



BİRLİKTE EBEVEYNLİĞE GEÇİŞ PROGRAMI: UYGULAYICI EL KILAVUZU

118K047 No'lu TÜBİTAK-1003 Projesi

Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı (BEGEP)*

Hazırlayanlar:

Prof. Dr. Yalçın zdemir

Doç. Dr. Ali Serdar Sağkal

Doç. Dr. Mehmet Şakiroğlu

Doç. Dr. Gökhan Aksu

Dr. Öğr. Üyesi Aylin akıroğlu evik

Dr. Selin Salman Engin

Dr. Aylin Yılmaz Hiğde

Uzm Psk. Dan. Mesude Seven Güren

Yl. Öğr. Ayşe Gül Seyhan

Yl. Öğr. Gaye zder

ARALIK 2022
AYDIN

* Prof. Dr. Yalçın zdemir'in proje yürütücülüğünü yaptığı Birlikte Ebeveynlik: Doğası, ocuklar Üzerindeki Etkileri ve Güçlendirilmesi isimli 118K047 numaralı TÜBİTAK-1003 projesi kapsamında geliştirilmiştir.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
BİRİNCİ OTURUM: EBEVEYNLİĞE GEÇİŞ	5
Grup liderinin ve üyelerinin tanışmaları	6
BEGEP hakkında bilgi verme ve programın amacını açıklama.....	6
Çiftlerin bilgilendirilmiş onamlarının alınması ve grup kurallarının belirlenmesi	8
Çiftlerin programa ilişkin beklentilerinin alınması	8
Ebeveynliğe geçiş.....	9
Ebeveynlik tutum ve davranışlarının çocuk gelişimine etkisi.....	9
Ebeveyn tutum ve davranışları nereden geliyor?	11
Ebeveyn mizacı ve çocuk mizacı	11
Kök aile	12
Ebeveyn tutum ve davranışlarını etkileyen diğer faktörler	13
Form 1.1 Bilgilendirilmiş Onam	15
Form 1.2 Grup Kuralları	17
Form 1.3 Isınma Etkinliği.....	19
Form 1.4 Ebeveynliğe Geçiş	20
Form 1.5 Ebeveyn Tutum ve Davranışları	21
Form 1.6 Bana Ebeveynliğini Söyle Sana Nasıl Bir Çocuk Yetiştireceğini Söyleyeyim!	23
Form 1.7 Ebeveynlerimden Duyduklarım! Çocuğuma Söyleyeceklerim!	24
Form 1.8 Kök Aile.....	25
Form 1.9 Benim Ebeveynliğim	26
Form 1.10 Nasıl Bir Ebeveyn Olmak İstiyorum?.....	27
İKİNCİ OTURUM: ÇOCUK YETİŞTİRMEDE TAKIM OLABİLME: BİRLİKTE EBEVEYNLİK ARAŞTIRMALARI NE SÖYLÜYOR?	28
Isınma Etkinliği: Postadan Paket Geldi.....	28

Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı	29
Çocuk yetiştirme sürecinde birlikte ebeveynlik	29
Birlikte ebeveynliğin boyutları.....	32
Olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumlu etkileri.....	35
Olumsuz birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumsuz etkileri.....	38
Farklı gelişim aşamalarında birlikte ebeveynlik	40
Form 2.1 Birlikte Ebeveynliği, Birlikte Anlayalım!-1	42
Form 2.2 Birlikte Ebeveynliği, Birlikte Anlayalım!-2	43
Form 2.3 Katılımcılar için Birlikte Ebeveynlik Tanım ve Boyutları	44
Form 2.4 Ödev	48
ÜÇÜNCÜ OTURUM: BİRLİKTE EBEVEYNLIK BECERİLERİNİ EVLİLİK İLİŞKİSİ ÜZERİNDEN İNŞA ETME: ETKİLİ İLETİŞİM	49
Isınma Etkinliği- Duyguya Uygun Yürüme ve Zıttı	49
Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı	50
Çiftlerin kendilerini (duygu ve düşüncelerini) ifade etme becerilerini geliştirmeleri.....	50
Çiftlerin etkili iletişim becerileri kazanmaları	51
İletişimde “Ben Dili”	55
Form 3.1 Üç Aşamada İletişim- İlk Aşama.....	63
Form 3.2 Ben Dili Etkinliği.....	64
Form 3.3 İletişimde Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler	65
Form 3.4 İlişki Günlüğü (Kadın Formu)	67
Form 3.4 İlişki Günlüğü (Erkek Formu)	68
DÖRDÜNCÜ OTURUM: BİRLİKTE EBEVEYNLIK BECERİLERİNİ EVLİLİK İLİŞKİSİ ÜZERİNDEN İNŞA ETME: ÇATIŞMA ÇÖZME	69
Isınma Etkinliği- Mum Tekniği.....	69
Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı	70

