyacınız varsa ona zaman ayırın. Komşularınızla bu konuda karşılıklı olarak da yardımlaşabilirsiniz.



E T K İ N L İ K L E R

Siz Nasıl Yapıyorsunuz?

Aşağıdaki soruları cevaplayın.

1. Evlilik ilişkisi içinde sizce bir kadının rolü nedir? Sizin evliliğinizdeki kadın/anne rolü nedir?
2. Evlilik ilişkisi içinde sizce bir erkeğin rolü nedir? Sizin evliliğinizdeki erkek/baba rolü nedir?
3. Cevaplarınızı eşinizin cevaplarıyla karşılaştırın. Benzerlik ve farklılıklar nelerdir?

Aynı Fikirde misiniz?

Evliliğinizde rol paylaşımı konusunda eşinizle aynı fikirde olup olmadığınızı öğrenmek ister misiniz? Aşağıdaki listeyi okuyun. Maddeler hakkındaki fikirlerinizi yandaki sütuna işaretleyin. Verdiğiniz cevapları eşinizin cevaplarıyla karşılaştırın. Burada doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan sizin fikirlerinizle eşinizin fikirlerinin uyuşmasıdır. Bu sebeple sizin “evet” olarak işaretlediğiniz bir maddeye eşiniz “hayır” demişse işte bu maddeler, evliliğinizde rol paylaşımı konusunda problem yaşadığınız noktaları size gösterecektir. Bu maddeler üzerinde eşinizin görüşlerini dinleyin ve ortak bir noktada buluşmayı deneyin.

	Evet	Hayır
1 Bir kadın için en önemli vazife iyi bir eş olmaktır.		
2 Bir kadın için en önemli vazife iyi bir anne olmaktır.		
3 Bir kadın, önemli konularda erkeğin görüşlerine güvenmelidir.		
4 Kadının esas görevi evin bakımındır.		
5 Günlük ev işleri ve çocukların bakımı gibi şeyler, esasen bir kadının görevleridir.		
6 Aile ile ilgili ciddi meselelerde son söz erkeğin olmalıdır.		
7 Bir kadın evlendikten sonra kocasının soyadını kullanmalıdır.		
8 Küçük çocuğu olan bir anne sadece ailesinin paraya ihtiyacı varsa çalışmalıdır.		
9 Aile geçimini sağlamak birinci derecede erkeğin görevidir.		
10 Ailenin reisi erkektir.		
11 Ev işi yapmak bir erkeğe yakışmaz.		
12 Ailenin yaşayacağı yer öncelikle erkeğin işine yakın olmalıdır.		
13 Bayramlarda ve özel günlerde önce erkek tarafının ailesi ziyaret edilmelidir.		

İş Stresinizi Eve Taşıyor musunuz?

Hepimizin hayat içerisinde çeşitli rolleri var. Annelik babalık rollerimizin yanı sıra bir de çalışma hayatımızda taşıdığımız roller sorumluluklarımıza eklenince bazen iş-aile kaynaklı bazen de aile-iş kaynaklı çatışmalar yaşayabiliriz.

İş-aile çatışmaları, kişinin iş ortamındaki rolünün, aile rolündeki performansını etkilemesinden kaynaklanmaktadır. Örneğin, anne babanın uzun iş saatleri dolayısıyla çocuğunun ödevlerine yardım edememesi gibi. Böyle bir durum evde iş-aile kaynaklı çatışmaların temeli olabilir.

Aile-iş çatışmaları ise bireyin aile içindeki rolünün, iş ortamındaki performansını etkilemesi anlamını taşır. Örneğin çocuğunun hastalığından dolayı işe gidemeyen bir bireyin kendisini aile-iş çatışması içerisinde bulabileceği düşünülebilir.

Bu konuda kendinizi değerlendirmek için aşağıda ilk yarısı verilmiş olan cümleleri, kendi durumunuzu düşünerek cevaplayın.

- 1 İşte yorucu bir günün ardından eve geldiğim zaman
- 2 İş yerinde bir arkadaşım ile tartışmışsam eve geldiğim zaman
- 3 İşlerin iyi gittiği bir günün ardından eve geldiğimde.....
- 4 İş yerinde hak etmediğimi düşündüğüm bir olay yaşadıysam eve geldiğimde
- 5 İş yerinde başarılı olduğum veya beğeni topladığım bir günün ardından eve döndüğümde.....
- 6 İşten eve döndüğüm zaman çocuklarımın bakımı.....
- 7 İşten eve döndüğüm zaman çocuklarımın dersleriyle ilgilenmek.....
- 8 İşten eve döndüğüm zaman çocuklarımla oyun oynamak.....
- 9 İşten eve döndüğüm zaman yemek yapmak.....
- 10 İşten eve döndüğüm zaman ev işleriyle uğraşmak.....
- 11 Çalışan bir anne/baba her zaman.....
- 12 Çalışan bir anne/baba olmak.....

Şimdi de cevaplarınızı gözden geçirerek iş ortamının aile hayatınıza etkilerini düşünün. İş ortamında yaşadıklarınızı eve taşıyor musunuz? Özellikle hangi durumlarda iş ortamınız, aile ve ev ortamınızı etkiliyor? Bu durumunuza ailenizin verdiği tepkiler nasıl?

Çocuk Bakımını Paylaşmak

Çocuklarınızın bakımı konusunda üzerinizde ne gibi sorumluluklar olduğunu listeleyin. Kendi listenizi oluştururken aşağıdaki örnek listeden de yararlanabilirsiniz. Aynı şeyi yapmasını eşinizden de isteyin. Oluşturduğunuz listeleri eşinizle birlikte inceleyin.

- Hangi işleri eşiniz sizin üzerinizden alabilir?
- Hangi işleri siz eşinizin üzerinden alabilirsiniz?
- Hangi işleri eşinizle paylaşarak yapabilirsiniz?
- Hangi işleri eşinizle sıraya koyarak yapabilirsiniz?
- Hangi işlerin yapılması konusunda diğer aile fertlerinden veya dışarıdan yardım alabilirsiniz?

Listenizde yer alan ve size zor gelen bir sorumluluğunuzu eşinizin listesindeki bir sorumlulukla değiş tokuş etmeyi deneyin.

- | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------|
| • alt değiştirmek | • müze, yürüyüş, akraba ziyaretleri vb.) | • okula götürmek |
| • banyo yaptırmak | • giydirmek | • okuldan almak |
| • ders çalıştırmak | • giyeceklerini ütölemek | • oyun oynamak |
| • doktora götürmek | • hafta sonu aktivitelerine götürüp getirmek (spor aktiviteleri, müzik kursu, dershane vb.) | • parka götürmek |
| • eşyalarını yıkamak | • mamasını hazırlamak | • tuvalete götürmek |
| • gece uyandıığında ilgilenmek | • okul velisi olmak | • uyutmak |
| • gezmeye götürmek (hayvanat bahçesi, | | • yatmadan önce masal okumak |
| | | • yemek yedirmek |

Bizim Ailede...

Aşağıdaki soruları cevaplayın. Cevaplarınız üzerinde düşünün. Ailenizdeki rol dağılımında değişmesi gereken bir şeyler olup olmadığını eşinizle birlikte değerlendirin.

- 1 Ailenizde hangi işler tamamıyla sizin göreviniz? Bu görevinizden memnun musunuz?
- 2 Ailenizde hangi işler tamamıyla eşinizin görevi? O bu görevinden memnun mu?
- 3 Siz hangi konularda beceriklisiniz (yemek yapmak, tamirat vb.)?
- 4 Eşiniz hangi konularda beceriklidir (yemek yapmak, tamirat vb.)?

Kim Karar Veriyor?

Ailede kararları kimin vereceği konusunda eşler hemfikir değillerse evlilik çatışması oluşabilir. Sizin evliliğinizde kararları kim veriyor? Siz bundan memnun musunuz? Aşağıdaki sorular üzerinde düşünerek cevaplarınızı eşinizin cevabıyla karşılaştırın.

- Nereye tatile gideceğinize **kim karar veriyor?**
- Boş zamanlarınızda ne yapacağınıza **kim karar veriyor?**
- Kazandığınız parayı nasıl harcayacağınıza **kim karar veriyor?**
- Çocuklarınızın hangi okulda okuyacaklarına **kim karar veriyor?**
- Hangi şehirde ya da semtte yaşayacağınıza **kim karar veriyor?**
- Elinizdeki parayla neye yatırım yapacağınıza **kim karar veriyor?**
- Eve ne alınacağına **kim karar veriyor?**

Rolleri Değişelim mi?

Bir gün boyunca sabah yataktan kalktığınız andan akşam yatana kadar yaptığınız her şeyi not edin. Daha sonra işte olduğunuz saatler hariç, tüm gün boyunca yaptığınız bütün işlerinizi eşinize devredin, siz de onun işlerini üstlenin. Günün sonunda aşağıdaki sorular hakkında eşinizle sohbet edin.

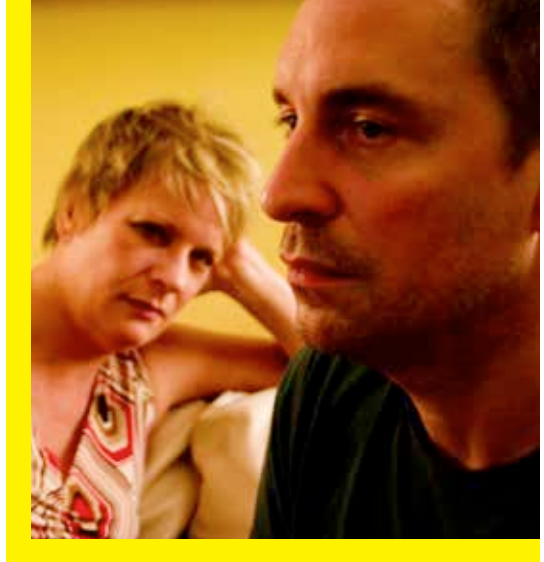
- 1 Eşinizin rollerini üstlenmek nasıl bir duyguydu?
- 2 Eşinizin hangi işlerini yapmak size zor geldi?
- 3 Eşinizin hangi işlerini yapmak size kolay geldi?
- 4 Bunu bir daha yapmak ister misiniz?
- 5 Yaşadığınız bu kısa deneyim size ne öğretti?
- 6 Eşinize bundan sonra hangi işlerinde yardımcı olabileceğinizi veya hangi işleri tamamen sizin üstlenebileceğinizi düşünüyorsunuz?



Örnek Olay

Örnek olayı okuyun. Ardından eşinizle sorular üzerinde tartışın.

Adnan ve Mehtap altı yıllık evli ve iki çocuklu bir ailedir. Adnan bir şirkette mali müşavir olarak çalışmakta, Mehtap da kendine ait küçük bir kırtasiye dükkânı işletmektedir. İlk çocukları Zeynep üç yaşındadır. Doğumundan sonra ilk iki sene Zeynep'in bakımını anneannesi üstlenmiş ve böylece Mehtap çalışmaya devam edebilmiştir. Daha sonra anneannenin vefatıyla çift, Zeynep'i yuvaya başlatmıştır. İkinci bebekleri Ahmet henüz altı aylıktır. Bu sefer çiftin Ahmet'in bakımı konusunda yardım alabilecekleri kimse-



leri yoktur. Son zamanlarda çiftin arasında çeşitli tartışmalar yaşanmaktadır. Mehtap iş yaşamına geri dönmeyi istemekte ancak bebeğinin bakımı konusunda ne yapabileceğini kestirememektedir. Sabahları kahvaltıyı hazırlamak, Zeynep'i okula yolcu etmek, Ahmet'i emzirmek gibi üst üste gelen işleri yetiştirmekte zorlanmaktadır. Evini yeterince temizleyemediğini düşünmekte, bu düşünce onda ayrıca stres oluşturmaktadır. Adnan da evin bozulan düzeninden rahatsızdır. Kendini evde gergin hissetmeye başladığını ifade etmektedir. Ahmet doğmadan önce eşiyile birlikte yaptıkları gece kahve sohbetlerini özlemektedir. Zeynep akşam yatmadan önce kendisine okunan masalları isteyip durmakta ancak annesi bebeğe bakmak zorunda olduğunu, babası da çok yorgun olduğunu söyleyerek sürekli reddetmektedirler.

- 1 Mehtap hangi konularda sıkıntı yaşamaktadır?
- 2 Adnan hangi konularda sıkıntı yaşamaktadır?
- 3 Zeynep hangi konularda sıkıntı yaşamaktadır?
- 4 Sizin hayatınızda buna benzer bir dönem oldu mu?
- 5 Bu bölümde öğrendiklerinizi dikkate alarak bu aileye ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 9

Hısım, Akraba ve Evliliğimiz

Eşlerin ailelerinin çiftin evlilikleri üzerindeki müdahaleleri bir sorun olabileceği gibi, çiftlerden herhangi birinin kendi ailesinden sağlıklı bir şekilde ayrışamaması, dolayısıyla kendi evliliğinin sorumluluğunu taşıyamaması ve evliliğine yeterince sahip çıkamaması da diğer bir sorun alanını oluşturmaktadır.

Bu bölümde;

- akrabaların evlilik ilişkisine olumlu ve olumsuz etkileri konusunda bilgiler,
- hem gelin ve damatlara hem de kayınvalide ve kayın-pederlere yönelik pratik öneriler

yer almaktadır.

Hısım, Akraba ve Evliliğimiz



Karı kocanın anne babaları ve her iki taraftan akrabalar, evlilik ilişkisinde ve hayatta geniş aile gücünü ve desteğini sağlayan kaynaklar olabileceği gibi birer stres faktörü de olabilirler. Aile büyükleri ve akrabalarla kurulacak sağlıklı iletişim ve dolayısıyla oluşması arzulanan geniş aile desteği, çekirdek ailenin kendini güçlü hissetmesini sağlayan ve hayatta yalnız olma duygusunu azaltan bir nitelik taşır. Öte yandan eşin ailesiyle yaşanan anlaşmazlıklar evlilik ilişkisi üzerinde olumsuz ve hatta yıkıcı etkiler oluşturabilir. Eşlerin aileleriyle ilgili anlaşmazlıklar özellikle evliliğin ilk yıllarında daha fazla sorun olabilmektedir. Ancak eşlerin her ikisinin de öncelikle kendi evliliklerinin kıymetini bilerek ve ilişkilerine sahip çıkarak geliştireceleri çözümcü yaklaşımlar, bu konuda yaşanan çatışmaları azaltabilir.

Sorun Nereden Kaynaklanıyor?

Eşlerin ailelerinden kaynaklanan ve evlilik ilişkilerine sorun olarak yansıyan problem alanları şu başlıklar altında toplanabilir:

- Eşin ailesinin âdet ve ananelerine uyum sağlayamamak
- Eşlerden birinin anne babasına olan aşırı bağlılığı
- Eşin ailesinin damat veya gelini benimseyememesi
- Eşlerden birinin ailesiyle gereğinden fazla zaman geçirilmesi
- Eşlerden birinin veya her ikisinin de kendi ebeveynlerinden gereğince bağımsızlaşamaması, dolayısıyla kendi evliliğine sahip çıkamaması, evlilik ilişkilerinin sorumluluğunu taşıyamaması
- Eşlerden birinin ailesine maddi yönden bağlı olmak
- Ailelerin çiftin hayatına ve kararlarına sürekli karışması
- Eşlerden birisinin ailesiyle ilgili eleştirileri duymaya tahammül edememesi
- Eşlerden birisinin, ailesinin çok fazla etkisi altında kalması
- Çiftin ebeveynlerinden herhangi birisinin eve teklifsizce girip çıkması
- Çiftin ebeveynlerinden birinin aşırı koruyucu davranması



Çocuklar büyükanne ve büyükbabalarının yanında kendilerini mutlu hissederler. Çünkü onlar genellikle torunlarına eleştirmeden, suçlamadan yaklaşır; torunlarını oldukları gibi kabul ederler. Bu yaklaşım anne babanın fazla beklenti içerisinde olan, daha eleştirel tavrını dengeleyerek çocukların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar.



Neden En Çok “Gelin-Kaynana” Problemi Yaşanır?

Çoğu evlilikte, eşin ailesiyle yaşanan problemler kayınvalide-gelin üzerinde yoğunlaşır. Özellikle evin ve ailenin kontrolünün annenin elinde olduğu ailelerde, bu sınırlara yeni bir kadının girmesi, annenin, kontrolü yitireceği kaygısına kapılarak olumsuz hareketlerde bulunmasına ve farkında olmadan gelinini düşman olarak algılamasına sebep olabilir. Ayrıca bazen annelerin oğullarını kaybetme endişesine bağlı olarak gelinleri üzerinde tahakküm kurmayı tercih etmeleri de gelin ile kayınvalide arasında yaşanan problemin nedeni olabilir.

Aynı şekilde kayınvalide kavramına karşı ön yargılı bir yaklaşım sergileyen gelinler de kayınvalide-gelin ilişkisinde sorunlara sebep olurlar. Gelinin ön yargılar nedeniyle daha baştan olumsuz tavırlar sergilemesi, kayınvalidenin kişiliğini kendi annesinininkiyle kıyaslaması, kayınvalidesinden aşırı beklentiler içinde olması gibi durumlar, gelin kaynana çatışmalarını doğurabilir.

Eşimle Ailem Arasında Kaldım

Evli bireylerin bir kısmı eşinin ailesiyle problemler yaşamakta ve bu problemleri çözmekte zorlanmaktadır. Pek çok kişi de kendisini eşiyle ailesi arasında çözümsüz kalmış hissetmektedir. Aslında bu durumların bir kısmı, iletişim hatalarından kaynaklanır. Çoğu zaman bu konuda bir problem yaşayan eşin istediği şey, kendisini rahatça, eleştirilmeden ifade edebileceği bir eş desteğidir; eşinin kendisini anlayabildiğini hissetmektir. Oysa kimi zaman eşi bunun yerine probleme odaklanmadan hemen savunmaya geçmekte, onun ailesindeki sorunları ortaya dökmeye çalışmakta, eski defterleri karıştırarak konuşmakta, “Beni karıştırma!” şeklinde bir yaklaşımda bulunmakta, vurdumduymaz davranmakta, ailesiyle ilgili konuşmalara aşırı tepki

göstermektedir. Bu da yaşanan problemin eş ile aile arasında kalmaktan çıkıp evlilik ilişkisine yansımına sebep olmakta ve eşler arasında sorun doğurmaktadır. Problem ne kadar çözümsüz görünürse görünsün, kişinin eşini anladığını belirtmesi, onun yakınmalarını sabırla, savunmaya veya karşı suçlamaya geçmeden dinlemesi onu rahatlatır.

