

# AİLE KURALLARI

Her aile gerek açık gerekse kapalı olarak kurallarını belirlemiştir. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil açık olarak belirlenmiştir. Aile içindeki bireyler birbirlerinin iyi tanılar, duygular karşılıklı olarak hissedilir.

Mutlaka ki zaman zaman her evde küçük de olsa çatışmalar yaşanır. Hiç çatışma yaşanmayan bir evde büyük olasılıkla maskeler takılıdır. Çatışma uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar. Önemli olan çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kuracağını bilmesidir. Aralarında çıkan çatışmayı birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren çiftler sağlıklı bir aile kurar.

## Sağlıklı Bir Ailede Sorunları Çözmek İçin Kullanılan Yöntemler:

- ✚ Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır (Bu tutuma kendine güvenli ve kendine saygılı tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler).
- ✚ Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır
- ✚ Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- ✚ Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
- ✚ Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi olduğu gibi ifade edilmelidir; karşısındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmamalıdır.
- ✚ Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir. Örneğin siz çocuğunuza “iki saat geciktin” dediğinizde, çocuğunuza size: “hayır bir saat kırk beş dakika geciktim” dememelidir.
- ✚ Sorun çözmeye etkin dinleme kullanılmalıdır.
- ✚ Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalı.  
Örneğin: “hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun” diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.
- ✚ Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranmamak gerekir.

## Sağlıksız Ailede Gizli Kurallar:

Sağlıksız ailede kurallar bilinçaltındadır. Gizli ve açığa çıkmamıştır. Bu kuralları kimse tartışamaz. İşte sağlıksız ailede geçerli olan kurallar şunlardır:

**1.Denetleme:** Genç duygu ve düşüncelerini ifade ederken hep korku içindedir. Ya da duygularını ifade edemez, bastırır. Söyleyeceklerini hep önceden kestirmek zorundadır. Kendiliğinden ortaya çıkan davranış kötüdür, affedilmez. Bu tür ailelerde sağlıklı bir güven ortamı söz konusu değildir.

**2.Mükemmeliyetçilik:** Yapılan her işte, girilen her sınavda kişinin mükemmel olması beklenir. Her şey göstermelidir, başkasının beğenmesi için yapılır. Mükemmeliyetçilik kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını kendi düşünüş ve değerlendirilişinin önemsiz olduğunu ifade eder. Bu ortamda yaşayan gencin temel duygusu umutsuzluktur. Kendilerini değersiz, yetersiz bulurlar.

**3.Suçlama:** Suçlama olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur. Yapılan suçlamalar her şeyin denetim altında tutulması gerektiği ve yapılan her şeyin mükemmel olmasının zorunlu olması gerektiğini ortaya çıkarır. Bu durum ise kişide kaygı ve utanç duygularını yaratır.

**4.Beş temel özgürlüğün inkârı:** Sağlıksız ailede kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir. Bu durum kişiyi kendi gerçeğini inkâr etmesine neden olur. Böylece kişi tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, robot gibi yaşar. Böyle bir kişinin mutlu olması da söz konusu olmaz.

**5.Konuşmanın yasak olması:** Sağlıksız bir ailede özellikle gençlerin duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verilmez. Bu duru gençlerde değersizlik duygularına neden olur.

**6.Küskünlük ve kırgınlıkların sürdürülmesi:** Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini engeller.

**7.Kimseye güvenmeme:** Sağlıksız bir ailede kimse kimseye güvenmez. Aslında güven var gibi görünse de temelde güvensizlik vardır. Sağlıksız ailede yetişen kişi kimseden saygı ve gerçek sevgi görmediği için kimsenin kendisine yardım edemeyeceğine inanır. Yardım etmek isteyenlerin “mutlaka art düşüncesi vardır, çıkarı vardır” diye düşünür.

Sağlıksız ailede yetişen kişilerin kendilerine güveni olmaz. Bu kişiler mutlaka dıştan denetimli bireyler olurlar.

**“Temelinde sevgi olan hiçbir eğitim başarısızlığa uğramaz”**

**Pestalozzi**