Çiftlerin yapıcı çatışma çözme becerileri kazanmaları	70
Yapıcı çatışma çözmede duygu düzenleme becerisi	74
Çiftlerin yapıcı çatışma çözme becerilerini kullanarak birlikte ebeveynlik sürecini yürütmesi	76
Form 4.1 Çatışmalarımızı Çözüyoruz	83
Form 4.2 Esnek Altıgen Egzersizi	87
Form 4.3 Çatışma Çözme Adımları	89
Form 4.4 Birlikte ebeveynlik boyutları ve çatışma çözme	90
Form 4.5 Sen, ben ve biz	92
Form 4.6 Paylaşım Zamanı	93
BEŞİNCİ OTURUM: Birlikte Ebeveynliğe Olumlu Geçiş	94
Isınma Etkinliği- İyi ki	94
Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı	95
Üçüncü ve dördüncü oturumlarda kazandırılan birlikte ebeveynlik becerilerinin pekiştirilmesi	96
Ebeveynlerin kendileri ve çocukları için duygularının/beklentilerinin/umutlarının ortaya çıkarılması	97
Bebeğin eve gelişine ve ebeveynlik rollerine hazırlanılması	98
Bebeklik döneminde ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesinde eş desteği	101
Birlikte ebeveynliğe olumlu geçişi kolaylaştırıcı öneriler	102
Sonlandırma Etkinliği	103
Form 5.1 Ebeveynlik ve Diğer Görevlerin Paylaşımı	105
Form 5.2 Zaman Pastası	106
Form 5.3 Birlikte Ebeveynlikte Destek	107
Form 5.4 Çiftler için Ebeveynliğe Geçiş Sorunları Listesi	108
Form 5.5 Birlikte Ebeveynler İçin Öneriler	109
KAYNAKLAR	112

GİRİŞ

İlk defa anne baba olacak çiftlere yönelik geliştirilen Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı (BEGEP), birlikte yaşayan genç evli çiftlerin olumlu birlikte ebeveynlik becerileri geliştirmelerine ve ebeveynliğin fiziksel, sosyal ve duygusal yönlerine hazırlanmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Başka bir ifadeyle, BEGEP olumlu birlikte ebeveynlik ile ilgili tutum ve becerileri geliştirerek çiftleri ebeveynliğe geçişe hazırlamak için tasarlanmış bir müdahale programıdır. BEGEP, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışlarından çok, birlikte ebeveynlik davranışları ve birlikte ebeveynlik ilişkisine odaklanmaktadır. Aile sistemleri kuramı ve ebeveynlik alt sistemine ilişkin kuramsal görüşler (Feinberg, 2002; S. Minuchin, 1974) dikkate alınarak geliştirilen BEGEP, toplam beş oturumdan oluşmaktadır; Ebeveynliğe Geçiş, ii) Çocuk Yetiştirmede Takım Olabilme: Birlikte Ebeveynlik Araştırmaları Ne Söylüyor?, iii) Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme-Etkili İletişim ve iv) Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme- Çatışma Çözme v) Birlikte Ebeveynliğe Olumlu Geçiş. BEGEP, 5 haftalık bir sürede uygulanabilen 12 saatlik bir müdahale programıdır. Haftada bir gerçekleştirilen oturumların süresi 2-3 saat olarak uygulanmaktadır. Programa hem anne hem de baba adaylarının birlikte katılması gerekmektedir. Katılımcı çiftlerin psikoeğitimsel materyalleri yeterince tartışabilmeleri ve oturumlarda işlenen becerileri uygulamalı bir biçimde kazanabilmeleri için oturumların 5-15 çiftle yürütülmesi önerilmektedir. Program gebeliğin 25. ve 30. haftalarında uygulanması için tasarlanmıştır. Aday anne babaların 5 haftalık programı, planlanan doğumun en az 4 hafta öncesinde bitirebilecek durumda olmalarına dikkat edilmelidir. Oturumlarda didaktik anlatım, çiftler için iletişim alıştırmaları, yazılı çalışma sayfaları, rol oynama, süpervizyon ve geri bildirim verme, grup tartışması ve ödev gibi çeşitli tekniklerden yararlanılmıştır. BEGEP’de bilişsel-davranışçı tekniklerden yararlanılmış ve her bir oturumun ardından o hafta işlenen