Pek çok birey, eşinin ailesiyle yaşadığı problemleri görmezden gelme veya olaya karışmama yolunu seçmektedir. Burada ailesini incitme, onların onay ve güvenlerini yitirme gibi kaygılar söz konusudur. Ancak kişi sergilediği bu yaklaşımın eşini incitmeyi seçmek olduğunu görmezden gelmektedir. Yaşanan bir problemin eşi üzerindeki olumsuz etkisini anlamaya çalışmak, problemin çözümünde aileden iş birlikli bir yaklaşım talep etmek önemlidir. Ancak bazen çözümsüz gibi görünen problemlerde kişinin sadece eşini anladığını belli etmesi bile çözüm olabilir.

Eşinizle aynı takımda yer alan oyuncular olmayı başaramadıkça problemleri çözmeniz imkânsızdır.



Aileler Hakkında Tartışırken Bunlara Dikkat Edin!

- Eşinizin ailesinden herhangi biriyle yaşadığınız sorunları, kendi evliliğinizle ilgili bir sorun hâline getirmemeye çalışın. Yaşadığınız sorunları evlilik ilişkinize taşımadan, sadece o kişiyle aranızda tutmaya gayret edin.
- Eşinizden, yaşadığınız problemde taraf olmasını beklemeyin. Çünkü bunu muhtemelen yapamayacaktır ve bu durum sizi hayal kırıklığına uğratarak sorunu kendi evliliğinize taşımanıza sebep olacaktır.
- Eşiniz ailenizle ilgili bir sorun yaşadığı zaman yapmanız gereken şey, taraf olmak değil, adil davranmaktır. Hiçbir zaman eşinizi yalnız bırakmayın. Her türlü problemde olduğu gibi bu problemde de çözümün bir parçası olmaya gayret edin.
- Problem hakkında tartışırken suçlama yapmadan, yaşanılanı olduğu gibi ve dürüstçe aktarmaya gayret edin.
- Yaşadığınız sorun hakkında konuşurken esas konudan uzaklaşmayın ve eski defterleri işe karıştırmayın. Bu, problemi daha da çözümsüz hâle getirebilir.
- Eşiniz ailenizle ilgili bir problem hakkında konuşurken hemen savunmaya geçmeyin. Böyle bir tavır, konuşmanızı tartışmaya dönüştürür.
- Önce eşinizin kendisini ifade etmesine fırsat verin. Sözü kesmeden, eleştirmeden, savunmaya geçmeden ve suçlamadan dinleyin.
- Onu dinlerken anladığınıza dair geri bildirimlerde bulunun. “Seni anlıyorum.”, “Çok üzülmüşsün.”, “Çok kırılmışsın.” gibi. Cümleye böyle başladıktan sonra kendi fikirlerinizi ifade edin. Eşiniz onu anladığını hissettiğinde söyleyeceklerinizi daha dikkatle dinleyecek ve çatışma ihtimaliniz azalacaktır.

Eşinizin Ailesiyle Daha Sağlam Bir İlişki Geliştirebilmek İçin...

- Onların onayını kazanmaya gayret edin. Onların sizi onaylamaları, size daha fazla destek sunmalarını sağlayacaktır.
- Zaman zaman fikirlerine danışarak onlara duyduğunuz saygıyı belli edin.
- Kendi âdet ve ananelerinizi korumak en doğal hakkınızdır. Ancak eşinizin ailesinin âdet ve ananelerine de saygı gösterdiğinizi onlara belli edin. Böylece bu konuda tedirginlik duymalarını ve bu konuyu bir soruna çevirmelerini engelleyebilirsiniz.
- Aile büyüklerinizle bir araya gelebileceğiniz ortamlar oluşturun. Birlikte yemeğe çıkmak, pikniğe gitmek, tatile gitmek vb. Bu, aranızdaki samimiyeti geliştirir.
- Ailelerinize ekonomik olarak bağlı olmaktan mümkün olduğu kadar kaçının.
- Eşinizin ailesinin sizden ve ailenizden farklı yönlerini olduğu gibi kabul edin ve olumlu yönlerine odaklanın.
- Eşinizin ailesinin geçmişini ve aile tarihini öğrenin. Böylece ailenin güçlü yönlerini bulup ortaya çıkartmaya çalışın. Daha sonra bunu çocuklarınızla da paylaşın.

Aile Büyüklerinin Evinde Yaşamak

Bazen çiftler çeşitli sebeplerden dolayı aileleriyle birlikte yaşarlar. Aile büyükleriyle beraber yaşamının kolaylıkları olmakla birlikte, ailedeki rol paylaşımları konusunda bazı sorunlar da yaşanabilmektedir. Geniş aileyle birlikte yaşama durumunda çiftin düzenli olarak baş başa zaman geçirebilecekleri fırsatlar oluşturmaları ve kendilerini ilgilendiren konularda kendi kararlarını alabilme özgürlüğüne sahip olmaları, aralarında yaşanabilecek çatışmaları azaltacaktır. Ayrıca ailede rol dağılımının tüm aile bireylerini içerecek şekilde dikkatli planlanması da önemlidir.

geniş aile: Aynı soydan gelen veya aralarında akrabalık ilişkileri bulunan kimselerin tümü.



çekirdek aile:

Anne, baba ve henüz evlenmemiş çocuklardan oluşan aile.



Kararı Kim Verecek?

Çekirdek aile ile ilgili kararları eşler beraber vermelidirler. Özellikle çocukların okulları, maddi konular, iş hayatı vb. ile ilgili kararlar, eşlerin beraber almaları gereken kararlardır. Bu konularda aile büyüklerinin fikirlerini almak, onların hayat tecrübelerinden dersler çıkarmak önemlidir. Ancak son karar noktasında, eşler birlikte davranmaya gayret etmelidirler. Önemli kararları eşlerin birlikte almaları kararların sorumluluğunu taşımalarını da kolaylaştırır. Bu da kendi evliliklerine ve dolayısıyla kurdukları aileye sahip çıkabilmeleri anlamına gelir.

Biz Kocaman ve Güçlü Bir Aileyiz

“Biz kocaman ve güçlü bir aileyiz.” Kulağa ne kadar hoş geliyor değil mi? Bu, bir çocuğun büyürken ihtiyaç duyduğu, kendini güçlü hissetmesini sağlayan, öz güvenini destekleyen bir cümledir. Çocukların geniş aileyle birlikte olabilmesine mutlaka imkân tanınmalıdır. Geniş aile desteği ile büyümek, çocukların öz güvenlerini artırır. Kişi eşinin ailesiyle anlaşamıyor hatta onlarla görüşmüyor olsa bile, çocukların onlarla birlikte olmaya hakları olduğunu unutmamalı ve böylesi bir hayat desteğinden çocuklarını mahrum etmemelidir.

Eşin Ailesine Ayrılacak Zaman

Bazı evliliklerde eşin ailesiyle geçirilen zaman bir sorun olarak ilişkiye yansıyabilmektedir. Eşlerden birinin ailesiyle daha fazla zaman geçirmek ya da ailelerden birine yeterli zamanı ayırmamak, bayramlarda ve özel günlerde önce kimin ailesine ziyarete gidileceği, bayram sofrasına kimin ailesinin evinde oturulacağı gibi konular, eşler arasında sorun oluşturabilir. Böyle bir sorun yaşandığında bir plan yapmak işe yarar bir çözüm olabilir. “Kimin ailesiyle hangi günler kaç saat görüşülecek?”, “Özel günlerde ziyaret sırası nasıl olacak?” vb. hususlar planlanabilir. Bu konuda en önemli husus, öncelikle eşlerin hemfikir olmalarıdır. Eşler bu konularda ortak

karar almayı başardığında, uygulama artık kendiliğinden gelişmeye başlayacak ve zamanla oturacaktır.

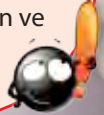
Bir Sorun Olduğunda Nasıl Çözebilirsiniz?

Eşinizin ailesinden herhangi birisiyle bir sorun yaşadığınızda sorununuzu onunla paylaşmaktan çekinmeyin. Sorunlarınızı sorun yaşadığınız kişilerle paylaşarak çözümleniz en sağlıklı iletişim yoludur. Aksi takdirde bu konudaki sorunlarınızı başkalarına taşımanız, dedikodu yapmayı tercih etmeniz, problemin ve içinizdeki öfkenin daha da büyümesinden başka bir işe yaramaz. Probleminizi çözebilecek adımlar atmadığınızda, sorun daha da dallanıp budaklanacaktır. En iyisi, probleminizi doğrudan, dürüstçe ve karşınızdakini suçlamadan ifade etmenizdir. Örneğin pişirdiğiniz yemeği eleştiren bir kayınvalideniz varsa “Yemeklerimle ilgili eleştirileriniz beni gerçekten incitiyor. Bu konuda özenli olursanız sevinirim.” şeklinde bir yaklaşımla duygularınızı doğrudan ifade edebilirsiniz. Ya da “Bu konudaki şikâyetiniz beni üzüyor. Eğer yemeklerimi beğenmiyorsanız, arzu ederseniz birlikte olduğumuz zaman yemekleri siz pişirebilirsiniz.” şeklinde bir yaklaşımla ona bir seçenek sunmayı da denebilirsiniz.

Gelinler ve Damatlar!

Kendinizi eşinizin ailesinin yanında rahat hissetmiyor musunuz? Onlarla birlikte yapabileceğiniz çeşitli faaliyetler planlayın. Birlikte gezmeye gitmek, tatile çıkmak, piknik yapmak gibi. Özellikle onların hoşuna gidecek faaliyetler seçmeye gayret edin. Bu, hem onlara değer verdiğinizi gösterecek hem de birbirinizi daha yakından tanımanızı sağlayacaktır. Böylece zaman içinde kendinizi onların yanında daha rahat hissetmeniz kolaylaşacaktır.

Eşinizin ailesiyle aranızda karşılıklı olarak daha fazla saygı ve takdir, ilişkinize daha fazla güven ve huzur getirir.



Kayınvalideler ve Kayınpederler!

Gelininiz veya damadınızla problemler mi yaşıyorsunuz? Aranızda sürekli bir elektrik ve gerginlik mi hissediyorsunuz? Problemin sizden kaynaklanabilecek taraflarına bir göz atmaya ne dersiniz?

- *Ebeveynlerin aşırı koruyucu olmaları:* Bu tip ailelerde evlenmiş olan çocuklarına bir yetişkin olarak tam anlamıyla güvenmeme ve onu koruma altında tutma eğilimi görülmektedir. Bu durumda ailenin çocukları üzerindeki sürekli koruyucu tavırları, diğer eş üzerinde kendisine güvenilmediği algısını yaratabilir. Bu sorun torunların doğuşuyla birlikte daha da abartılı ve güç bir hâle dönüşebilir.
- *Ebeveynlerin aşırı müdahaleci olmaları:* Bu tip ebeveynler, çiftin aile hayatlarına ve kararlarına sürekli müdahale etmekte ve çiftin evlilik ilişkilerine yeterince saygı duymamaktadırlar. Bu tip ailelerde çocuklarını hâlâ bir yetişkin olarak algılamama, çocuklarının aldıkları kararlara güven duymama, tek başlarına karar almaları durumunda bunu kendilerine saygısızlık olarak algılama gibi tavırlar görülmektedir.
- *Ebeveynin teklifsizliği:* Her türlü ilişki biçimi gibi evlilik ilişkisi de kendi sınırlarına sahiptir. Bu sınırların davetsiz misafirlikler, eve teklifsizce girilip çıkılması, sürekli yatıya kalınması gibi hareketlerle zorlanması, ailenin mahrem saatlerinin azalmasına veya hiç olmamasına sebep olabilir.

Eğer sorunun yukarıdaki maddeler dışında bir sebepten ve karşı taraftan kaynaklandığını düşünüyorsanız bir aile toplantısı yaparak sorununuzu konuşmayı denemelisiniz. Sorununuzu hem kendi evladınızla hem de gelininizle ya da damadınızla açık, suçlamadan ve eleştiriden uzak, sahip olduğunuz bilgiye ve hayat tecrübesine yakışır bir biçimde, en önemlisi de sevginizi çocuklarınızdan esirgmeden paylaşmalısınız.

Farklı Kültürlerden Evlilikler

Eşler çok farklı kültürlerden geliyorsa birbirinin ailelerinin gelenek ve göreneklerini, yaşam tarzlarını, inançlarını ve kültürünü anlamak ve tanımak için daha fazla zaman ayırmalıdır. Böyle bir durumda şu hususlara özellikle dikkat edilmelidir:

- İki kültürün benzer ve farklı yönlerinin neler olduğunu anlamaya gayret edin. Bu birbirinizin farklı yönlerini anlamanızı kolaylaştıracaktır.
- Çocukların nasıl yetiştirileceği, roller, sorumluluklar, hangi şehirde ya da ülkede yaşanacağı, din ve mezhep farklılıkları gibi konularda mümkünse evlenmeden önce anlaşmaya varın.
- Asla eşinizin ailesinin gelenek ve göreneklerini, inanışlarını, kültürünü eleştirmeyin ve küçümsemeyin. Bazı şeyler size değişik veya tuhaf gelebilir. Karşı taraf açısından bakıldığında bu durumun sizin için de söz konusu olabileceğini unutmayın.
- Kendi âdet ve geleneklerinizi eşinize zorla dayatma yoluna gitmeyin. Bu, evlilik ilişkinizi zedelemekten başka bir işe yaramayacaktır.
- Eğer eşinizin ailesinin konuştuğu farklı bir dil varsa bu dili öğrenmek için gayret edin. Unutmayın ki doğacak çocuklarınız muhtemelen bu dili de konuşacaklardır.
- İçinde bulunduğunuz durumun çocuklarınız için avantaj olduğunu unutmayın. İki farklı kültürde büyü-
mek çocuklarınızı zenginleştirecek deneyimler ve güç sağlayacaktır.





E T K İ N L İ K L E R

Puanlayalım!

Eşinizin akrabalarıyla olan ilişkilerinizdeki problemlerinize 1'den 10'a kadar puan verin. Eğer örneğin birden fazla görümceniz varsa hepsini tek tek belirtin ve ayrı ayrı puanlayın. Listenizdeki kişileri en fazla sorun yaşadığınızdan en az sorun yaşadığınıza doğru sıralayın.

	Puan	Sıralama
Kayınvalideniz	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kayınpederiniz	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kayınbiraderiniz	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Görümceniz	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Baldızınız	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Eltiniz	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bacanağınız	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Diğer	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Şimdi de aşağıdaki soruları cevaplayın.

- 1 En yüksek puanları hangi akrabalarınız aldı?
- 2 Neden bu akrabalarınıza yüksek puanlar verdiniz?
- 3 Eşinizin listesindeki puanlama sizi şaşırttı mı? Yoksa bu beklediğiniz bir sıralama mı?
- 4 Düşük puan verdiğiniz kişilerle ilişkinizin daha olumlu olmasını neler sağlıyor?
- 5 Yüksek puan verdiğiniz kişilerle olan problemlili ilişkiniz evlilik ilişkinize nasıl yansıyor?
- 6 Bu kişilerle daha olumlu bir iletişim kurabilmeniz için neler yapılabilir?
- 7 Bu konuda eşinizden beklentiniz nedir?

Daha Az Sorun Daha Mutlu Aile

Eşinizle baş başa kalıp konuşabileceğiniz bir yarım saat ayırın. Bu yarım saati, birbirinizin ebeveynleri ve akrabalarıyla olan ilişkinizi düzenlemeye ayırın.

Kurallar

- Birbirinizi eleştirmek yok.
- Birbirinizin sözünü kesmek yok.
- Suçlayıcı cümleler kurmak yok.
- Sadece duygularınızı ve beklentinizi ifade etmeye odaklanın.

Uygulama

- Eşinizle, yaşadığınız problemler hakkındaki duygularınızı paylaşın.
- Eşinize onun ailesiyle nasıl bir ilişki biçimi ve iletişim içerisinde olmak istediğinizi açıklayın.
- Bu konuyla ilgili eşinizden ne gibi bir beklentiniz olduğunu ifade edin.
- Eşinizden beklentinizin ne kadarını karşılayabileceğini açıklamasını isteyin.
- Eşinizin ailesiyle kurmayı arzu ettiğiniz iletişim için kendi üstünüze düşenlerin neler olduğunu düşünüp eşinizle paylaşın.

Akraba Desteği

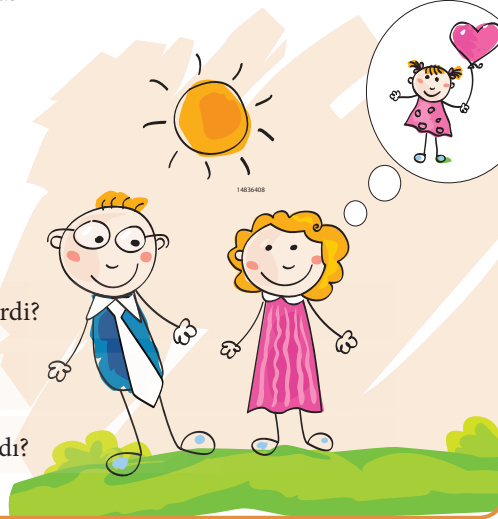
Aşağıdaki sorular hakkında düşünün ve tartışın.

1 Eşinizin ailesinin olumlu özellikleri ve yönleri neler?	5 Sizin ailenizin olumlu özellikleri ve yönleri neler?
2 Eşinizin ailesinde size en çok destek olanlar kimler?	6 Sizin ailenizde size en çok destek olanlar kimler?
3 Hangi konularda destek oluyorlar?	7 Hangi konularda destek oluyorlar?
4 Çocuklarınızı yetiştirirken en fazla hangi aile büyüğünüzden tavsiye alıyorsunuz? Neden?	8 Çocuklarınızı yetiştirirken en fazla hangi aile büyüğünüzden destek alıyorsunuz? Neden?

Biz Evliyiz, Fark Ettin mi?

Aşağıdaki örnek olayı okuyun. Ardından soruların cevapları üzerine grupça tartışın.

