

GÜNCE'L

Ağlık Bilgi Bülteni

Yıl 5 - Sayı 48

Mayıs 2012

Merhaba,

Günce'L Bülten'in bu ayki konusu ailedeki roller ile ilgili. Sağlıklı bir birey olmanın temelinde aslında sağlıklı ya da işlevsel bir aile yatıyor. Tabii ki her zaman için istisnai durumlar mümkün. Ama *Charles Dickens*'in dediği gibi "*Aile yaşamı gibisi yoktur, bir ülkenin yükselmesi ev ve aile sevgisine bağlıdır*".

SAĞLIKLI AİLELER



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Ailenin temel işlevi aile üyelerinin /bireylerin gelişmesi ve büyümesi için sağlıklı ortamı sağlamaktır. Çocukların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişiminde ailenin rolü belirleyicidir.

Aile sistemi güçlü ise karşılaşılan zorlukların aşılması ve krizlerin çözülmesi daha kolay olmaktadır.

Peki aile sistemini güçlü kılan nedir?

Yapılan araştırmalar aile yaşamının sağlıklı olmasında etkili olan bir çok etken üzerinde durmaktadır. Bu etkenlerin var olduğu ya da daha olumlu olduğu durumlarda aile sisteminin işlevselliği artıyor. Diğer yandan bu alanlarda yaşanan zorluklar var ise aile sistemi de doğal olarak olumsuz etkileniyor ve sağlıklı bireyler yetiştirme görevini tam olarak yerine getiremiyor. Bu etkenler arasında özellikle öne çıkanlar ise şunlar;

İletişim

İletişim aile bireyleri arasındaki sözel ve sözel olmayan paylaşım yollarının hepsi olarak tanımlanıyor (Epstein, Bishop, Ryan, Miller, & Keitner, 1993). Etkili iletişim kurabilmek ise duyguları açık bir şekilde ifade edebilmek, karşıdakini dinleyebilmek gibi temel becerilere dayanıyor. Aile bireyleri duygularını ifade edebildiğinde, diğer aile üyelerinin söylediklerini dinleyebildiklerinde günlük yaşamda ortaya

çıkan sorunları daha etkili bir şekilde çözümlenebiliyorlar. Açık ve dolaysız iletişim aile sisteminin ve aile bireylerinin gelişimini desteklerken, doğrudan ifade edilemeyen duygular, küskünlükler, ima edilen ve karşı tarafın anlaması beklenen sorunlar maalesef çözümlenemeyen problemler olarak aile sistemini çıkmaza sokabiliyor.

Çatışma ile baş etmek

Problem çözmek bize hep matematik dersini hatırlatsa da asıl problem çözme becerisi gerçek hayat ile ilgilidir. Çünkü her yeni gün çözümlenmesi gereken irili ufaklı bir çok problemi beraberinde getirir. Aile sisteminin sağlıklı olarak işlediğinin en önemli göstergelerinden biri problem çözmek ve çatışma ile baş edebilmektir. Eğer aile karşılaştığı problemleri çözemiyor ise sistem sağlıklı bir şekilde işleyemez. Çatışma ile baş etmek ve çözüm üretmek çok kolay kazanılan bir beceri değildir. Geleneksel aile yapımızda sorun çıkmaması için çatışmadan kaçınmayı, eğer mümkün ise problemleri görmezden gelmeyi tercih ederiz. Bu biraz dış doktoruna gitmeyi ertelemeye benzer. Ancak ağrı dayanılmaz olduğunda harekete geçeriz. Ama aile sistemini çıkmaza sokan etkenlerden biri tam da budur, var olan sorunu çözmeden yola devam etmeye çalışmak.

İlgi göstermek

Sağlıklı işleyen aile sistemlerinin en önemli özelliklerinden biri de aile bireylerinin birbirlerine gösterdikleri ilgilidir. Diğer aile üyelerinin ihtiyaçlarının farkında olmak, uygun bir şekilde ilgi göstermek, ortak ilgi alanlarına sahip olmak, birlikte yapılan etkinliklere katılmak, mutluluk, üzüntü, kızgınlık, keyif, sevgi ve yakınlık duygularını birlikte yaşayabilmek; aile olmayı sağlayan önemli paylaşımlardır. Eğer aile üyeleri arasında ilgi bir birey üzerinde çok fazla yoğunlaşıyorsa ya da tam tersi bir üyenin istek ve ihtiyaçlarının farkına hiç varılmıyorsa aile sisteminde sorun yaşanmaktadır.