konularla ilgili çiftlere uygulama ve ödevler verilmiştir. Programda eşlerin bireysel becerilerinin yanı sıra bir çift olarak da becerileri geliştirilmesi hedeflenmiştir. Programın 5 haftalık kısa bir müdahale programı olarak tasarlanmasının başlıca nedeni uygulama kolaylığını ve programın toplumda yaygınlaşma oranını arttırmaktır. *Ebeveynliğe Geçiş* isimli birinci oturumda, anne baba olmak, anne babalığa geçiş, anne baba tutumları, davranışları, anne baba tutum ve davranışlarının kökenleri ve çocuklar üzerindeki etkileri gibi konular işlenmektedir. *Çocuk Yetiştirmede Takım Olabilme: Birlikte Ebeveynlik Araştırmaları Ne Söylüyor?* başlıklı ikinci oturumda ise birlikte ebeveynliğin tanımlanması, ebeveynlik tutum ve davranışlarından farkının açıklanması, birlikte ebeveynliğin boyutları ve birlikte ebeveynliğin aile sistemi, evlilik ilişkisi, bireysel ebeveynlik davranışları ve farklı yaş grupları için çocuklar üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. *Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme-Etkili İletişim* başlıklı üçüncü oturumda ve *Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme-Çatışma Çözme* başlıklı dördüncü oturumda ebeveynlikle ilgili konularda uzlaşabilmeyi, çiftlerin birbirlerinin ebeveynliğini destekleme, ebeveynlikle ilgili konularda dengeli iş bölümü yapabilme ve bu belirtilen alanlarda çalışırken olumlu iletişim ve yapıcı çatışma çözme becerilerini kullanma konuları üzerinde durulmuştur. Beşinci ve son oturum olan *Birlikte Ebeveynliğe Olumlu Geçiş*'te ise çiftlerin yaklaşan ebeveynlik rolleriyle ilgili düşünce ve duygularının ortaya çıkarılması, ebeveynlikte sık karşılaşılan problemler ve çözüm yolları üzerine odaklanılmış ve ebeveynliğe olumlu geçişi kolaylaştırıcı bilgi, beceri ve tutumların geliştirmesi hedeflenmiştir. Programa katılan çiftler için "BEGEP Katılımcı Çalışma Kitapçığı" ve program lideri için "BEGEP Uygulayıcı El Kılavuzu" hazırlanmıştır.

BEGEP'in oturumlarının, hedeflerinin ve oturum süreleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1*Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı (BEGEP): Modüller, Hedefler ve Süreler*

Oturumlar	Oturum hedefleri	Süresi
1. Modül Ebeveynliğe Geçiş	- Grup liderinin ve üyelerinin tanışmaları - Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı (BEGEP) hakkında bilgi verme ve programın amacını açıklama - Çiftlerin bilgilendirilmiş onamlarının alınması - Grup kurallarının belirlenmesi - Çiftlerin programa ilişkin beklentilerinin alınması - Çiftlerin anne babalığa ilişkin düşünce ve duygularını paylaşmaları - Anne baba tutumlarının çocuk gelişimi üzerindeki etkilerinin paylaşılması - Her bir ebeveynin anne baba tutum ve davranışlarının nereden geldiğini anlamaları (Mizaç, kök aile, kültür, gözlem, eğitim, medya vb.)	120 dakika
2. Modül Çocuk Yetiştirmede Takım Olabilme	- Çocuk yetiştirme sürecinde birlikte ebeveynlik kavramının anlaşılması - Birlikte ebeveynliğin boyutlarının tanımlanması - Birlikte ebeveynlik anlaşması, desteği, iş bölümü, aile ilişkilerinin ortak yönetimi gibi olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılması - Birlikte ebeveynlik çatışması, diğer ebeveynin ebeveynliğini küçümseme, üçgenleme gibi olumsuz birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumsuz etkilerinin anlaşılması - Çocuğun farklı gelişim aşamalarında birlikte ebeveynlik süreçleri	120 dakika
3. Modül Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme- Etkili İletişim	- İyi bir birlikte ebeveynlik için çiftlerin kendilerini (duygu ve düşüncelerini) ifade etme becerilerini geliştirmeleri - İyi bir birlikte ebeveynlik için çiftlerin etkili iletişim (etkin dinleme, beden dili kullanımı, duygu ve düşünceleri ben diliyle ifade etme, empati kurabilme, empatik tepki verebilme vb.) becerileri kazanmaları	180 dakika