Şükran ile Mehmet iki yıllık evli bir çifttir. Henüz bebekleri yoktur. Ancak Mehmet işinde terfi etmiştir ve Şükran bebek sahibi olmanın şimdi tam zamanı olduğunu düşünmektedir. Mehmet'le geçen iki sene sonunda Şükran, Mehmet'in iyi bir baba olabileceğini düşünmekte ancak bazı konularda da endişe duymaktadır. Mehmet eşini çok sevmesine rağmen Şükran'la kurdukları çekirdek aileye sahip çıkmakta zorlanmakta, kendisini hâlâ anne babasına bağımlı hissetmektedir. Sonunda Şükran eşine artık bir bebek istediğini söyler. Mehmet, "Bu konuyu annelere bir danışalım." diye cevap verir. Bunun üzerine Şükran, Mehmet'e "Biz evliyiz, fark ettin mi?" diye sorar.



- 1 Şükran neden böyle bir cevap verdi?
- 2 Mehmet'in sorunu nedir?
- 3 Sizce doğru yaklaşım ne olmalıydı?

Yaşlanıyorlar!

İlerde aile büyükleriniz yaşlandıklarında bakımınıza ihtiyaç duyabilirler. Bu sizin aile büyükleriniz olabileceği gibi eşinizin aile büyükleri de olabilir.

Bu konu hakkında eşinizle hiç konuştunuz mu?

Böyle bir durumda ne yapacağınıza dair herhangi bir planınız var mı?

Aile büyüklerinize yaşlılıklarında ne gibi bir destek vermeyi planlıyorsunuz (maddi yardım, bakımlarını üstlenmek, ihtiyaç olduğunda onları yanınıza almak, huzurevine yatırmak vb.)?

Aile büyüklerinize yaşlılıklarında destek veremeyeceğinizi düşünüyorsanız, bu kararınızı evlilik ilişkinizi şimdi ve ilerde nasıl etkileyebilir?

Siz Nasıl Yapıyorsunuz?!

Eşinizin ailesinden herhangi bir kişiyle bir sorunuz var mı?

Eşinizin ailesiyle olan ilişkinizden memnun musunuz? Neden?

Eşinizin ailesinden herhangi birisiyle bir sorunuz olduğu zaman bunu nasıl hallediyorsunuz?

Eşinizin ailesiyle bir sorun yaşamamak için nelere dikkat ediyorsunuz?

Düşün ve Yaz!

Eşinizle baş başa kalıp konuşabileceğiniz bir yarım saat ayırın. Bu yarım saati, birbirinizin ebeveynleri ve akrabalarıyla olan ilişkinizi düzenlemeye ayırın.

Bir gün siz de bir kayınvalide/kayınpeder olacaksınız. Nasıl bir kayınvalide/kayınpeder olmak istiyorsunuz? Nelere dikkat etmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

Çocuklarınız büyüyüp evlendiklerinde akrabalık ilişkileriniz açısından onlardan ne gibi beklentileriniz olacağını düşünüyorsunuz? Listeleyin.

Listenizdeki hangi maddeleri kayınvalide/kayınpederiniz şu anda sizden bekliyor? Ne gibi benzerlikler olduğunu düşünüyorsunuz?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 10

Anne Baba Olmak

Ebeveynlik çiftin hayatında bir dönüm noktasıdır. Evliliğin ilk yıllarında birbirlerine karşı karı koca rollerini üstlenmiş olan çift, ilk bebeklerinin doğumuyla anne baba olma rolünü de hayatlarına eklerler.

Bu bölümde, bu önemli deneyime çiftin bilinçli ve hazır olarak başlamasını sağlayacak bilgi ve öneriler yer almaktadır.

Anne Baba Olmak



İlk kez anne baba olmak çiftin hayatında muhteşem ama bir o kadar da zorlayıcı bir dönüm noktasıdır. İlk doğan bebek bir yandan çiftin anne baba olmayı öğrenmelerini ve bu yeni rollerini benimsemelerini sağlarken öte yandan eşlerin birbirlerine karşı üstlendikleri sorumlulukları da değiştirir. Bebek, istenen bir bebek olsa da çiftin hayatında mutlaka değişimlere yol açar. Çiftin karı koca ilişkisi içerisindeki özgürlükleri, bebeğin getirdiği yeni hayatla edinecekleri sorumluluktan etkilenir. Çiftin birbirleriyle, arkadaşlarıyla ve aileleriyle olan ilişkileri, günlük rutinleri, sorumlulukları, alışkanlıkları, bu küçücük yeni konukla birlikte yeniden yapılıır, değişir. Bu yeni deneyim hem bireysel olarak hem de evli bir çift olarak karı kocanın kimlik ve kişiliklerini değiştirebilir, geliştirebilir veya bazı zorluklar yaşamalarına sebep olabilir. Evliliklerde çocuk, çiftin arasındaki ilişkiyi geliştirip destekleyen, birbirlerine yakınlaşmalarını sağlayan bir unsur olabileceği gibi çatışmaları başlatan ve kıskırtan bir faktör de olabilmektedir. Üstelik her bir bebeğin doğuşu, çiftin her seferinde yeniden uyum sağlamasını zorunlu

kılan bir süreci başlatır. Eşlerin bir yetişkin sorumluluğunu almaya hazır bulunma düzeyleri ideal bir ebeveyn olup olamayacaklarını da belirler. Bu sebeple eşlerin ne zaman çocuk sahibi olacaklarına veya çocuk sahibi olmaya hazır olup olmadıklarına karar vermeleri gerekir.

Çocuk Doğurmak Evliliği Kurtarır mı?

Sağlıklı çocuklar sağlıklı ailelerde yetişir. Eşlerin aralarında ciddi problemler varsa bunlar halledilmeden çocuk kararı verilmemelidir. Sırf evliliği kurtarması için çocuk sahibi olmaya çalışmak, evliliğe yeni sorunlar katmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Sağlıklı ebeveynlik eşlerin bir takım olarak davranabilmesini gerektiren bir süreçtir. Anne baba olmanın getireceği sorumlulukları almadan önce eşlerin kendilerine olduğu kadar birbirlerine de güvenmeleri gerekir.

Çalışan Anneler için Bebek Sahibi Olmadan Önce Üzerinde Düşünülmesi Gereken Konular

Çalışan bir kadının bebek sahibi olmaya karar verdiğinde aşağıdaki konular hakkında eşiyile anlaşmaya varmış olması bebek doğduktan sonra yaşanabilecek bazı sorunları engelleyecektir:

- Anne, bebek doğduktan sonra çalışmaya devam edecek mi?
- Anne çalışmaya devam ederse bebek doğduktan ne kadar süre sonra işine geri dönecek?
- Anne, işine geri döndükten sonra bebeğin bakımını kim üstlenecek?
- Bebeğin bakımını anneden başka birisi üstlenirse (büyükanne, arkadaş, komşu vb.) bu konuda bir plan yapıldı mı? Çocuğa bakacak kişiyle konuşulup anlaşıldı mı?



bk. AEP İş Hayatı
ve Hukuk kitabı,
İşçiyim! Haklıyım!



Sorumluyum!
bölümü

- Anne çalışmaya devam ederse bebek bakım evlerinden yararlanılacak mı? Eşler bu konuda aynı fikirde mi?
- Her bir maddenin avantajlı ve dezavantajlı yönleri neler?
- Bebek doğduktan sonra anne çalışmaya devam ederse bebek hastalandığında kim evde kalıp bebeğe bakacak?

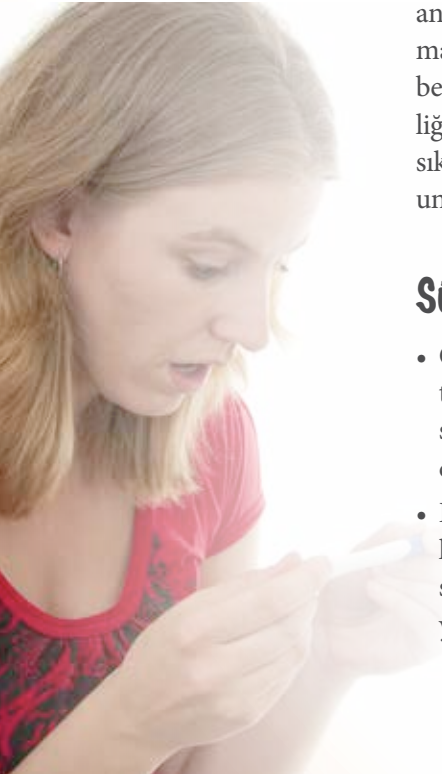
Bu sorular, sadece ilk bebek doğmadan önce değil, tüm hamileliklerden önce cevaplanmaya gayret edil-melidir.

Sürpriz Misafir

Bazı gebelikler anne babanın planı doğrultusunda gelişen bir süreç iken bir kısmı da kaza olarak tabir edilen sürpriz gebeliklerden oluşur. Eğer çiftin planları arasında hamilelik yoksa birden bire karşlarına çıkan bu büyük sürprizin heyecan ve gerginlik yaratması doğaldır. Yeni doğacak bebeğin getireceği yaşam değişikliği, sürpriz hamileliğin sıkıntılı bir süreç olarak algılanmasına yol açabilir. Ancak anne adayının, babanın desteği ile bu süreci çabuk atlama-sı ve bebeği kabullenme konusunda gayret göstermesi, bebeğin sağlığı açısından önemlidir. Annenin gerginli-ğinin, ruhsal ve fiziksel olarak yaşayacağı her türlü sıkıntının bebeğe yansıtacağı ve sorunlara yol açabileceği unutulmamalıdır.

Sürpriz Bebeğin Annesine Tavsiyeler

- Öncelikle bu hamileliğe karşı olumlu veya olumsuz tüm duygularınızı keşfetmeye çalışın. Ne hissediyorsunuz ve neden böyle hissediyorsunuz? Bu soruların cevaplarını arayın.
- Duygularınızı bir kâğıda yazın veya sesinizi bir teybe kaydedin. Duygularınızla sesli veya yazılı olarak karşılaşmak, kendinize dışardan bir gözle bakmanızı ve yaşadıklarınızı anlamlandırmanızı kolaylaştıracaktır.



- Eğer istemediğiniz bu hamilelikten dolayı eşinize karşı olumsuz bir duygu taşıyorsanız öncelikle konuyu yakın bir arkadaşınıza veya bir uzmana açın. Eşinize karşı olumsuz duygularınızı onunla konuşmadan önce boşaltmayı deneyin. Böylece eşinizle durumu konuşurken onun duygularını incitme riskini azaltabilirsiniz.
- İçinizden gelen tepkileri (ağlamak, bağırarak gibi) sergilemek konusunda kendinizi engellemeyin. Onların bir an önce boşalıp tükenmelerine izin verin. Kendinizi öfkeli, şaşkın, gergin, sabırsız ya da heyecanlı hissetmeniz normal olduğunu anlamaya çalışın.
- Olumsuz duygularınızı boşalttıktan sonra karnınızdaki bebekle iletişim kurmayı deneyebilirsiniz. Karnınıza dokunarak onu hissetmeye çalışın. Ona “Hoş geldin.” demeyi ve varlığını kutlamayı deneyin. Kendinizi daha iyi hissettiğinizi göreceksiniz.

İstenmeyen bir gebelikle karşılaşmak için mutlaka doğum kontrol yöntemleri konusundaki bilgilerinizi arttırmalısınız.



Eşim Hamile

Hamilelik sadece anne adayını ilgilendiren bir süreç değildir. Bir baba adayını da ilgilendiren bir süreçtir. Bir baba adayını destek olmak, öncelikle hamileliğin anne adayında ne gibi değişimlere yol açtığını anlamayı gerektirir. Hamilelikle birlikte kadınların vücutlarında birtakım hormonal değişimler meydana gelir. Bu değişim, anne adayının her zamankinden farklı tepkiler sergilemesine sebep olabilir. Ayrıca bu süreç içerisinde anne adayını özgürlüğünü yitirme duygusu, bebeğin sağlığına dair endişeler, anne olmanın getireceği sorumlulukların kaygısı ve bir yandan da değişmekte olan vücuduna alışmaya çalışmak gibi problemlerle karşı karşıya kalır. Bütün bunlardan dolayı bu dönemde anne adaylarının kendilerini kırılabilir, alıngan, hassas hissetmeleri; biraz sinirli ve heyecanlı olmaları son derece doğaldır. Bunların geçici ve hemen her anne adayının yaşadığı sıkıntıları olduğunu unutmamak gerekir. Hamilelik boyunca kadınlar, eşlerinden her zamankinden daha fazla

Hamilelikte aşırı stres bebeğin anne karnındaki gelişimini etkilemekte, erken doğum, gelişme geriliği gibi sorunlara yol açabilmektedir.



ilgi, sevgi ve şefkat göstermesini beklerler. Hamile eşe verilebilecek en güzel destek, ona olan sevginin gösterilmesidir.

Depresyondayım!

Hamilelik esnasında veya lohusalık döneminde depresyon hissetmek normaldir. Ancak aradan geçen aylara rağmen;

- depresyonunuz azalmıyor ve hatta artıyorsa,
 - kendinizi sürekli mutsuz ve üzgün hissediyorsanız,
 - sürekli uyuma veya uyku bozukluğu yaşıyorsanız,
 - kendinize bakmak içinizden gelmiyorsa,
 - geleceğe dair karamsarlıklarınız varsa
- en kısa sürede bir uzmana başvurmalısınız.

Hoş Geldin Bebek!

Bir bebeğin doğumu bir evlilik için yeni ve heyecan verici bir deneyimdir. Bebek evliliği değiştirir. Ailenin neşesidir ve pek çok çift için evliliklerinin esas amacıdır. Ancak çift için yeni sorumluluklar, yeni alışkanlıklar, yeni roller anlamına da gelir. Özellikle eşlerin ikisinin de çalıştığı ailelerde eşlerden birisinin işinden ayrılmasını veya işine ara vermesini zorunlu kılar. Eşler bebek sahibi olma konusunda ne kadar istekli ve planlı olsalar da çocukların doğumu ve bakımlarını üstlenmek stres ve hatta bazen depresyonu da beraberinde getirir. Bu durumda eşlerin arasında gerginlik yaratan ve stresi arttıran bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Tartışmaları alevlendirmemek için şu tavırlardan uzak durulmalıdır:

- Kimin daha çok yorulduğu konusunda çekişme ve tartışma yaratmak
- Kendini sadece bir şeye adanmak (sadece bebeğe, sadece işe, sadece hobilerine vb.)

- Tüm işlerin sadece bir kişi etrafında yoğunlaşmasına izin vermek
- Bebeği veya yorgunluğu bahane ederek eşine yeterince zaman ayırmamak

Bu konuda etkin planlama için ayrıca bk. Sadece ikimiz ve Ailede Rol Dağılımı bölümleri.



Bebeğimiz Evliliğimizi Nasıl Etkiler?

Bebek evin neşesidir. Çifte yeni bir uğraşı ve eşi bulunmaz bir deneyim sunar. Ancak, genelde çiftler, bebekleri doğduktan sonra evlilik ilişkilerinde daha fazla sorun yaşamaya başlarlar. Genellikle bebek doğduktan sonra çiftlerin evlilik doyumlarında azalma görülür. Çiftler karı kocalık rolünden anne babalık rolüne geçmeye çalışırken birbirlerine olan ilgileri biraz azalabilir. Yeni bebeğin getirdiği sorumluluklar da buna eklenince çift zaman zaman kendisini yorgun hatta tükenmiş olarak hissedebilir. Böyle bir sorunla karşılaşan çiftler, bunun yeni bebeği olan her çiftin yaşadığı normal bir süreç olduğunu unutmamalıdır. Evlilik bir takım oyunudur ve eşlerin kendilerini bir takım olarak hissedebilecekleri en iyi zaman, bebeğin aileye katıldığı zamandır. Yapılması gereken, karşılıklı anlayışlı olmak, birbirine destek olmak, ilişkiyi canlı tutacak etkinliklere yer vermek ve birbirine zaman ayırmaktır.

Bir Artı Bir Eşittir Üç

Bebek doğduktan sonra eşler artık evliliklerinde yalnız değildir. Aileye yeni bir üye katılmıştır. Bebeğin aileye katıldığı ilk günlerde, eşler bebekle bir arada vakit geçirmeli ve bu büyülü anların keyfini çıkarmalıdır. Bu vakitler, uyuyan bebeği seyretmek, birlikte müzik dinlemek, bebek bakımında yardımlaşmak gibi etkinliklerle değerlendirilmelidir. Bebek, anne ve babanın paylaşacağı bu özel anlar, lohusalık aşamasındaki annenin ruh sağlığını da destekleyecektir.

Bebeğin doğumuyla birlikte evlilik doyumunda meydana gelen azalmanın bir sebebi de artan iş yükünün eşlerden birinin görevi olarak algılanması veya eşin bu konuda eşitsizlik hissetmesidir.



Bebeğinizin ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmanız, gelişim özelliklerini öğrenmeniz, onu anlamanızı kolaylaştırır. Daha fazla bilgi için ayrıca bk. AEP Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi) kitabı.



Çocuk Büyütmek Kendini Unutmak Demek Değildir!

Uçaklarda acil durumlarda kişinin önce kendi gaz maskesini, sonra çocuğunun takması istenir. Çünkü kişinin çocuğuna yardım edebilmesi için kendisinin hayatta kalması gerekir. Tıpkı bu örnekte olduğu gibi günlük hayatta da çocuklarına en fazla yararı sağlamanın yolu, öncelikle kişinin kendi ruh ve beden sağlığını dengede tutmasından geçer. Bazı anne babaların kendilerini tamamen çocuklarına adadıklarını, dünyalarının merkezine çocuklarını oturttuklarını ve kendilerine hiç zaman ayırmadıklarını görürüz. Çocuk büyütmek zor ve meşakkatli bir iştir. Eğer anne baba zaman zaman kendilerine kaçamaklar, baş başa dinlenme ve eğlenme fırsatları oluşturmazlar, beslenmelerine ve sağlıklarına dikkat etmezlerse kendilerini yorgun ve hatta tükenmiş hissetmeye başlarlar. Buna bağlı olarak da çocuklarına karşı daha çabuk sinirlenen, tahammül gücü düşük ebeveynlere dönüşürler.