Davranış kontrolü

Aile sistemi esnek ya da katı bir yapıya sahip olabilir. Olaylar karşısında koşullara bağlı olarak kuralları değişebilen, esneyebilen duruma göre tekrar şekillenen aile yapılarında bireylerin sağlıklı kişilik gelişimi göstermeleri daha mümkündür. Ancak katı ve değişmeyen kuralların olduğu ya da tam tersi kuralların hiç belli olmadığı, her an her şeyin değişebileceği belli bir istikrar ve düzenin olmadığı ortamlarda bireylerin olumlu ve güçlü özelliklerini ortaya çıkarmaları zorlaşabilir.

Roller

Her ailenin işleyişi/yapısı birbirinden farklıdır. Aile içi işlerin ve ilişkilerin ne şekilde yürüyeceğini belirleyen gizli ya da açık düzenlemeler vardır. Bireyin aile içindeki rolü yaşa ve aile içindeki konumuna göre değişiklik gösterir. Roller bireylerin aile içindeki ve toplumdaki davranış kalıplarının ve beklentilerin şekillenmesinde önemli bir etkidir. Örneğin anne-baba rolünde ebeveynlerden çocukların fiziksel, duygusal sosyal ve bilişsel ihtiyaçlarını karşılamaları beklenir. Aile içindeki rolleri açık bir şekilde belirlemek, eşit olarak paylaşmak her zaman çok kolay olmayabilir.

AİLEDEKİ ROLLER

Aile içinde bireyler aynı anda bir çok farklı role sahip olabilirler. Bu rolleri genel olarak 2 gruba ayırabiliriz; Duygusal ve İşlevsel roller. Duygusal roller aile içindeki bireylerin desteklenmesini, işlevsel roller ise temel ihtiyaçların (besin, barınma vb) karşılanmasını ve gerekli kararların alınmasını sağlar.

Rollerin nasıl ve ne şekilde paylaşıldığı aslında ailenin işlevselliği ile ilgili önemli bilgi verir. Aile üyelerinden birinin bir çok rolü aynı anda üstlenmesi aile sisteminin etkinliğini olumsuz olarak etkiler. Örneğin geleneksel olarak annenin hem evin işleyişinden hem çocukların bakımından, eğitiminden ve gelişiminden sorumlu olması o ebeveynin tükenmişlik duygusu yaşama olasılığını artırır. Bunun yanı sıra gelişimsel düzeye uygun olmayan rollerin aile üyelerine yüklenmesi (büyük çocuğun evin düzeninden, kardeşlerinin bakımından sorumlu olması vb) bireyin gelişimini olumsuz olarak etkileyebilir.

Aslında günümüzde ailedeki rollere baktığımızda daha çok ortaya çıkan tablo anne-baba-çocuk rollerinin belirsizleşmesi ya da karışması şeklindedir. Çocuk merkezli aile yapısında anne-babanın otorite ve kural-sınır koyucu rollerinin geri planda kalması, demokratik aile olmak isterken çocuğun sözünün geçtiği çocuk-erkek ailelerin ortaya çıkması aile sistemini etkilemektedir. Bu tip ailelerde çocuğun sosyal-duygusal ihtiyaçlarının doğru olarak karşılanması ve gelişiminin desteklenmesi pek mümkün olmamaktadır. Çünkü aslında ailenin düzenini sağlamak, karar vermek, kural koymak, anne-babanın rolüdür.

Anne-baba çocuk rollerin karışabildiği bir diğer durumda ebeveynlerden birinin farkında olmadan çocuğu yetişkin dünyasına ait olanlara dahil etmesidir. Anne-baba tartışmalarında taraf tutmaktan, üzülen ebeveyni teselli etmeye, evin erkeği ya da babasına göz kulak olan kız olmaya varan bu durumlar başta zararsız gibi görünse de çocuğun omzuna bırakılan çok ağır yüklerdir.

