

Ailenin Manevi Gıdası: SOHBET - 2

Aile içi sohbet, çocuk gelişiminde en önemli noktalardan biridir. Çocuk diyalog kurmayı, eleştiri kültürünü, farklı görüşlere saygı duymayı sohbet ederken öğrenir.

Sağlıklı Ailelerin Ortak Özelliği: Nitelikli Sohbet

Sohbetler birbirini tanıma, anlama fırsatlarıdır ve keyif almak, paylaşmak için yapılır. Sohbet esnasında sürekli problemler çözülmeye kalkılır, her fırsatta kişiler ihtiyaçlarını sıkıntılarını dile getirir şikayet edip dururlar, karşısındakini suçlarsa sohbetin tadı tuzu kaçar, konuşma da sohbet olmaktan çıkar. Yapılan çalışmalar, sağlıklı ailelerde birlikte geçirilen zamanda iletişimin onda dokuzunun sohbet, destekleme, iltifat, benlik açma, duygu ve düşüncelerini ifade etme anlamı içeren sözler söylemeye karşılık sadece onda birinin problem çözümü amaçlı yapıldığını ortaya koyuyor.

Eşler bir konuda farklı düşünseler dahi, sohbetin o andaki tadını bozmamak için ortamda gerginlik meydana getirmemeye özen göstermeli ve karşısındakini incitmemeye çalışmalıdır. Sohbeti güzel ailelerde çocuklar, anne babalarıyla, kardeşleriyle ve başka insanlarla nasıl konuşulacağını doğal olarak öğrenirler. Aileler çocuklarının sohbete katılması için rahat bir ortam sağlarsa hem onları daha yakından tanımış olur hem de onların kendilerini tanımalarına fırsat vermiş olurlar.

Çocuğunu tanıyan bir anne baba onun hakkında daha az kaygı duyar. Böylece disiplin sağlamaya çalışırken aşırı koruyucu davranmaya, çocuk ve gencin sağlıklı gelişmesine engel olacak şekilde sert uygulamalara gerek duyulmaz. Sohbet ederken birçok problemin çözümü için gereken uygun zemin de hazırlanmış olur. Sohbet içinde her zaman problem çözülmese de sohbet esnasında ortaya çıkan konular, gündeme gelen problemler önem sırasına göre en uygun zamanda uygun kişilerle ele alınıp çözüm yolları üretilebilir.

Sevilme Ve Onaylanma İhtiyacımızı Giderir

Sevilme, değer görme ve onaylanma ihtiyacımızı ilkin evimizde, ailemizle olan iletişimimizde gideririz. Sağlıklı bir aile ortamında karşılıklı sevgi ve saygının

paylaşıldığı ortamdır. Uzmanlar, psikolojik sorunlar yaşayan yetişkinlerin çoğunun çocukken yeterince sevilmediğini ve onaylanmadığı söyler. İleride ruh ve beden sağlığı iyi olan yetişkinler olabilmeleri için hâlen aynı evi paylaştığımız çocuklarımızla daha fazla yakınlaşmaya ve sohbet etmeye ihtiyacımız var.

Güven Ortamının İnşasına Katkı Sağlar

İnsanların eleştiri karşısında savunmaya geçmesinin önemli nedeni kendilerine ve karşılarındakine güvenmemesidir. İyi sohbet edebilen kişiler birbirinin sırlarını tutabilen, birbirine saygı gösteren, fikrî ayrılıkları ortaya çıktığında karşılıklı birbirini suçlamayan, sözünü kesmeyen, birbirine maddi manevi zarar vermeyen kişilerdir. Bu da karşılıklı duyulan güvene bağlı olarak aile fertlerinin çok yönlü gelişmesi için uygun paylaşım ortamını sağlar ve geliştirilir.

Çocukların Özgüvenini Artırır

Anlaşıldığını bilen kişi, pek çok küçük konuyu büyütmez, özgüven sahibi olur. Böylece eleştirileri de daha kolay kabul eder. Aile üyeleri birbirinden aldıkları güçle hayat zorluklarına karşı daha dayanıklı olurlar. Güven duygusu olan kişi, eksik yanlarını düzeltmek için kendisini daha güçlü hisseder, onaylandığı, destek aldığı yönlerinden güç alarak değişim için gerekli enerjiyi kendisinde bulur. Bu da kişilerin hem farklılıklara saygı göstermesini hem de problemlerini çözmesini kolaylaştırır.

Aile İçi Sohbetlerle Çözülebilecek Bazı Konular:

- Kendine güvensizlik, kaygı bozukluğu, yalnızlık duygusu, duygusal sorunlar.
- Eşler arası anlaşmazlıklar, iletişim bozuklukları.
- Yanlış anlamalardan kaynaklanan sorunlar.
- Anne-baba çocuk-genç anlaşmazlıkları.
- Gencin okul ve arkadaşlarıyla ilgili sorunları.
- Kuşak çatışmaları, kültür farklılıkları.

(Yazar: **Devrim Öztürk**)