Çocuktan Sonra Evliliğimiz

Çocuk yetiştirme konusunda yaşanan çatışmalar, eşler arasında en fazla stres oluşturan çatışma konularından birisidir. Çocuk sahibi olmanın evlilik ilişkisi üzerinde sorunlara yol açabilen bazı etkileri şunlardır:

- Eşlerden birinin veya her ikisinin de çocuk sahibi olmaya hazır olmaması
- Çiftin kaç çocukları olacağı konusunda anlaşamaması
- Çocuk yetiştirme konusunda eşlerin eşit sorumluluğa sahip olmaması
- Çocuklara nasıl bir disiplin yaklaşımı uygulanacağı ve nasıl bir terbiye verileceği konusunda eşlerin birbirleriyle anlaşamaması
- Ebeveynin çocuklarına yönelik olarak farklı beklentiler içinde olmaları

Eşlerin çocuklarının doğumuyla birlikte tüm dikkatlerini çocukları üzerinde toplayıp birbirleriyle yeterince ilgilenememeleri, evliliklerinden aldıkları doyumu azaltmaktadır.



- Çocukların davranış problemlerinin çiftin arasında gerginliğe sebep olması
- Eşlerden birisinin çocuklarla yeterince ilgilenmemesi ve yeterli zaman geçirmemesi
- Eşlerden birisinin tüm ilgi ve dikkatinin çocuklar üzerinde olması ve diğer eşin kendisini ihmal edilmiş hissetmesi
- Çocukların doğumuyla birlikte ortaya çıkan maddi sorunlar

Evliliklerinde çatışma yaşayan çiftlerin çocuklarında saldırganlık, antisosyal davranış, kaygı, korku, okulda başarısızlık gibi problemler daha çok görülmektedir.





E T K İ N L İ K L E R

Örnek Olay

Esra ve Kemal üç senelik evli bir çifttir. Evliliklerinin ilk yılından itibaren çocuk sahibi olmayı arzu etmişler ancak çeşitli tedavilerden sonra bebeklerine kavuşabilmişlerdir. Bu bebek her ikisinin de çok istediği ve planladıkları bir bebektir. Ancak bebek doğduktan sonra, evliliklerinde yolunda gitmeyen bazı durumlar ortaya çıkmıştır. Her ikisinin de ailesi başka şehirlerde yaşadıkları için Esra bebeğin bakımında yalnızdır. Bir yandan bebek, bir yandan ev işleri, zaten gergin olan sinirlerini daha da yıpratmaya başlamıştır. Kemal eve geldiğinde Esra ona ne kadar yorgun olduğunu anlatmaya çalışmaktadır. Kemal ise Esra'nın neden bu kadar şikâyet ettiğini anlamakta zorlanmaktadır. "Bunlar zaten kadın işi. Ben ne yapabilirim ki?" diye düşünmektedir. Yakınmalarına karşılık bulamayan Esra, bir müddet sonra kendisinin ne kadar yorulduğunu ve aslında kocasından çok daha fazla iş yaptığını sürekli vurgular hâle gelmiştir. Bu arada Kemal eve daha geç gelmeye başlamış, işte daha fazla vakit geçirir olmuştur. "Artık baba oldum. Daha fazla çalışmam lazım." diyerek kendisini avutmaktadır. Ayrıca eve gittiğinde kendisiyle eskisi gibi ilgilenmeyen ve onu güler yüzle karşılamayan bir eş onu yormaya başlamıştır. Esra artık kocasıyla eskisi gibi yakın olmadıklarını, gittikçe uzaklaştıklarını düşünmektedir.

Yukarıdaki hikâyeyi bu bölümde öğrendiğiniz bilgileri dikkate alarak yorumlayın. Hikâyenin mutlu sonla bitmesi için sizce Esra ve Kemal neler yapmalıdır?

Anne Baba Olmaya Hazır mısınız?

Bebek doğduktan sonra hamilelik ve doğum masrafları, bebeğin ihtiyaçları vb. sebeplerle ekonomik durumunuzda ciddi değişiklikler yaşayacaksınız. Akşam eşinizle baş başa sofraya oturmak, yürüyüşe çıkmak, alışverişe gitmek, arkadaşlarınızla buluşmak, tatile çıkmak, sinemaya gitmek gibi pek çok alışkanlığınız değişecek veya en azından etkilenecek. Bütün bunlara hazır mısınız? Bu konuyu eşinizle tartışın. Tartışmanın sonunda şu soruları cevaplamaya çalışın:

- 1 Sizce eşiniz anne/baba olmaya hazır mı?
- 2 Sizce kendiniz anne/baba olmaya hazır mısınız?



Anne Babalığa Alışırken

Yeni doğmuş bir bebek, doğal olarak çok fazla ilgiye ve bakıma muhtaçtır. Zamanınızın büyük kısmını işgal edecektir. Dolayısıyla kendinizi yorgun ve tükenmiş hissedeceğiniz zamanlar olacaktır. Bu durumun evlilik ilişkinize olumsuz yansımalarını önlemek için aşağıdaki konularda duygularınızı eşinizle konuşmayı deneyin. Duygularınızı dürüstçe yansıtmaktan çekinmeyin ve suçluluk duymayın. Unutmayın ki bu duygular her anne babanın ilk zamanlarda yaşadığı duygulardır. Duygularınızı anlatırken sakın olmaya çalışın. Eşinizi suçlayıcı tavırlardan kaçının. Eşinizi dinlerken kendinizi onun yerine koymaya çalışın.

- 1 Bebek doğduktan sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- 2 Ne gibi sorunlar veya güçlükler yaşıyorsunuz?
- 3 Eşinizden bu konuda ne gibi bir beklentiniz var?

Uygulamamın sonunda, eşinizle birlikte problemlerinizi çözmenin yollarını bulmaya çalışın.

Doğmamış Çocuğa Mektup

Aşağıda yer alan sorular üzerinde düşünüp doğmamış veya yeni doğmuş olan çocuğunuza bir mektup yazın. Mektubunuzun aşağıdaki soruların cevaplarını içermesine dikkat edin.

- | | |
|---|---|
| 1 Nasıl bir anne/baba olmayı hayal ediyorsunuz? | 2 Onun için nasıl bir hayat hayal ediyorsunuz? |
| 3 Çocuğunuza karşı neleri veya hangi hareketleri asla yapmayacaksınız? | 4 Çocuğunuzu nelerden korumak istiyorsunuz (suç, uyuşturucu, istismar vb.)? |
| 5 Çocuğunuzun neye mutlaka sahip olmasını bekliyorsunuz (güvenlik, sevgi, korunma, bir aile, sağlık vb.)? | |

Bebek Beklerken

Aşağıdaki soruların cevaplarını bir kâğıda yazın ve eşinizle paylaşın. Cevaplarınızdaki benzerlik ve farklılıkları değerlendirin. Cevaplarken endişe duyduğunuz noktaları belirtmekten çekinmeyin. Bu uygulamayı, endişelerinizi dile getireceğiniz bir fırsat olarak değerlendirin.

- 1 Eşinizin nasıl bir anne/baba olacağını düşünüyorsunuz?
- 2 Eşinizin nasıl bir anne/baba olmasını isterdiniz?
- 3 Siz nasıl bir anne/baba olacağınızı düşünüyorsunuz?
- 4 Siz nasıl bir anne/baba olmayı isterdiniz?
- 5 Anne/baba olduktan sonra hayatınızda ne gibi değişiklikler olacağını tahmin ediyorsunuz?
- 6 Anne/baba olmanın evliliğinizi nasıl etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

Gözlemle, Sor!

Çevrenizde yeni bebek sahibi olmuş çiftleri gözlemleyin. Eğer bulabilirseniz yeni bebek sahibi olmuş bir çiftle aşağıdaki sorular üzerinden röportaj yapın. Cevapları ve gözlemlerinizi sınıfta paylaşın. Eğer böyle bir çiftle ulaşmakta zorlanıyorsanız daha önceki gözlemlerinizden de yararlanabilirsiniz.

- 1 Bebekten sonra hayatlarında ne gibi değişiklikler oldu?
- 2 Bebek doğduktan sonra ne gibi sorunlarla karşılaştılar?
- 3 Bebeklerinin doğumu evlilik ilişkilerini nasıl etkiledi?

Sizde Nasıl?

Aşağıdaki soruların cevapları üzerinde düşünün.

- 1 Anne babanız nasıl ebeveynlerdi?
- 2 Anne babanızdan öğrendiğiniz en önemli şeyler nelerdir?
- 3 Onların hangi yönlerine benzemek, hangilerine benzememek istersiniz?
- 4 Kendi kurduğunuz ailenin, içinde büyüdüğünüz aileden ne gibi farklılıkları olmasını arzu ediyorsunuz?

Bebek Güncesi

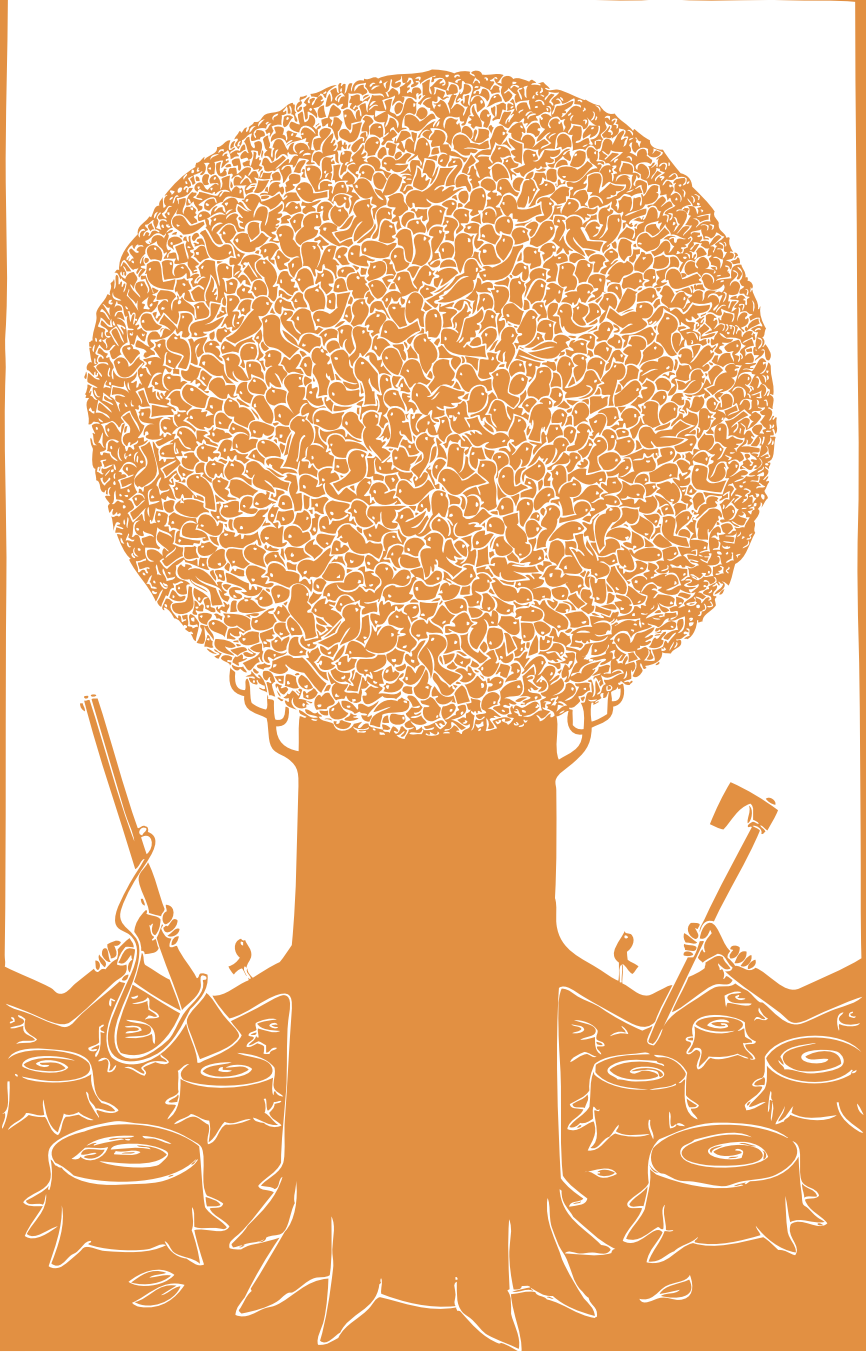
Zaman çok çabuk akıp geçer ve anne babalar bebeklerinin ilk günlerini, ilk yıllarını unutup verirler. Eşinizle birlikte, yeni doğmuş bebeğinizi gün be gün takip edebileceğiniz bir günce oluşturun. Eğer günceyi oluşturmak sadece size ait bir iş ise her hafta belirli bir günde günceye aldığımız notları eşinizle paylaşın. Bunun için;

- 1** Güncenizin başına bebeğinizin ilk doğduğu gün çekilen bir fotoğrafını yapıştırın, el ve ayak izini çıkartın.
- 2** Doğduğu ilk günden itibaren ona ait duygularınızı, düşüncelerinizi, gözlemlerinizi ve anılarınızı not edin.
- 3** Aile büyüklerinizin bebeğinizle ilgili duygularını onlarla röportajlar yaparak not edin.
- 4** Bebeğinize gelen ilk hediyeleri not edin.
- 5** Bebeğinizin gelişimini takip edebileceğiniz fotoğraflar yapıştırın.
- 6** Her ay boyunu ve kilosunu not edin.
- 7** İlk banyosunu, ilk emeklediği, adım attığı, yürüdüğü vb. özel günleri güncenize not edin. Notlarınıza bu ilkler karşısında kendi duygu ve düşüncelerinizi de ekleyin. Eşinizle kısa bir röportaj yaparak onun duygu ve düşüncelerini de not edin.
- 8** İlk oyuncağının fotoğrafını yapıştırın.
- 9** Oyuncaklarıyla oynarken onu gözlemleyin, gözlemlerinizi not edin.
- 10** Bebeğinizin ilk çıkardığı sesleri, ilk kelimelerini, ilk cümlesini vb. not edin.

Siz de aklınıza gelenleri güncenize ekleyebilirsiniz. Güncenizi en az bir yıl, mümkünse daha uzun bir süre doldurmaya gayret edin. Bu günceyi ilerde evlenip ilk çocuğu doğduğu gün ona hediye edin.



A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 11

Sağlıklı Aile Sağlıksız Aile

Sağlıklı aile, üyelerinin bir arada bulunmaktan memnuniyet duyduğu, birlikte güçlü ve doyumlu olabilen, sağlıklı iletişim yapısına sahip aile birliktelikleridir.

Bu bölümde;

- sağlıklı ailenin özellikleri ve
 - sağlıksız ailenin özellikleri
- ele alınmaktadır.



Sağlıklı Aile - Sağlıksız Aile

Aile toplumun temelidir. Sağlıklı toplumu sağlıklı aileler oluşturur. Aile olmak kişiye sevgi, korunma ve kimlik sağlar. Sağlıklı ailelerde aile bireyleri, birbirlerinin mutluluklarını ve ruh sağlıklarını destekleyen tavırlar sergilerler.

Sağlıksız aile yapısında eşlerin boşanma ihtimalleri daha fazladır.



Her aile zaman zaman hayatın güçlükleriyle karşılaşır. Sağlıklı aileler problemlerini daha kolay çözümlenebilir ve dengelerini koruyabilirler. Sağlıksız bir aile yapısında yaşanan problemler ise ailenin dağılmasına bile sebep olabilir. Aileler problem çözme, stresle başa çıkma, etkili iletişim gibi konularda beceriler edinerek, aile birliklerini destekleyerek ve güçlü aile olabilmeyen temel noktalarını keşfederek aile sağlıklarını arttırabilirler.

Sağlıklı Ailenin Özellikleri

Sağlıklı bir ailede aile üyeleri arasında sağlıklı bir iletişim vardır ve aile üyeleri;

- Birbirlerine ilgi ve sevgiyle yaklaşır.
- Birlikte zaman geçirirler.
- Birbirlerine bağlılık hissederler.
- Birbirlerinin varlıklarından mutluluk duyarlar.
- Çatışmalarını çözümü konusunda başarılıdır.
- Birbirlerini oldukları gibi kabul ederler.
- Birbirlerini takdir ederler.
- Ortak zevklere sahiptirler.
- Fikirlerini ve duygularını birbirlerine rahatça ifade edebilir, bu konuda sıkıntı duymazlar.
- Ailedeki olaylar hakkında şakalaşma ve olaylara mizahi dille yaklaşabilme yeteneğine sahiptirler.

Aile sağlığını korumak, aile mutluluğunu korumak demektir ve bu her zaman çaba gerektirir. Sağlıklı ve her aile üyesi için doyurucu bir aile hayatı, tüm aile bireylerinin birlikte gösterdikleri çaba ve destekle mümkündür.

Sağlıklı ailelerin sağlıksız aile yapılarından daha az problem yaşadıkları düşünülemez. Sağlıklı ailelerin, sağlıksız ailelerden bu konudaki tek farkı problemleriyle daha başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleridir.



Sağlıklı aile yapısı, ailenin, yaşam boyu geçireceği kriz durumlarına dayanmasını ve bunları atlatmasını kolaylaştırır.



Sağlıklı ailelerde aile üyeleri birbirlerini, oturup sohbet edebilecekleri, dertleşebilecekleri ve birlikte eğlenebilecekleri birer arkadaş olarak da kabul ederler. Aile üyelerinizle aranızdaki arkadaşlık duygusunu geliştirmeye gayret edin.



Sağlıklı Aile Sağlıklı Karı Koca ilişkisiyle Başlar

Aileler çocuklarının fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal gelişimleri üzerinde kritik öneme sahiptirler. Sağlıklı ailenin temelinde sağlıklı evlilik ilişkisi vardır. Eşlerin arasında sağlıklı iletişimin bulunduğu bir aile hayatı, çocuklar tarafından model alınır. Karı kocanın birbirlerine sergiledikleri sevgi, saygı, nezaket, anlayış, hoşgörü, sabır gibi olumlu duygu ve tavırlar çocuklar tarafından gözlenir. Eşlerin iletişim ve çatışma çözme konusundaki becerileri de ailenin geri kalanına örnek oluşturur. Çocuklar stres, çatışma, engellenme gibi olumsuzluklar karşısında nasıl tepki vereceklerini, çoğunlukla anne babalarının tepkilerine dayanarak öğrenip sergilerler. Özellikle okul çağlarında öfke veya saldırganlık gibi davranışlar sergileyen çocukların genellikle ailelerinde de bu gibi özelliklere rastlanmaktadır.

Nasıl Mutlu Bir Aile Olunur?