Anne-baba olmak aynı anda bir çok rolü yerine getirmek demektir. Bu rollerin her zaman eşit dağılması maalesef mümkün değildir. Ama yine de yapılan araştırmalar aile sisteminin sağlıklı işlemesi için rollerin mümkün olduğu kadar aile bireyleri arasında eşit, adil ve açık bir şekilde paylaşılmasının önemini vurguluyor. En basit günlük rutinlerin bile planlanması (masayı kurmak kimin görevi, okul toplantılarına kim katılacak, hafta sonları programları nasıl belirlenir, anne-babanın çalıştığı durumlarda hangi ev işlerinden kim sorumludur gibi) işlevselliği arttıran bir etkidir.

Her ne kadar rollerin net bir şekilde belirlenmesi önemli olsa da aslında hayat esneklik gerektirir. Değişen koşullara göre roller de değişim göstermelidir. Bu aslında 3 yaşındaki çocuğun ihtiyaçlarını karşılamakla 13 yaşındaki çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaya benzer. Anne-baba olarak hala 3 yaşındaki çocuğun anne-babası rolünü devam ettirmeye çalışırsanız sistem işlemez hale gelir. Normal gelişim dışında hayat krizlerle ve değişimlerle doludur. Sağlıklı ve işlevsel ailelerin sahip olduğu en önemli özellik değişen koşullara adapte olmalarını sağlayan esnekliği gösterebilmeleridir.

Bir çoğumuz günlük hayat içerisinde bize verilen rolleri farkında olmadan sorgulamadan yerine getiririz. İşyerinde, evde, arkadaş çevresinde, trafikte bir çok farklı rol içerisinde yer alırız. Aile yaşamı ise aslında tüm sosyal ve toplumsal hayatın bir prototipidir. O nedenle çocuklarımızın nasıl bir birey olacakları aile içindeki roller ile şekillenir. Çocuklar onlara anlattıklarımız ya da öğrettiklerimizden daha fazla onlara gösterdiklerimizden etkilenirler.

Kaynak:

<http://pubs.ext.vt.edu/350/350-090/350-090.html>

<http://pubs.ext.vt.edu/350/350-093/350-093.pdf>

GünceL'in Önerdikleri

İNSAN YARATMAK

Kitabın adı: İnsan Yaratmak

Yazar: Virginia Satir

Yayın evi: Beyaz Yayınları



Her birimiz bir fark yaratabiliriz; her birimize ihtiyaç var. Fark yaratmaya özgüvenimizi arttırmakla başlarız. Bu kitabın her birimizi doğru bir insan olmak yönünde hareket etmeye teşvik edeceğinden ve güç vereceğinden fazlasıyla umutluyum. Olumlu deneyimlerimiz ve çevremizde tanık olduğumuz olumlu davranışları modellememiz birbirimize anlamak, kendimize ve birbirimize bakma, çocuklarımıza kendi bütünlüklerini ve güçlerini inşa edebilecekleri sağlam temeller vermek konusunda yaratıcı yollar bulmanıza yardımcı olacaktır. - Virginia Satir-

* Kitabın arka yüzünden alınmıştır.



Kitabın adı: Anne Baba Çocuk Arasında

Yazar: Haim Ginott

Yayın evi: Okyanus

"İyi anne baba olmak, öğrenilebilir bir beceridir."

Ebeveyn ve çocuk iletişimi alanında yazılmış en iyi eser Anne Baba ve Çocuk Arasında, dünyanın her yanından milyonlarca ebeveynin çocuklarıyla iletişimini güçlendirmesini sağladı. Dünyaca ünlü psikolog Dr. Haim G. Ginott'ın yazdığı bu kitap, bebeklikten ergenliğe kadarki dönemde, çocuk eğitiminin yenilikçi yöntemlerini örneklerle ve yalın bir dille anlatıyor.

* Kitabın arka yüzünden alınmıştır.