Pek çok kişi mutluluğu, ailede herkesin sağlığının yerinde olması, ailenin huzurlu olması, kavga gürültüden uzak olmak şeklinde tanımlamaktadır. Aile üyelerinin, ailelerinin bir ferdi olmaktan, bu aileye ait olmaktan duydukları memnuniyet, aidiyet hissi ve ailelerinden elde ettikleri doyum, mutlulukları üzerinde belirleyicidir. Ancak önemli olan, ailenin mutluluğunun miktarı değil, aile üyelerinin ailelerinin mutluluğu için gösterdikleri çabadır.



Demokrat Aile

Sağlıklı ailelerde güç tek bir kişinin elinde toplanmaz, aile bireylerince paylaşılır. Kararlar tek bir kişi tarafından alınmaz, kurallar bir kişinin istediği şekilde konulmaz, ailenin tümünün görüş ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket edilir. Anne veya babanın sürekli olarak kendi kararlarını uygulamaya çalıştığı ve diğerleri üzerinde baskı ve kontrol kurduğu ailelerde, öfke, sinirlilik, çatışma, başkaldırı hatta aile üyelerinin ruh sağlıklarında bozulmalar ortaya çıkabilir. Tüm aile üyelerinin fikirlerini ifade ettikleri, alınan kararlara katıldıkları ve çözümler için fikir ürettikleri ailelerde, aile birliği ve gücü olumlu yönde etkilenir. Aile de diğer tüm organizasyonlar gibi bir lidere ihtiyaç duyar. Ancak ailenin sağlığını, bu liderin duyarlı, katılımcılığa önem veren, demokrat bir lider olup olmaması belirler. Başarılı liderlik karar alma gücünü elinde bulundurmamak değil, ortak olarak alınan kararları yönetebilmek demektir. Araştırmalar bu şekilde yönetilen ailelerde, aile bireyleri arasında daha fazla güven, iş birliği ve yakınlık geliştiğini ortaya koymaktadır.

Kopuk Aile-iç içe Aile

Ailenin sağlıksız bir yapı sergilemesinin bir sebebi de ailenin *kopuk* veya *iç içe* olmasıdır.

Kopuk ailelerde aile üyeleri arasında pek fazla bağlılık yoktur. Aile bir arada yeterince zaman geçirmez. Aile üyeleri bir araya gelmeye çok fazla istekli değildirler veya bunun için zaman açmaya çalışmazlar. Aile üyelerinden biri bir sıkıntı yaşadığında diğerleri buna genellikle tepkisiz kalırlar. Aile içindeki iletişim ya sağlıksızdır ya da ailede kavga gürültü olmasa bile yeterince iletişim yoktur.

Ailenin kopuk olması, aile bireyelerine sağlıksız bir ortam sunar. Aile bireyleri arasındaki birliktelik ve bağlılık duygusu, aileyi güçlü ve



sağlıklı kılar. Ancak “azı karar, çoğu zarar” misali, aile üyeleri arasındaki bağıllık duygusu iç içelik denilen sağlıklı yapıya bürünürse bu da beraberinde bazı sorunlar getirir.

İç içe ailelerde ailenin tüm bireyleri birbirlerinin hayatının fazlasıyla içindedir. Birbirlerinin yaşamına gereğinden fazla karışır ve aile üyelerinin kendi bireyselliklerini bulmalarını engellerler. Aile üyeleri arasında olması gereken bağıllık, bağımlılığa dönüşmüştür. Bu tip ailelerde de iletişim bozuklukları görülür.

Her iki tip ailede de aile üyeleri birbirlerinin ihtiyaçlarını tam olarak anlayıp karşılayamazlar.

Aile Kuralları

Her ailenin kendine özgü kuralları vardır. Sağlıklı aileler, ailenin yaşam boyu karşılaşılabileceği değişim ve gelişimlere bağlı olarak kurallarını esnetebilir, hatta gerekirse değiştirebilirler. Katı kurallara sahip aileler ise değişime kapalıdır ve işe yaramayan aynı cevapları tekrarlama, uygunsuz ve sert tepkiler verme, yaşam değişikliklerine rağmen değişmeme, yozlaşma ve kaosa sürüklenme gibi eğilimlere yatkındırlar. Ailelerin değişimlere ayak uydurabilecek esnekliğe sahip olmaları aile sağlıklarını destekler. Örneğin evde kurallar olması, küçük çocuklarını büyüten aileler açısından önemli ve gereklidir. Sofraya hep beraber oturmak, belirli bir saatte yatağa gitmek gibi kurallar, çocukların gerek kontrolü gerekse disiplini açısından fayda sağlar. Ancak çocuklar büyüyüp farklı gelişim dönemlerine, örneğin ergenliğe girdiklerinde ihtiyaçları da değişir. Bu durumda altı yaşlarındayken



geçerli olan kuralları uygulama konusunda direktmek, yaşlarına ve gelişim dönemlerine uygun yeni kurallar belirleyememek, gençlerle aile arasında çatışmalara sebep olur. En sağlıklı kuralların zorlayıcı değil, gerçekçi temellere dayandırılması, ailedeki tüm bireylerin ihtiyaçlarını ve becerilerini göz önünde bulundurarak yapılandırılmasıdır.

Sağlıksız Bir Ailede Neler Olur?

Sağlıksız bir ailede aşağıdaki olumsuz durumlardan bir ya da birkaçı görülebilir:

- Aile üyeleri birbirlerine yoğun öfke ve kırgınlık duyarlar.
- Aile üyeleri aralarındaki çatışmaları çözmekte zorlanırlar.
- Aile üyelerinin aralarındaki küskünlükler günlerce uzar.
- Aile üyeleri arasında empati (kendisini karşısındakinin yerine koyma) eksikliği vardır.
- Aile üyeleri birbirlerine karşı anlayışsızdır.
- Aile üyeleri birbirleriyle hakaret veya küfür içeren cümlelerle konuşur.
- Çocuklarda davranış bozuklukları veya aile üyelerinde ruhsal sıkıntılar görülür.
- Aile üyeleri birbirlerine sevgi ve ilgi göstermekte zorlanırlar.
- Aile üyeleri birbirlerine şefkatle yaklaşmaz ve merhamet göstermezler.
- Aile üyeleri arasında nefret duyguları oluşur.
- Aile üyeleri birbirlerine karşı güvensizdir.
- Aile içinde şiddet veya istismar gibi durumlar yaşanır.



bk. Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları bölümü ve AEP Aile Yaşam Becerileri kitabı, Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması bölümü.



Sağlıklı ailelerde etkili iletişim kalıpları kullanılır. Etkili iletişimi öğrenebilir ve bu konudaki becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için ayrıca bk. AEP Aile Yaşam Becerileri kitabı, Aile İçi İletişimin Temel unsurları bölümü.



Beş Sağlıksız Aile Alışkanlığını Sağlıklı Yapıya Çevirmek

1. *Kaba konuşmak:* Aile üyelerinizle asla kırıcı, kaba veya küfürlü konuşmayın. En yakın arkadaşınıza sarf etmeyeceğiniz hiçbir cümleyi aile üyelerinize de sarf etmeyin.
2. *Kötü davranmak:* Asla aile üyelerinize kırıcı, incitici tavırlar sergilemeyin. Güler yüzlü ve sakin olun. Unutmayın ki onlar sizin aileniz. Ailenize verdiğiniz kıymet aslında sizin kendi kıymetinizdir.
3. *Sevgiyi esirgemek:* Aile üyeleriniz kaç yaşında olurlarsa olsunlar onlara sevginizi hissettirmekten, onlara sevgiyle dokunmaktan, onları kucaklamaktan çekinmeyin. Sevgi dolu bir dokunuşun enerjisi, pek çok yarayı kapatabilecek bir güç taşır.
4. *Takdir etmemek:* Herkes, ailesi tarafından onaylandığını, kabul edildiğini, beğenildiğini hissetmek ister. Bu sadece çocukların değil yetişkinlerin de en doğal ihtiyaçlarından birisidir. Ancak sağlıksız aile yapılarında, aile bireylerinin birbirlerine duydukları takdir ve beğeniye ifade etmek yerine, aşağılama, küçümseme, beğenmezlik içeren cümleler kullandıkları veya birbirlerine karşı kayıtsız kaldıkları görülmektedir. Aile üyelerinize, onlarla gurur duyduğunuzu, başarılarınızı takdir ettiğinizi, hayallerinizi desteklediğinizi söylemekten çekinmeyin.
5. *Küskünlükleri uzatmak:* Kırgınlık ve küskünlükleri uzatmak ailenin tüm bireylerini olumsuz etkiler. Çatışma çözme konusundaki becerilerinizi geliştirmeye gayret etmeniz, ailenizin tüm üyelerinin ruh sağlıklarını koruyacaktır.



E T K İ N L İ K L E R



Benim Ailem Yeterince Sağlıklı mı?

Sizin aile yapınız yeterince sağlıklı mı? Ailenizde her şey yolunda mı? Aşağıdaki testi cevaplayarak ailenizin ne derece sağlıklı bir yapıya sahip olduğu hakkında fikir edinebilir, daha sağlıklı bir aile yapısı için ailenizin hangi konularda gelişmeye veya değişime ihtiyaç duyduğunu keşfedebilirsiniz. Verdiğiniz her “evet” cevabı ailenizin sağlıklı olduğuna işaret etmektedir. “Hayır” olarak cevapladığınız konular üzerinde ise düşünmeli ve ailenizle tartışmalısınız.

	Evet	Hayır
Birlikte eğleniyoruz.		
Problemlerimizi çözmekte başarılı bir aileyiz.		
Ailemdeki herkese güvenim sonsuz.		
Bir sorunum olduğunda ailemin arkamda olduğunu bilirim.		
Biz birbirine bağlı bir aileyiz.		
Ailemde dertlerimi anlatabildiğim birileri var.		
Ailemle birlikteyken mutluyum.		
Ailem beni her konuda destekler.		
Ailem benim için önemlidir.		
Ailem bana değer verir.		
İhtiyaç duyduğum her an ailem yanımdadır.		
Ailemde herkes birbiriyle iyi geçinir.		
Ailemde herkes akrabalarımızla iyi geçinir.		
Ailemde herkes komşularımızla iyi geçinir.		
Ailem planlarımı ve ideallerimi destekler.		

Televizyonda En Sevdiğim Aile

Televizyonda her gün seyrettiğiniz dizileri düşünün.

İçlerinden hangisinin aile yapısını en çok beğeniyorsunuz? Neden?

Hangisinin bir parçası olmak isterdiniz?

Bu dizideki ailenin sizin ailenize benzer veya farklı yönleri nelerdir?

Hangi özelliklerinin sizin ailenizde de olmasını isterdiniz?

Sizin ailenizin bu aileden daha iyi olan özellikleri nelerdir?

Eğer Senin Ailen Bir Televizyon Dizisi Olsaydı?

Farz edin ki televizyondan bir teklif aldınız. Sizin ailenizin rol alacağı bir televizyon dizisi çekilecek. Eğer sizin aileniz bir televizyon dizisi olsaydı nasıl bir dizi olurdu? Seyredenler ne düşüncüydü? Beğenirler miydi yoksa eleştirirler miydi?



Ailemizin Kuralları

Aşağıdaki sorular üzerine düşünün.

Sizin ailenizde ne gibi kurallar var?

Bu kuralları kim koydu?

Tüm aile bireyleriniz bu kurallardan memnun mu? (Aile bireylerinize de bu konuyu sorun.)

Aile bireylerinizin değiştirmek istedikleri bir kural var mı? (Aile bireylerinizin her birine tek tek sorun.)

Ailenizin yeni kurallara ihtiyacı var mı? Bu kurallar neler olabilir? (Aile bireylerinize bu konuyu da sorun.)

İyilik Perisi

Farz edin ki karşınıza bir iyilik perisi çıktı ve size ailenizde neyi değiştirmek isterseniz değiştirebileceğini söyledi.

Ondan ailenizde neyi değiştirmesini isterdiniz? Neden?

Ailenizde bu değişimin gerçekten olabilmesi için ne gerekiyor?

Bunun için aile üyelerinizden her birine teker teker ne gibi görevler düşüyor?

Size düşen görev ne?

Sorun Nerede?

Aşağıdaki her maddeyi değerlendirerek 1'den 10'a kadar puan verin. 10 puan tümüyle memnuniyet duyduğunuz, 1 ise hiç memnun olmadığınız anlamına gelmektedir.

	Puan
Evlilik ilişkiniz	
Çocuklarınızla olan ilişkiniz	
Anne babanızla olan ilişkiniz (çocuklar için)	
Ailenizde sağlıklı iletişimin varlığı	
Ailenizin bir arada yeterince zaman geçirmesi	
Ailenizin problemlerle başa çıkabilmesi	
Ailenizdeki çatışma durumu	
Aile üyelerinin birbirlerine olan sevgileri	
Aile üyelerinin birbirlerine olan destekleri	
Aile üyelerinin birbirlerine olan güvenleri	

Şimdi de her bir duruma aile üyelerinizin verdikleri puanları kendi puanlarınızla karşılaştırın. Hangi durumların daha düşük puan aldıklarını birlikte değerlendirin. Düşük puan verdiğiniz maddeler üzerinde düşünün. Hangi durumların puanlarınızı düşürdüğünü, düşük puanlara neyin sebep olduğunu tartışın. Puanları yükseltmek için ne yapabileceğinizi, her bir aile üyesine ne gibi görevler düşüğünü değerlendirin. Her bir aile üyesinin kararlaştırılan şekilde davranmaya başlayacağı ve gelinen noktadaki değişimin tartışılacağı bir zaman belirleyin.

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 12

Ailenin Sağladığı İmkânlar ve Güçler

Ailelerimiz, kim olduğumuzu, kişilik yapımızı, nereden gelip nereye gittiğimizi, hayata ve olaylara bakış açımızı, sahip olduğumuz olanak ve güçleri etkiler. Ailelerin bireylerine sağlayabilecekleri manevi güçler, olumlu değerler ve birliktelik duygusu, kişinin kendisini hayatta güçlü hissetmesini ve problemlerle başa çıkmasını kolaylaştırır. Her aile kendi doğal gücüne sahiptir. Ancak hayat koşulları bu gücü fark etmesini ve aile bireylerine aktarmasını engelleyebilir.

Bu bölümde ailenin sağladığı manevi imkânlar ve güçler ele alınmaktadır.

Ailenin Sağladığı İmkânlar ve Güçler



En Kötü Günümüz Böyle Olsun

Bütün aile büyükleriniz, gelinler, damatlar, torunlar ve akrabalarınızla bir arada olduğunuz, birlikte yiyip içtiğiniz, gülüp eğlendiğiniz bir aile meclisinde bulundunuz mu? Böyle anlarda sizi mutlu eden şey, ailenizin birlikteliğinden duyduğunuz memnuniyet ve hissettiğiniz aile gücünün verdiği güvendir.

Hayat her zaman aynı şekilde gitmez. Herkesin hayatında inişli çıkışlı zamanlar vardır. Fırtınalı bir gecede deli dalgalarla boğuşan bir gemi, rotasını koruyamazsa karaya oturması işten bile değildir. Zor zamanlarda ailemizin bozulan dengesini koruyabilmek için, rotamızı normale döndürmeye gayret ederiz. Eğer normal zamanlarda ailece yeterince huzur, memnuniyet, güven ve sakinlik hissi depolamışsak bu gemimizin iskeletinin de yeterince sağlam olduğu anlamına gelir.

Her aile kendine özgüdür ve değerlidir. İster iki kişilik ister yirmi kişilik olsun, her aile güçlüdür ve önemli olan her ailenin kendine özgü farklılığı dâhilinde kendi güçlerini keşfetmesi ve kullanabilmesidir.

Aileyi Güçlü Kılan Özellikler

- Aile üyelerinin birbirlerine duydukları bağlılık hissi
- Ailenin iyi günde olduğu kadar, kötü günde de bir arada olabilmesi
- Aile üyelerinin birbirlerine değer vermesi
- Aile üyelerinin birbirlerine sevgi ve saygı dolu yaklaşımları
- Aile üyelerinin aralarında sağlıklı bir iletişimin bulunması
- Aile üyelerinin bir arada yeterince zaman geçiriyor olmaları
- Aile üyelerinin bir arada eğlenebiliyor olmaları
- Aile bireylerinin önemli günlerde (bayram, doğum günü vb.) bir araya gelmeleri

Her aile kendine ait bir güce sahiptir. Ailenin gücünü ise aile fertlerinin özellikleri ve bu konudaki çabaları belirler. Her aile birbirinden farklı kişilik yapılarına sahip fertlerden oluşur. Her bir fert farklı kişilik yapısıyla ailenin bir parçasıdır ve her ferdin aileye kendine özgü katkıları vardır.

Bir kişinin hem kendisine hem de ailesindeki tüm bireylere karşı olumlu duygular beslemesi, aile mutluluğunu olduğu kadar bireysel mutluluğunu da etkiler. Tam tersine sağlıklı veya sorunlu bir aile ortamı ise kişinin hem ruh sağlığını hem de fiziksel sağlığını bozar.

Aile üyeleri birbirlerinin duygularını, görüşlerini önemsiyor; ilgilerini, ideallerini kabul edip destekliyorlarsa kendilerini aile içerisinde mutlu ve değerli olarak algırlar. Ayrıca, kişinin ihtiyaç duyduğu her zaman aile üyelerinden herhangi birisinin yanında olduğunu bilmesi kendini değerli hissetmesini sağlar ve ruh sağlığını destekler. Bütün bunlar bir ailenin kişiye sağladığı güçlerdir.

Sizin en hayırlınız,
ailesine karşı hayırlı
olanınızdır.
Hz. Muhammed



Neden Bayramlarda El Öpünce Şeker Verirler?

Ailenin değerini bilme, aileye saygı gösterme, aile birlikteliğini önemseme gibi değerler, en kolay çocukluk yaşlarında kazanılır. Çocuklar, yetişkinleri gözleyerek öğrenirler. Dolayısıyla anne babalarının ailelerine verdikleri değer, çocuklarının gelecekte ailelerine verecekleri değeri belirler.

Çocuklar, kendilerine kazandırılmak istenen olumlu değer ve tutumları sergilediklerinde ödüllendirilirlerse daha çabuk öğrenirler ve tekrar yapmak için istek duyarlar. Zihinsel yapısı henüz âdet ve ananelerin önemini tam olarak anlayacak gelişimde olmayan çocuklar, toplumun sürdürmek istediği davranış kalıplarını sergiledikleri zaman ödüllendirilmelidirler. Böylelikle ailevi değerler açısından önem verilen davranışların nesiller boyu sürmesi sağlanabilir.

Sağlıklı bir aile yapısı bir insanın hayatta sahip olabileceği en değerli hazinedir. Yapılan araştırmalar, aile sağlığını desteklemek için alacağınız eğitimler, uygulamalar ve göstereceğiniz çabaların mutlaka fayda sağlayacağını göstermektedir.

Ailemiz ve Değerlerimiz

Ailevi değerler, bir ailenin önem verdiği, kıymetli gördüğü ve yaşatmakta kararlı olduğu her türlü düşünce, âdet, anane, inanç, davranış, kural ve benzerleridir. Değerler öncelikle aileden, çevreden ve kişinin üzerinde etkili olan diğer insanlardan devralınır. Ailenin sahip olduğu değerler, kişinin kim olduğunu belirler. Çocukluk boyunca aileden öğrenilenler ileriki yaşamda bireyin kişiliğini, dolayısıyla verdiği kararları, hayattaki önceliklerini, nasıl ve ne şekilde bir yaşam seçeceğini belirler. Değerler bireyin hayattaki seçimleri üzerinde etkili olduğu gibi, inanç ve algılarını da şekillendirir ve amaçlarını etkiler. Ayrıca davranışlara da yansıyan değerler, başkalarına o kişi için neyin önemli olduğu hakkında ipucu verir.

Temelleri sağlam atılmış bir bina her türlü depreme dayanıklıdır. Ailenin sağlam temellerini ise sağlıklı evlilik ilişkisi oluşturur.

Sihirli Cümleler

Ailenin en önemli görevlerinden biri, her bireyin ihtiyaç duyduğu *sevgi, kabul, güven ve ait olma* hislerini karşılamaktır. Hayattaki her birey *sevilmek, takdir edilmek, beğenilmek ve önemli olduğunu hissetmek* ister. Aile bireye bu duyguları sağlayan en önemli destek birimidir. Aile bireyleri birbirlerine sevgi ve takdirlerini ifade eden cümlelerle destek verdiğinde, kendilerini hayat karşısında daha güçlü hissederler. İşte bu sihirli cümleler:

- Seni seviyorum.
 - Seninle gurur duyuyorum.
 - Bana yardım ettiğin için teşekkür ederim.
 - Sana nasıl yardım edebilirim?
 - Bana ihtiyaç duyduğun her an yanıdayım.
 - Ben sana güveniyorum.
 - İyi iş becerdin.
 - İyi ki varsın.
 - Başaramazsan da üzülme, ben her zaman yanıdayım, denemeye devam et.
 - Seni anlıyorum.
 - Sen bir tanesin.
 - Harikasın.
 - Senin zekâna ve yeteneklerine güveniyorum.
- Aslında ne kadar da tanıdıklar değil mi?

Aile üyelerinin duygu, düşünce ve fikirlerini anlamaya çalışarak, onları olduğu gibi kabul ederek, seçimlerine saygı duyarak ve onlara verdiğiniz sözleri tutarak, onlara olan sevginizi gösterebilir ve onların güvenlerini kazanabilirsiniz.



Ev Alma Komşu Al

Güçlü ailelerde etkili iletişim kalıpları kullanılmaktadır. Etkili iletişimi öğrenebilir ve bu konudaki becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için ayrıca bk. AEP Aile Yaşam Becerileri kitabı, Aile İçi İletişimin Temel Unsurları bölümü.



Ailenin gücünü arttıran önemli faktörlerden birisi de komşularıdır. İyi ilişkilere dayanan bir komşuluk ilişkisi, aileye sunduğu konuşmak, dertleşmek, destek olmak, fikir alışverişinde bulunmak, maddi manevi yardım sağlamak, sosyalleşmek, psikolojik destek sağlamak gibi fonksiyonları yerine getirme yoluyla, âdeta bir “hayat desteği” niteliği taşır. Aile ilişkilerinde olduğu gibi komşuluk ilişkilerinde de iyi niyet, hoşgörü ve sabır esas kriterlerdir. Bu kriterleri uygulamak için aile üyelerinin komşularını rahatsız etmemeye gayret etmeleri ve komşularından gelen rahatsızlığa da katlanmayı bilmeleri gerekir. Bu yolla kurulacak olan aileler arası bağ, her bir aileye manevi ve hatta bazen maddi yararlar sağlayacaktır. Özellikle aile üyelerinden uzak şehirlerde yaşayan bireyler için komşuluk zaman zaman aile desteğinin yerini alabilmektedir.

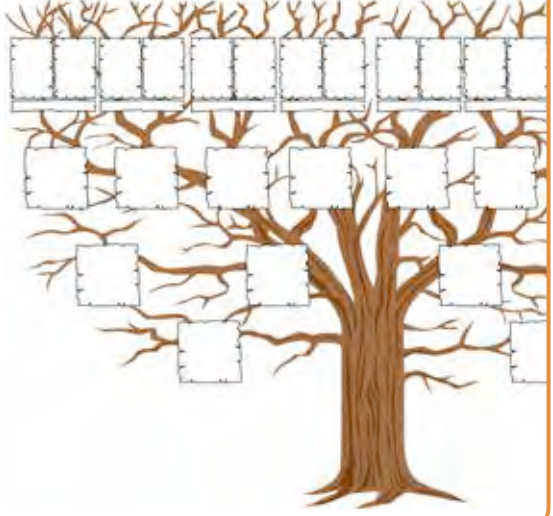


E T K İ N L İ K L E R



Aile Ağacımızı Çizelim

Çocuklarımızla birlikte ailenizin soy ağacını hazırlayın. Ağaca eklenen her bir aile ferдинin ismini, yaşını, varsa doğum-ölüm tarihini yazın. Ayrıca mümkünse fotoğrafı veya çocuk tarafından çizilecek küçük bir karikatürü, kişilik özellikleri gibi ayrıntılar da ağaca eklenebilir. Oluşturduğunuz ağacın bir yıl süreyle oturma odanızda asılı kalmasını sağlayın. Evinize gelen akrabalarınızla da paylaşarak onların fikirlerini alın ve hatıralarını dinleyin.



Ailem Bir Sorun Çözme Ekibi

Çoğu zaman sorunlarımızı çözemeyişimizin nedeni, sadece tek bir çözüm olduğu fikrine kapılmamız ve diğer çözümleri göremememizdir. Bir sorunun çözümü hakkında ne kadar çok fikir üretilirse çözüm o kadar yakındır.

Sorunları çözmek için aşağıdaki adımları takip edin.

Uzun zamandır sizin için sorun olduğunu düşündüğünüz ve çözümleyemediğiniz bir sorununuzu, aile üyelerinizi bir araya toplayarak onlara açın.

Her birinden, sorununuz konusundaki görüşlerini size sunmalarını isteyin.

Her birinin çözüm önerilerini ve tavsiyelerini tek tek dinleyin.

Ardından tüm görüşleri bir arada değerlendirmeye çalışarak birbirleriyle kıyaslayın ve bir sonuca varmayı deneyin.

Aldığınız kararı sesli olarak aile üyelerine bildirin.

Aldığınız kararı uygulamak ve sorununuzun çözümü üstündeki etkilerini sınamak için kendinize bir zaman belirleyin.

Belirlediğiniz zaman sona erene kadar her hafta düzenli olarak aile üyelerinizle tekrar bir araya gelin. Sorununuzun çözümü konusunda geldiğiniz noktayı tartışın.

Ailemin Paraya Bakışı

Ailenin finansal amaçlar doğrultusunda bir araya gelebilmesi ve aile üyelerinin paralarını değerlendirme biçimleri, ailenin sahip olduğu gücü yakından etkileyen faktörlerden biridir. Aile üyelerinin parasız dönemlerde bir araya gelebilmeleri, birbirlerine destek olabilmeleri, maddi sıkıntılara direnç gösterebilmeleri; aynı şekilde maddi rahatlık içindeyken de birbirleriyle olan bağlarının kaliteli olması, maddi gücün aralarındaki ilişkilerde ve hayatlarında olumlu bir etkide bulunması beklenir. Bu konular üzerinde düşünmek, bu konulara ailenizin yaklaşımını fark etmek, doğrularınızı ve yanlışlarınızı değerlendirmenizi kolaylaştıracak ve önlem almanızı sağlayacaktır.

Ailenizin parayla olan ilişkisi üzerinde düşünün.

Ailenizde genel olarak kuşaktan kuşağa para nasıl değerlendirilir?

Aile büyüklerinizin parayla olan ilişkileri ile sizinki arasında benzerlikler var mı?

Ailenizin parasız dönemleri oldu mu? Bu dönemlerde ailenizin yaklaşımı nasıldı?

Ailenizin çok paralı dönemleri oldu mu? Bu dönemlerde ailenizin yaklaşımı nasıldı?

Ailenizin parayla olan ilişkisinde değiştirmeniz gereken başarısız tutumlar var mı?

Ailenizin parayla olan ilişkisinde korumanız gereken başarılı tutumlar var mı?



Komşularımız

Sahip olduğunuz komşularınızdan memnun musunuz? Neden?

Komşularınızın ailenize ne gibi katkıları olduğunu düşünüyorsunuz?

Komşularınızla aranızdaki ilişkileri olumlu kılan ne gibi gelenek ve görenekleriniz var?

Hangisi Önemli?

Aşağıda yer alan değerleri okuyun ve sizin için en önemli olduğunu düşündüğünüz 10 değeri yuvarlak içine alın.

adalet	espri	nezaket	sorumluluk
ahlak	güzellik	onur	şefkat
anlayış	hayırseverlik	özgürlük	uyum
azim	haysiyet	sabır	ün
bağlılık	huzur	sadakat	yardımlaşma
başarı	irade	sağlık	yiğitlik
dayanıklılık	iş birliği	saygı	zarafet
dinî inanç	minnettarlık	sevgi	zekâ
dürüstlük	namus	soğukkanlılık	zenginlik

Bu değerlerden hangileri ailenizden size intikal etmiş değerlerdir?

Hangilerini yeni kuşaklara aktarmak istiyorsunuz?

Bu listeye eklemek istediğiniz başka ailevi değerleriniz var mı? Belirtin.

Zor Zamanlar

Zor zamanlarda bir araya gelebilmek, güçlü ailelerin en önemli özelliklerindedir. Zor zamanlarda ailenize vereceğiniz destek, diğer aile bireylerinin verecekleri destekle birleşerek sizi problemler karşısında güçlü kılar. Her bir aile üyesinin kişilik yapısı, olaylara bakış açısı, problem çözüme becerisi problemin çözümünü ve gidişatını etkiler.

Aşağıdaki soruların cevapları üzerine grupça tartışın.

Ailenize yaşadığı herhangi bir sıkıntıda destek olabileceğinizi düşünüyor musunuz?

Sizce ailenize destek olmanızı sağlayacak ne gibi olumlu özellikleriniz var?

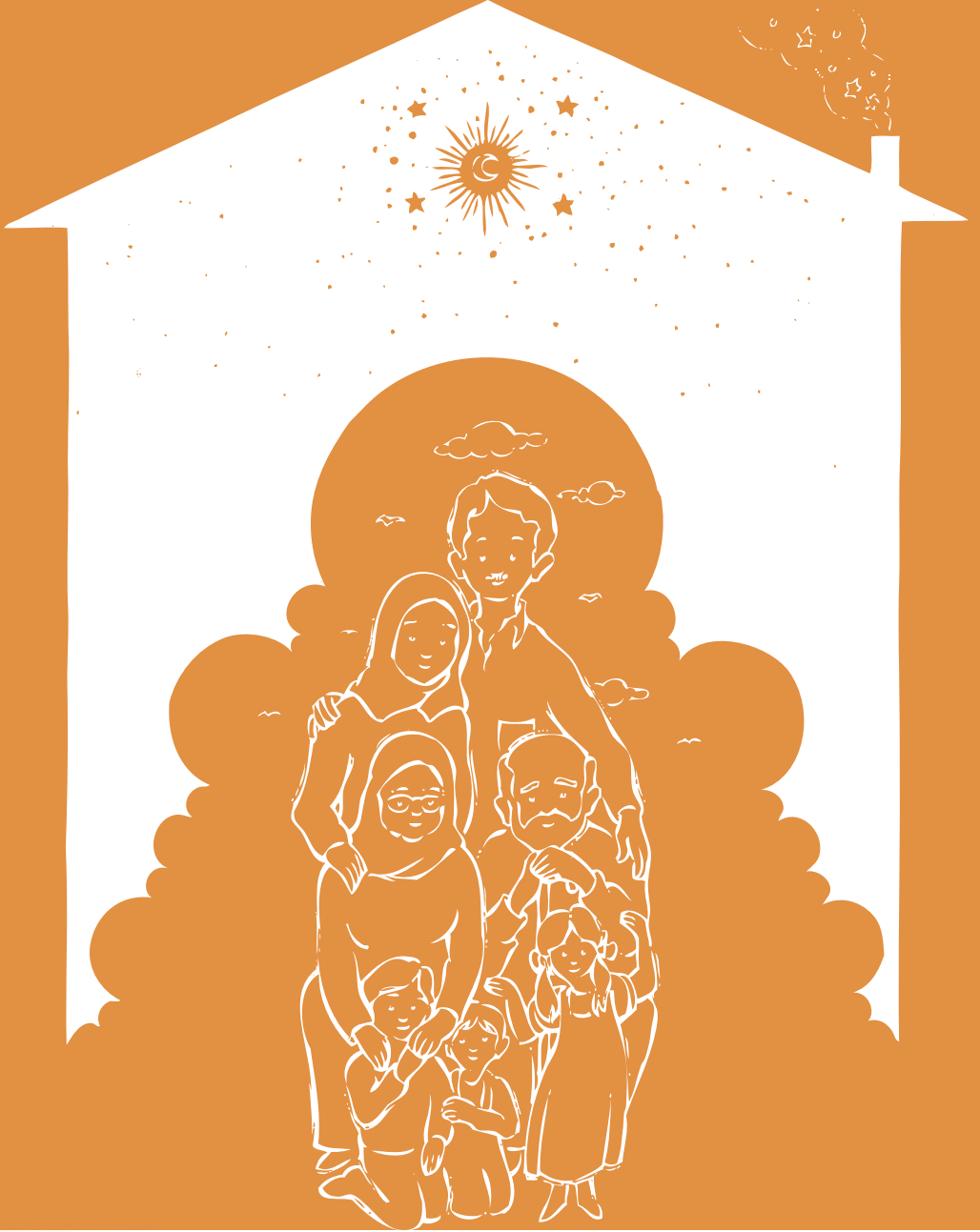
Ailenize yaşadığı herhangi bir zorlukta ne gibi bir destek verebilirsiniz?

Aile bireylerinizin her birisinin bir problem esnasında aileye ne gibi destekleri olabilir?

Aile bireylerinizin ne gibi olumlu özellikleri yaşanan zorlukları atlarmaya yardımcı oluyor?

Yaşanan zorluk esnasında aile üyelerinizin hangi davranışlarını değiştirmelerini istersiniz?

A İ L E E Ğ İ T İ M İ V E İ L E T İ Ő İ M İ.....



ünite 13

Ailece, Birlikte...

Aile sağlığını destekleyen en önemli etmenlerden biri, aile birlikteliğinin desteklenmesi ve geliştirilmesine gayret etmektir.

Bu bölümde;

- aile birlikteliğinin önemi ve
- aile birlikteliğini desteklemek için yapılabilecekler hakkında bilgi verilmektedir.



Ailece, Birlikte...



Ahmet Bey'in Hikâyesi

Ahmet Bey işinde geçirdiği çok yorucu ve zor bir günün ardından, bir an önce evine ve ailesine ulaşmak için sabırsızlanmaktadır. Yorgunluğuna rağmen yüzüne tatlı bir tebessüm yayılmıştır. Çünkü akşam karısı ve iki kızıyla birlikte geçireceği huzur dolu ve eğlenceli saatleri düşünmektedir. Kızlarının her zamanki gibi gün içindeki maceralarını anlatacakları eğlenceli akşam yemeğini ipe çekmektedir. Kendi kendine “Evim hayatımdaki en güvenli liman.” diye mırıldanır. Karısının onu kapıda gülümseyerek karşılayan gözlerini düşündükçe Ahmet Bey'in içini yaşama sevinci kaplar. Üstelik bugün haftanın son günü olduğuna göre, her cuma yaptıkları gibi eşinin patlattığı mısırlar eşliğinde, ailece televizyonda film izleyeceklerdir.

Mehmet Bey'in Hikâyesi

Mehmet Bey ise işinde geçirdiği çok yorucu ve zor bir günün ardından, sıradan bir akşam geçireceği evine doğru yürümektedir. “Her akşam birbirinin aynı!” diye düşünür. “Şimdi eve gideceğim. Karım yüzünde donuk bir ifade ile kapıyı açacak. Kızlarım odalarında bilgisayarlarıyla meşgul olacaklar. Ben pijamamı giyip televizyon seyredeceğim. Karım bir türlü mutfaktan çıkmazken kızlarım da yemeklerini yer yemez odalarına çekilecekler. Bazen kendimi dört kişilik bir ailede yalnızmış gibi hissediyorum.”



Kıssadan Hisse...

Hangi senaryo size daha yakın geldi? Ya da hangi senaryonun sizin ailenize ait olmasını isterdiniz?

Aile üyelerinin serbest zamanlarını birlikte geçirmeleri, birlikte eğlenip gülmeleri, tıpkı arabanın yakıt deposunu doldurmaya benzer. Aile üyelerinin birlikte mutlu zaman geçirme yoluyla depolayacakları moral, huzur ve kendilerini bir arada iyi hissetme duygusu, yollarına sağlıklı devam edebilmelerini sağlayan en etkili faktördür. Ailenin birlikte geçirdiği zaman, aile bağlarını güçlendirir ve aile bireylerinin birbirlerinden uzaklaşmalarını, kopmalarını önler. Birbirlerine zaman ayıran, birlikteliklerinin önemine inanan aileler strese daha dayanıklıdırlar. Gerek bireysel gerekse ailevi krizlerini daha kolay atlatabilirler. Üstelik aile üyeleri bir arada geçirecekleri zamanı kaliteli faaliyetlerle bilinçli bir şekilde planlamayı öğrendiklerinde, bir arada geçirdikleri zamandan daha fazla fayda elde edebilirler. Aile üyelerinin bir arada oluş amaçları, birlikte hoş vakit geçirmek, eğlenmek hatta gülmek olduğunda, birbirlerine psikolojik destek sağlayan sağlıklı bir yapı ortaya çıkar.

Aile birlikteliği çekirdek aile ile sınırlı kalmayıp büyükanne, büyükbaba, teyze, amca, dayı, hala, kuzen vb. geniş aile fertlerini de kapsadığında, bireyler ihtiyaç duydukları sevgi ve destek sistemiyle beslenebilirler.

Aile Birlikteliğini Neler Destekler?

- Aile üyelerinin gündelik rutinlerinde bir arada bir şeyler yapmaları (örneğin günde en az bir kez tüm ailenin aynı sofrada buluşması)
- Ailenin özel günleri kutlaması (örneğin doğum günleri, evlilik yıldönümleri)
- Ailenin geleneksel kutlamalarda bir arada olmaya özen göstermesi (örneğin dinî bayramlar, hıdırellez)
- Ailenin birlikte tatil yapması
- Ailenin geniş aile üeleriyle düzenli olarak bir araya gelmesi

Aile Birlikteliğinin Sağladığı Faydalar

- Aile üyelerinin birbirleriyle iletişimleri daha sağlıklı olur.
- Aile üeleri arasında bağlılık duygusu gelişir.
- Aile üeleri kendilerini önemli ve değerli hissederler.
- Aile üeleri aileleriyle daha fazla gurur duyarlar.
- Aile üelerinde ailelerinin kıymetini bilme duygusu gelişir.



Birlikte Kaliteli Zaman Geçirmek Ne Demek?

Aile üyelerinin birlikte kaliteli zaman geçirmeleri, bir arada, keyifle, zevk alarak, mutluluklarını destekleyen, kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan her türlü faaliyeti gerçekleştirmeleri anlamına gelir. Aile üeleri bir arada oldukları zaman zarfında birbirlerini üzmeden, kırmadan, ruh sağlıklarını destekleyecek olumlu iletişim kalıplarıyla davranmaya gayret ettikleri takdirde, bir arada geçirdikleri zamanın kalitesi artmakta, bir başka deyişle bu zamandan en yüksek faydayı sağlamaktadırlar. Birlikte geçirilen zamanların kalitesini arttıran bir önemli husus da bu zamanların aile bireyleri tarafından önceden planlanması ve ailenin tüm üyelerinin bu birlikteliğe katılmalarıdır. Örneğin bazı aileler her pazar pikniğe gitmeyi, bazıları her cuma sinemaya gitmeyi, bazıları her akşam kısa yürüyüşler yapmayı, bazıları her cumartesi akraba ve komşuları ziyaret etmeyi kendilerine hedefleyebilirler. Böylece aile üyelerinin plana uyması kolaylaşmış olur.

Tüm Aile Bir Arada Olmak İçin Nasıl Zaman Bulacağız?

Günümüzün hareketli hayat temposunda ebeveynler pek çok şeye vakit ayırmakta zorlanmaktadırlar. Ancak aile birlikteliğini desteklemenin ailenin tümünün ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği düşünüldüğünde günlük koşuşturma içinde önceliği ailenin bir arada olmasına vermek gerektiği açıktır. Aileye vakit ayırmak planlama, fedakârlık ve sebat gerektiren bir iştir. Bunu sağlamak için şunlar önerilebilir:

- Gün içerisinde yaptığınız tüm işleri düşünerek ne gibi işlere öncelik verdiğinizi bulmaya çalışın. Örneğin bir gün boyunca yaptığınız tüm faaliyetleri saat saat yazmayı deneyebilirsiniz.
- Listenizde ailenize ne kadar zaman ayırdığınıza dikkat edin. Yapmanız gereken şey, listenizdeki öncelikleri değiştirmektir.
- Her gün mutlaka aile üyelerinin tümünün bir arada geçireceği bir zaman dilimi oluşturmaya gayret edin. Bunun illa da akşam yemeği olması gerekmez. Örneğin ailenizde akşam geç saatlere kadar çalışan bir baba ve okula gitmek için erken yatan bir çocuk varsa sizin ailenizin gün içinde bir arada bulunabileceği zaman, sabah kahvaltısı olabilir.
- Gerek çekirdek aileniz, gerekse geniş ailenizle birlikte olacağınız zamanlar konusunda günlük, haftalık, aylık planlamalar yapın.
- Eğer ailenize ayıracağınız zaman konusunda önceliklerinizi değiştirmekte zorlanıyorsanız sizin için dünyada ailenizden daha önemli bir şey olup olmadığını düşünün. Eğer ailenizin önemine gerçekten inanıyorsanız ailenize ayıracak zamanınız da mutlaka vardır.





Yemek Hazır, Herkes Sofraya!

Tüm aile bireylerinin günde en az bir öğünü hep beraber yemelerinin aile sağlığı üzerinde destekleyici etkileri bulunmaktadır. Araştırmalar aileleriyle birlikte düzenli olarak sofraya oturan çocukların alkol, uyuşturucu ve sigara bağımlılığı olma ihtimallerinin oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Yemek saatlerinin aile sağlığını destekleyebilmesi için şunlara dikkat edilmelidir:

- Sofrada her zaman güler yüzlü olun.
 - Tartışmalardan kaçının.
 - Çocuklarınıza günlerini nasıl geçirdiklerini sorun.
 - Yemek sırasında ailenizle iletişim kurmanızı engelleyen televizyonu kapalı tutun.
- Sofrayı birlikte kurup kaldırmaya gayret edin.
 - Çocuklarınıza olumlu model olabilmek için mükemmel bir fırsat olan yemek saatlerinde, eşinizle aranızda sevgi dolu ve nazik bir iletişim olmasına özen gösterin.
 - Yemek saatlerini ergenlik çağındaki çocuklarınızla iletişim kurmak için bir fırsat olarak görün. Onlarla sohbet edin, hayatlarında neler olup bittiğini anlamaya çalışın.
 - Eğer her gün en az bir öğün bir arada olmanızı engelleyen mazeretleriniz varsa haftada en az üç gün yemekte bir arada olmak için gayret edin.

Gelenek ve Göreneklerin Aile Açısından Önemi

Pek çok ailede kuşaktan kuşağa aktarılan bilgi, töre, davranış ve alışkanlıklar bulunur. Bunların arasından ailenin bir arada olmasını sağlayan gelenek ve görenekler, geniş aileyi bir araya getiren, aile bireylerinin kendilerini geniş aileye ait hissetmelerini sağlayan, aile bireylerini güçlü kılan ve birliktelik duygularını destekleyen özellikler taşımaktadır. Böyle bir bağla büyüyen çocuklar, kendilerini daha güçlü ve güvende hissederler. Bu tip gelenek ve görenekleri olmayan ailelerde bayramlar, kına geceleri, düğünler, yöresel kutlama günleri vb. fırsat olarak değerlendirilebilir. Ayrıca nesilden nesle aktarılmak üzere yeni âdetler de başlatılabilir. Örneğin:

- Ailenin tüm bireylerinin senede bir kere bir arada yemek yemesi
- Ailenin yaşlılarının belirli periyotlarla mutlaka ziyaret edilmesi veya yemeğe çağırılması
- Senede bir gün ailenin en yaşlı bireyinin evinde bütün ailenin toplanması
- Ailenin genç üyelerinin, aralarındaki bağları geliştirmek üzere, her ay birinin evinde toplanmaları
- Senenin belli bir gününde geleneksel aile pikniği yapılması
- Senenin belirli bir gününde aile pilav günü, aile mantı günü vb. düzenlenmesi
- Aile üyeleri arasında altın günü toplantısı yapılması
- Aile üyelerinin tarhana, reçel, erişte, turşu vb. yiyecekleri birlikte hazırladıkları özel günler belirlenmesi

Ailenizin bir arada olmanızı destekleyen gelenek ve görenekleri varsa bunların aile birlikteliğinizi beslediğini ve korunmalarının aile sağlığınız açısından önemli olduğunu unutmayın.



Yatma Zamanı

Özellikle okul öncesi çağda çocuğu olan anne babalar çocukların yatma zamanında beraberce yapabilecekleri birtakım uygulamaları günlük rutin hâline getirebilirler. Uyumadan önce bu tip bir rutine alıştırmış olan çocuklar daha az davranış problemi göstermekte, daha çabuk uykuya dalabilmekte, gece boyunca daha rahat uyuyabilmektedirler. Yatma zamanının geldiğini çocuğa bildiren bu tip uygulamalar arasında şunlar sayılabilir:

- Çocuğa masal okumak
- Ninni söylemek
- Çocukla az hareketli bir oyun oynamak
- Birlikte resim yapmak
- “İyi geceler” öpücüğü için odalarını ziyaret etmek
- Daha büyük çocuklar için çocuk klasiklerinden bir romanın her gece bir bölümünü okumak

Tüm uygulamalarda anne babanın bir arada olması önemlidir.



Aile Birlikteliğini Sağlamak için Pratik Öneriler

- Aile bireylerinizle bir arada geçireceğiniz ortak zamanlar kadar, aile üyelerinin her biriyle baş başa geçirebileceğiniz ayrı zamanlar planlamaya da gayret edin.
- Genç yetişkinlik çağındaki (üniversite çağları) çocuklarınıza, daha küçük yaştaki kardeşleriyle ilgili sorumluluklar vererek aralarındaki bağları geliştirmelerini sağlayın. Bu yaştaki bir ağabey ve abla daha küçük yaştakiler tarafından hayranlıkla izlenmekte ve örnek alınmaktadır.
- Bir arada geçireceğiniz zamanlar için herkes tarafından zevk alınan bir faaliyet seçin ve bu faaliyeti aile üyelerinin yaşlarını dikkate alarak planlamaya gayret edin. Ailenin bir arada eğlenmesini, iyi vakit geçirmesini, stres atmasını hedefleyin. Yarışma, rekabet, hırs içeren faaliyetlerden uzak durun.
- Bayramlarda tatile gitmeyi tercih ediyor olsanız bile, geniş ailenizle olan birlikteliğinizden kopmamak için, tatile gitmeden önce veya tatilden döndükten sonra aile büyüklerinizin ziyaretlerine gitmeyi ihmal etmeyin.





E T K İ N L İ K L E R

Aile Bahçesi Oluşturma

Aile üyelerinden her birisinin ekilecek bir bitki, çiçek veya ağaç seçmesini sağlayın. Ekilecek bütün bitkileri hazırladıktan sonra, bütün aile bir arada olduğunuzda bahçenizi oluşturmaya başlayın. Hep birlikte bitkilerinizi ekin. Aile bahçenizin bakımı ve sulanması konusunda ortak bir karara varın. Bahçede herkesin arzu ettiği mekânı kullanmasına ve bitkisi için yeterli alana sahip olmasına gayret edin. Önemli olan kimin ne kadar alan kullandığı değil, bitkisi için yeterli alanı kullanabilmesidir. Bitkisine bakamayacak durumda olan (çocuk, yaşlı, engelli vb.) aile bireylerinizin bitkilerinin ölmemesi için onlara destek verin.

Birlikte Bir Kitap Okuyalım mı?

Bütün aile haftanın dilediğiniz bir gün ve saatinde bir araya gelerek, ailece seçtiğiniz bir kitabı birlikte okumayı deneyin. Kitabı sırayla okuyabilir veya bu işi gönüllü olan aile üyelerine bırakabilirsiniz. Okumanın sonunda kitapla ilgili düşüncelerinizi ailenizle tartışın. Kitabın bir sonraki bölümünde neler olabileceğini tahmin etmeye çalışın.



Seni Seviyoruz Kartları

Aile üyelerinizin özel günlerinde evde tüm aile bireylerinizin katılımlarıyla oluşturacağınız kutlama kartları hazırlayın. Kartların üstüne "Seni seviyoruz," "Seninle gurur duyuyoruz," "İyi ki varsın," "İyi ki doğdun," "Tebrikler!" gibi cümleler yazmayı unutmayın. Kartları çocuklarınıza boyatabilirsiniz. Ailenizin fotoğraflarıyla süsleyebilirsiniz. Kartlara dergilerden kestiğiniz resimler yapıştırabilir veya çocuklarınızdan resim çizmelerini isteyebilirsiniz.

Aile Üyelerimizi Ne Kadar İyi Tanıyoruz?

Aşağıdaki soruları her bir aile üyeniz için cevaplayın.

1 En sevdiği müzik hangisi?

2 En çok sevdiği sanatçı kim?

3 Serbest zamanlarında en çok ne yapmaktan zevk alır?

4 Hangi takımı tutuyor?

5 En sevdiği yemek hangisi?

6 En çok nelere güler?

7 En iyi arkadaşlarının isimleri neler?

8 En sevdiği sinema oyuncusu kim?

9 Bir daha dünyaya gelse kim olmak isterdi?

10 Bir daha dünyaya gelse hangi mesleği seçerdi?

11 Tatilde ne yapmak ister?

12 En çok neye kızar?

13 Hayatta en çok değer verdiği üç şey nedir?

14 Hayatta en çok yapmak istediği şey nedir?

15 En çok neden nefret eder?

Siz Nasıl Yapıyorsunuz?

Aşağıdaki soruları cevaplayın. Ailenizin bütün üyelerinden de cevaplamalarını isteyin.

1 Ailenize yeterince vakit ayırabiliyor musunuz?

2 Ailenizle birlikteyken en çok neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

3 Ailenizle birlikte en çok ne yapmayı hayal edersiniz?

Ödevinizi Çocuğunuza Yaptırın!

Eşinizin ve aile büyüklerinizin küçükken nasıl birer çocuk olduklarını araştırın. Elde ettiğiniz sonuçların ilginç taraflarını grupta paylaşın. Dilerseniz bu araştırmayı çocuklarınıza da yaptırabilirsiniz.

Ailenizin Bir Arada Geçirdiği Zaman Yeterli mi?

Bir hafta boyunca ailenizin bütün bireylerinin bir arada olduğu zamanları aşağıdaki listeye not edin. Bir haftanın sonunda listenizi inceleyerek ortaya çıkan tablodan memnun olup olmadığınızı değerlendirin. Bir arada olabileceğiniz saatleri arttırmak için günlük, haftalık ve aylık olarak neler yapabileceğinizi tartışın.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Sabah							
Öğle							
Akşam							
Toplam							

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN...



Başka Ne Okuyabilirim, Hangi Eğitimlere Katılabilirim?

Bu kitaptan faydalandıysanız ve bu konuda daha fazla bilgiye ulaşmak istiyorsanız *Kaynakça* bölümündeki eserleri de inceleyebilirsiniz. Ayrıca AEP (Aile Eğitim Programı)'nin diğer kitaplarını da okuyabilirsiniz ve bu kitapların içeriklerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alındığı AEP eğitimlerine katılabilirsiniz.

1. Aile Yaşam Becerileri
2. Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)
3. Aile Hukuku
4. Kişi Hakları
5. Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik
6. Yaşlı Sağlığı



Hangi Kuruma Başvurabilirim, Kimlere Danışabilirim?

Aşağıda isimleri listelenen kurumlar bu kitabın konusuyla ilgili alanlarda faaliyet göstermektedir. Yardım almak istediğinizde bu kurumlarla bağlantıya geçip yetkililere danışabilirsiniz:

1. Evlilik ve aile odaklı çalışan terapi ve danışmanlık kurumları
2. Evlilik ve aile odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları
3. Yerel yönetimlere bağlı aile danışma merkezleri
4. Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlükleri

Kitaplar ve AEP Hakkındaki Sorularınız İçin...



www.aile.gov.tr

Kaynakça

Bu ders kitabı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen Aile Eğitim Programı (AEP) çerçevesinde aile bireylerine yönelik eğitimlerde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bir "ders kitabı" oluşu sebebiyle okuma ve yararlanma kolaylığı göz önünde bulundurulmuş, öz ve sade bir ders kitabı oluşturulmasına çaba gösterilmiş, amaçtan uzaklaştırıcı niteliklerden uzak durulmaya çalışılmıştır. Hazırlayanların sundukları bilgi, görüş ve yaklaşımlar, gerek kendi yetişmeleri ve eğitimleri sürecinde yararlandıkları kişi ve eserlere, gerekse kitabın hazırlanmasında başvurulan aşağıdaki kaynaklara dayanmaktadır. Bu sebeple hazırlayanlar bu kitaba dolaylı katkıları bulunan kişi ve kaynakların her birine teşekkür ederler.

- Acar, N. V. (2002). *Grupla psikolojik danışmada araştırmalar deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Adler-Baeder, F., Higginbotham, B., Schramm, D., & Paulk, A. (2007). *The alabama marriage handbook: Keys to a healthy marriage*. <http://www.aces.edu/pubs/docs/H/HE-0829/HE-0829.pdf> adresinden 3 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Aktaş, A. M. (1996). *Aile içi şiddet ve önleme*. Ankara: Somgür Yayıncılık.
- Aktaş, A. M. (2002). Aile terapisinin gelişimi ve ruh sağlığı alanındaki yeri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 13(1-4), 116-122.
- Albrecht, S. L., Bahr, H. M., & Goodman, K. L. (1983). *Divorce and remarriage: Problems, adaptations, and adjustments*. Westport: Greenwood.
- Altınay, D. (2000). Yaşamın sansesi. *Aile ve Evlilik Terapileri Derneği Bülteni*, 1, 12.
- Arcus, M. E., Schvaneveldt, J. D., & Moss, J. J. (Eds.). (1993). *Handbook of family life education volumes I and II*. Newbury Park: Sage.
- Arikan, Ç. ve Aktaş, A. M. (2008). Türkiye'de kadın sağlığını etkileyen sosyo-ekonomik faktörler ve yoksulluk. *Aile ve Toplum*, 4(13), 21-28.
- Ateş, R., Erdoğan, İ., Ergin, H., Gül, G., Şenel, H. G., Özkardeş, O. G. ve diğerleri. (2004). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Aycın, H. (2007). *Bocurgat* (Üçüncü baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2007). *Göзgü*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2008). *Gece yürüyüşü* (İkinci baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2008). *Kırk hadis kırk çizgi* (İkinci baskı). İstanbul: EDAM.
- Aycın, H. (2009). *Nun*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2009). *Zılal*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aydın, B. (2002) *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayın dağıtım.
- Aydoğmuş, K., Baltaş, A., Baltaş, Z., Davaslıgil, Ü., Güngör-müş, O., Konuk, E. ve diğerleri. (2006). *Ana-baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Balat, G. U. ve Dağal, A. B. (2006). *Okul öncesi dönemde değerler eğitimi etkinlikleri*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2000). *Bedenin dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bilen, M. (1978). *Ailede sağlıklı ilişkiler*. Ankara: Mars Matbaası.
- Bloom, B. L., & Hodges, W. W. (1981). The predicament of the newly separated. *Community Mental/Health Journal*, 17, 277-293.
- Botwin, M. D., Buss, D. M., Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65(1), 107-136.
- Bradbury, T. N., Beach, S. R., Fincham, F. D., & Nelson, G. M. (1996). Attributions and behavior in functional and dysfunctional marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 569-576.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980.
- Bray, J. H. (1995). Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*, 44, 469-477.
- Bulut, I. (1993). *Ruh sağlığının aile işlevlerine etkisi*. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Büyükhahin, A. ve Hovardaloğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının le'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-72.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Chapin, L. R., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *Family Journal*, 9(3), 259-265.
- Clark, L. C. (2000). *SOS duygulara yardım*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Cole, C. L., & Cole, A. L. (1993). *Family therapy theory implications for marriage and family enrichment, sourcebook of family theories and methods: A contextual approach*. New York: Plenum Press.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İçimizdeki biz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2004). *Mutlu ve sağlıklı yarınlar için anne baba eğitimi*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Çakmaklı, K. (1995). *Aile mutluluğu ve cinsel eğitim*. İstanbul: Hanımlar Eğitim ve Kültür Vakfı.
- Deacon, S. A., & Piercy, F. P. (2001). Qualitative methods in family evaluation: Creative assessment techniques. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 355-373.
- DeFrain, J., Cook, R., & Gonzales-Kruege, G. (2005). Family health and dysfunction. In R. H. Coombs (Ed.), *Family therapy: Review preparing for comprehensive and licensing examinations* (pp. 8-12). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- DeShazer, S., Berg, I., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., et al. (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family Process*, 25(2), 207-222.
- Dodson, F. (1998). *Doğumdan yirmi bir yaşa kadar sevgiyle disiplin*. (Çev: İ. van den Born). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Dokur, M. ve Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2008). *Deniz kabukları küçük şeyler*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede iletişim ve etkileşim: Sağlıklı insan sağlıklı aile*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duncan, S. F., & Goddard, H. W. (2005). *Family life education: Principles and practices for effective outreach*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Durmuş, A. (2007). *Eşiniz sizden ne ister?* İstanbul: Nesil Yayıncılık.

- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(8), 75-84.
- Ergüner, B. (2003). *Evliliğiniz ve siz*. İstanbul: Hikmet Neşriyat.
- Ergüner, B. (2003). *Evliliğiniz ve sorunlar*. İstanbul: Hikmet Neşriyat.
- Ferguson, D., Ferguson, T., Thurman, C., & Thurman, H. (1993). *The pursuit of intimacy*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- Fidaner, H. (1995). *Ruh sağlığı hizmetlerinde aileye yaklaşım*. İzmir: Sevdî Matbaacılık.
- Gazioğlu, E. İ. (2009). Parent school within lifelong education: A case of Turkey. Ö. Demirel ve A. M. Sünbül (Ed.), *11th International Conference on "Further Education in the Balkan Countries"* içinde (s. 521-528). Konya: Eğitim Akademi Yayınları.
- Gladding, S. (2002). *Family therapy: History, theory and practice*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Goddard, H. W. (2006). *Strengthening your marriage*. http://www.arfamilies.org/family_life/Educators/strengthening_marriage.pdf adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Goldernberg, I., & Goldernberg, H. (1985). *Family therapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gordon, T. (2002). *Etkili anne baba eğitimi aile iletişim dili*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gordon, T. (2002). *Etkili anne baba eğitiminde uygulamalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gönen, E. ve Puruçoğlu, E. (2009). Kriz ve stres koşullarında aile direnci: Koruyucu ve iyileştirici faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/ailedirenci.pdf> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Güntekin, A. ve Bener, Ö. (2008). 0-6 yaş döneminde çocuğu olan çalışan ve çalışmayan kadınların evle ilgili faaliyetleri yürütme biçimlerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/0-6yasdonemicoçuklukadınlar.pdf> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Haley, J. (1988). *İletişim*. (Çev: A. Uzunöz). Ankara: Çark Yayınevi.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.
- Heitler, S. (1998). *İkinin gücü: Güçlü ve sevgi dolu bir evliliğin sırları*. (Çev: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Hughes, R. (1994). A framework for developing family life education programs. *Family Relations*, 43, 74-80.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). *The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 237-252.
- Jacobs, E. (1992). *Creative counseling techniques: An illustrated guide*. Odessa: PAR Psychological Assessment Resources.
- Karaçay, Y. (2005). *Çocukluktan evliliğe ruh sağlığımız*. İstanbul: Zafer Yayınları.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuritisim, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075-1092.
- Kavuncu, N. V. (2006). *Kadın ve erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kayaoğlu, M. (2006). *Siz "siz" olun: Mutluluk terapisi*. İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Kaye, E., Nick, S., & James, W. (1977). *Relationship in marriage and the family*. London: Mc Millan Publishes.
- Kazgan, G. (1982). *Türk toplumunda kadın: Türk ekonomisinde kadınların işgücüne aktarılması, mesleki dağılımı, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik statüsü* (2. basım). (Ed: N. A. Urat). İstanbul: Kent Basımevi.
- Kelly, J. B. (1982). Divorce: The adult perspective. In B. B. Wolman & G. Stricker (Eds.), *Hand Book of Developmental Psychology: Englewood Cliffs* (pp. 734-350). New Jersey: Prentice Hall.
- Kersten, K. K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Family Relations*, 39(3), 257-266.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Örnek grup rehberlik programları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. ve Hamamcı, Z. (2007). *Ana-baba eğitim programları*. Ankara: Maya Akademi Yayınları.
- Lawrence, E., Eldridge, K. A., & Chiristensen, A. (1998). The enhancement of tradational behavioral couples therapy: Consideration of individual factors and dyadic development. *Clinical Psychology Review*, 18(6), 745-764.
- Lawson, D. M. (1989). Love attitude and marital adjustment in the family lifecycle. *Sociological Specturum*, 8, 391-406.
- Leigh, S. J., & Clark, J. A. (2000). *Creating a strong and satisfying marriage*. <http://extension.missouri.edu/explorepdf/hesguide/humanrel/gh6610.pdf> adresinden 10 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Madi, B. (2009) *Aşk ve beyin*. İstanbul: G.O.A.
- Matthews, A. (1999). *Mutlu olmak*. (Çev: S. Kunt). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2000). *Aile danışması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nelsen, J. ve Erwin, C. (2002). *Sevginin fazlası*. (Çev: Ç. A. Fromm). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Nichols, W. (2005). The first years of marital commitment. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 35-36). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Noller, P., & Feeney, J. A. (2002). Communication, relationship concerns and satisfaction in early marriage. H. T. Reis (Ed.), *Stability and change in relationships* (pp. 31). New York: Cambridge University Press.
- Orden, S. R., & Bradburn, N. M. (1990). Dimensions of marriage happiness. *The american journal of sociology*, 38, 715-734.
- Önder, A. (2007). *Ailede iletişim konuşarak ve dinleyerek anlaşılmalı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Özcan, A. O. (2004). *Çocuk nasıl eğitilir?* Ankara: ASAGEM Yayınları.
- Özer, K. (2001). *İletişimsizlik becerisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özgülven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkardeş, O. G. (2006). *Baba ve çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Rogers, S. J. (1996). Mothers' work hours and marital quality: Variations by family structure and family size. *Journal of Marriage and the Family*, 58(3), 606-617.
- Segrin, C. (2004). *Family communication*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Solak, A. (2008). *Anne-baba eğitimi*. İstanbul: Hegem Yayınları.
- Stahmann, R. F., & Hiebert, W. J. (1997). *Premarital and remarital Counseling: The professional's handbook*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Company.
- Storaasli, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4(1), 80-98.
- Synder, D. K. (1997). *Marital satisfaction inventory, revised (msi-r) manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile ve Toplum*, 4(14), 7-31.
- Tanen, D. (1997). *Hiç anlamıyorsun: Kadın erkek konuşmaları*. (Çev: B. Çorakçı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Tarhan, N. (2010). *Evlilik psikolojisi: Öncesi ve sonrasında evlilik*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tezcan, M. (2000). *Türk ailesi antropolojisi*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Tezer, E. (1986). *Evlü eşler arasındaki çatışma davranışları: algılama ve doyum*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tezer, E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *3P-Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(3), 209-216.
- Thames, B. J., & Thomason, D. J. (2000). *Family relationships*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/FL524>. PDF adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J. (2009). *Resolving family conflicts: Stress*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/HEL69>. PDF adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J., & Havice, P. A. (2009). *Understanding depression-yours and theirs: Stress*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/PAGES/FYD/HEL68.pdf> adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Torun, C. (2005). *Relationship maintenance strategies and marital satisfaction among turkish couples*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojik Bölümü, İstanbul.
- Turndorf, J. (2001). *Ölüm bizi ayıracaya kadar, evlilik çatışmalarının adım adım çözümü*. (Çev: E. Aksay). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Yazım kılavuzu*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Türk Dil Kurumu (2009). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Ulutaş, İ. (2003). *Eşinizin ailesiyle*. İstanbul: Hikmet Neşriyat.
- Üstünöğlü, Ü. (1991). *Aile eğitiminde farklı yaklaşımlar*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Weiten, W. (1986). *Psychology applied to modern life*. Monterey: Brooks/Cole.
- Wilkinson, I. (1998). *Child and family assessment: Clinical guidelines for practitioners* (2nd ed.). Florence: Brunner-Routledge.
- Yalom, I. (2006). *Evlilik terapisi*. (Ed: H. Kessler). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yavuzer, H. (1989). *Ana baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (Ed.). (2009). *Evlilik okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye'de boşanma sebepleri. *Bilgi/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 59-81.
- Yıldız, A. S. (2003). *Ebeveynin problem çözüme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*, 1(4), 49-58.
- Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yörüköglü, A. (1983). *Aile ve çocuk*. Ankara: Aydın Kitabevi.
- Yörüköglü, A. (1983). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. Ankara: Aydın Kitabevi.
- . (2005). *Aile rehberi*. Ankara: Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- . (2006). *Aile içi iletişim*. İstanbul: Seyyar Kitap ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür A.Ş. Yayınları.
- . (2006). *Fundamentals of human growth and development*. http://www.acps.k12.va.us/curriculum/le/fle_hgd_guide.pdf adresinden 3 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2009). *Together we can: Creating a healthy future for our family children*. www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu adresinden 10 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Anne Çocuk Eğitim Vakfı: Eğitimlerimiz*. <http://www.acev.org/education.php?id=13&lang=tr> adresinden 21 Mayıs 2009 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Budget friendly summer fun for married couples with kids*. <http://www.alabamamarriage.org/documents/budgetfriendlysummerfun.pdf> adresinden 3 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Commit: Make and honor promises*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/1_commit.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Getting Started*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfm-graphics/mod1-lesson1.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education, lesson four: Is marriage in our future*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfm-graphics/mod3-lesson4.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Making our family strong*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfm-graphics/mod4-lesson1.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Planning the rest of the trip*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfm-graphics/mod1-lesson10.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Family time together can be fun!* <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfm-graphics/mod4-lesson2.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Grow: Cultivate your strengths*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/2_Grow.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Mayo clinic*. www.mayoclinic.com/print/healthy-marriage/MH00108/METHOD adresinden 8 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Nurture: Do the work of loving*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/3_Nurture.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Serve: Give back to your community*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/6_Serve.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Solve: Turn differences into blessing*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/5_Solve.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *The Gottman Relationship Institute*. <http://www.gottman.com> adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Understand: Cultivate compassion for your partner*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/4_Understand.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

Teşekkür ve İzinler

Bu ders kitabı ile içeriğindeki bilgiler, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü adına EDAM tarafından, titiz ve büyük bir çaba gösterilerek hazırlanmıştır ve belirli bir konunun veya konuların çok geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmasından ziyade genel çerçevede bilgi vermek amacını taşımaktadır. Buna uygun şekilde, bu materyallerdeki bilgilerin amacı, profesyonel ve akademik bağlamda tavsiye veya hizmet sunmak değildir. Materyallerin ve içeriğindeki bilgilerin kullanılması sonucunda ortaya çıkabilecek her türlü risk okuyana ve kullanana aittir. Bu kullanımdan kaynaklanan her türlü zarara dair risk ve sorumluluk tamamen okuyan ve yararlanan tarafından üstlenilmektedir. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve EDAM, söz konusu kullanımdan dolayı (ihmal-kârlık kaynaklı olanlar da dâhil olmak üzere) sözleşmeyle ilgili bir dava, kanunlar veya haksız fiilden doğan her türlü özel, dolaylı veya arızı zararlardan ve cezai tazminattan dolayı sorumlu tutulamaz.

Öneri ve eleştirileri için *Abdurahman Kılıç, Ahmet Duman, Alev Erkilet, Ali Murat Sünbül, Aliye Mavili Aktaş, Armağan Yıldız, Arzu Aslan, Arzu İçağasıoğlu Çoban, Aylin Nazlı, Ayten Eren Artan, Bahattin Acat, Belgin Temur, Birsen Zaimoğlu, Deniz Yücelen, Enise Akgül, Erdoğan Buhurci, Erkan Yaman, Erol Yıldırım, Esra Arslan, Fatih Kılıçarslan, Fazilet Yavuz, Ferhan Odabaşı, Funda Ozan, Handan Karataş, Hilal Kuşçul, Huriser Oran, Hüseyin Bulut, Kahraman Uzun, Kemal Aslan, Kemal Gökcan, Mehmet Akif Karakuş, Mehmet Bahar, Mehmet Zeki Aydın, Meriyem Gündoğdu, Mustafa Otrar, Müge Yukay Yüksel, Münir Binici, Necla Koytak, Neriman G. Karatekin, Nevin Meriç, Nevzat Tarhan, Nuran Tuncer, Nuray Sungur Oakley, Orhan Akınoğlu, Ömer Uğur Gençcan, Özlem Ünlühisarçı, Semin Güler Oğurtan, Serkan Kahyaoğlu, Serkan Kahyaoğlu, Sevim Can, Seyfi Kenan, Seyhan Büyükoçoşkun, Şermin Kılahoğlu, Üljet Görgülü, Yusuf Alpaydın, Aileyi Koruma ve Destekleme Derneği, Anne ve Çocuk Eğitimi Vakfı, Ayışığı Derneği, Ayrımcılığa Karşı Kadın Hakları Derneği (AKDER), Çağdaş Aile Derneği, Diyanet İşleri Başkanlığı, GİKAP (Gökkuşuğu İstanbul Kadın Platformu), Kadından Topluma Eğitim Gurubu, Milli Eğitim Bakanlığı, Mutlu Aile Mutlu Çocuk Derneği, Mutlu Yuva Huzurlu Toplum Derneği, Psikolojik Rehabilitasyon ve Eğitim Programları Derneği, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanlığı, Türkiye Diyanet Vakfı Kadın Faaliyetleri Merkezi, YEKDER (Yaygın Eğitim ve Kültür Derneği)'ne teşekkür ederiz. Eserin hazırlanması sırasında fotoğraf ve çizimlerinin kullanımına izin veren aşağıdaki kişi ve kurumlara teşekkür ederiz.*

fotolia.com.tr: 8 Nastya Tepikina, 10 Taylor Hutchens, 12 Nikolai Sorokin, 15 sollia, 22 Michael Shake, 23 ioannis kounadeas, 24 ioannis kounadeas, 24 NiDerLander, 25 Karen Roach, 25 tiero, 28 nyul, 30 Sydney Alvares, 31 Tomasz Trojanowski, 32 James Anderson, 33 Tomasz Trojanowski, 34 Jasmin Merdan, 34 Liv Friis-Jarsen, 38 Andres Rodriguez, 40 Yuri Arcurs, 41 Artistan, 42 Junial Enterprises, 43 Artistan, 44 Mariia Pazhyina, 45 Andres Rodriguez, 46 Helder Almeida, 48 ele, 48 AKS, 52 Adam Borkowski, 52 Sergio Hayashi, 56 matka_Wariatka, 57 Jason Stitt, 58 Catalin Petolea, 61 Ioana Ionescu, 62 bellemedia, 63 Phase4Photography, 67 Adam Borkowski, 71 EastWest Imaging, 76 V. Yakobchuk, 78 Roman Sigaev, 80 Tomasz Trojanowski, 84 Yuri Arcurs, 85 Yuri Arcurs, 86 John Keith, 87 WavebreakMediaMicro, 93 Yuri Arcurs, 96 yeehaaa, 97 Anne Kitzman, 98 Jaimie Duplass, 99 detailblick, 101 Andrea Berger, 106 motionstock, 107 Toblerone, 110 alphaspirit, 112 Yuri Arcurs, 113 Galina Barskaya, 115 absolut, 116 Eric Fahrner, 118 pressmaster, 119 Yuri Arcurs, 120 Yuri Arcurs, 126 WavebreakMediaMicro, 128 Violetstar, 128 Sandra van der Steen, 133 Tomasz Trojanowski, 134 Yevgeniy Zateychuk, 135 Joelle M, 137 Yulia Buchatskaya, 140 mario beauregard, 141 Pavel Losevsky, 142 Jasmin Merdan, 143 Lisa F. Young, 144 Lisa F. Young, 146 olly, 148 andrey polichenko, 152 Andres Rodriguez, 153 Marzanna Syncerz, 155 Ala, 157 studiogriffon.com, 158 Gorilla, 162 Gorilla, 164 Yuri Arcurs, 165 Yuri Arcurs, 167 vgstudio, 168 Alexey Dubovsky, 169 Jasmin Merdan, 170 WavebreakMediaMicro

Getty Images: 111 Alexander Walter, 154 Hans Neleman, 166 Amy Neunsinger

Halit Ömer Camcı: 18, 19

Hasan Aycın: 6, 16, 26, 36, 54, 74, 82, 94, 106, 122, 136, 148, 158

Bilgi için: ➤ www.aile.gov.tr

➤ www.aep.gov.tr



Azize Nilgün Canel

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalından mezuniyetinin (1990) ardından yüksek lisans (1993) eğitimini Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında, doktora eğitimini de (2007) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında tamamladı.

İstanbul Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak (1992) başladığı akademik yaşamına Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak (2001) devam etti. Bir dönem Kanal 6 Televizyonu, kadın ve çocuk sağlığı ve psikolojisi programları yapımcılığı ve sunuculuğu (1994) görevinde bulundu. Hâlen Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır.

Parayla Satılmaz.



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı



ISBN: 978-605-4628-26-1



9 786054 628261