4. Modül Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme-Çatışma Çözme	• İyi bir birlikte ebeveynlik için çiftlerin yapıcı çatışma çözme becerileri kazanmaları • Çatışmaları yapıcı bir şekilde çözebilmek için duygu düzenleme becerileri kazanmaları • Çiftlerin kendilerini ifade etme, etkili iletişim kurma, yapıcı çatışma çözme becerilerini kullanarak birlikte ebeveynlik sürecinde çocuk yetiştirmeye dair görüşlerini/beklentilerini/davranışlarını eşleriyle müzakere etme, anlaşmazlıkları yapıcı bir biçimde çözme, birbirlerinin ebeveynliklerini destekleme, iş bölümü yapabilme, aile ilişkilerini ortak yönetebilme becerilerinin geliştirilmesi	180 dakika
5. Modül Birlikte Ebeveynliğe Olumlu Geçiş	• Üçüncü ve dördüncü oturumlarda kazandırılan birlikte ebeveynlik becerilerinin pekiştirilmesi • Ebeveynlerin kendileri ve çocukları için duygularının/beklentilerinin/umutlarının ortaya çıkarılması • Bebeğin eve gelişine ve ebeveynlik rollerine hazırlanılması • Bebeklik döneminde ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesinde eş desteğinin önemi • Birlikte ebeveynliğe olumlu geçişi kolaylaştırıcı öneriler • Sonlandırma	180 dakika

BİRİNCİ OTURUM: EBEVEYNLİĞE GEÇİŞ

Oturumun amaçları

- Grup liderinin ve üyelerinin tanışmaları
- Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı (BEGEP) hakkında bilgi verme ve programın amacını açıklama
- Çiftlerin bilgilendirilmiş onamlarının alınması
- Grup kurallarının belirlenmesi
- Çiftlerin programa ilişkin beklentilerinin alınması
- Çiftlerin anne babalığa ilişkin düşünce ve duygularını paylaşmaları
- Anne baba tutumlarının çocuk gelişimi üzerindeki etkilerinin paylaşılması
- Her bir ebeveynin anne baba tutum ve davranışlarının nereden geldiğini anlamaları (Mizaç, kök aile, kültür, gözlem, eğitim, medya vb.)

Araç ve Materyaller:

- Beyaz tahta, kalem, cam fanus
- Grup üyeleri isim listesi
- Yaka kartları
- BEGEP Katılımcı Çalışma Kitapçığı
- BEGEP Uygulayıcı El Kılavuzu
- Bilgilendirilmiş Onam (Form 1.1)
- Grup Kuralları (Form 1.2)
- Isınma Etkinliği (Form 1.3)
- Ebeveynliğe Geçiş (Form 1.4)
- Ebeveyn Tutum ve Davranışları (Form 1.5)
- Bana Ebeveynliğini Söyle Sana Nasıl Bir Çocuk Yetiştireceğini Söyleyeyim! (Form 1.6)

- Ebeveynlerimden Duyduklarım! Çocuğuma Söyleyeceklerim! (Form 1.7)
- Kök Aile (Form 1.8)
- Benim Ebeveynliğim (Form 1.9)
- Nasıl Bir Ebeveyn Olmak İstiyorum? (Form 1.10)

Süre: 120 dakika

Süreç:

Grup liderinin ve üyelerinin tanışmaları

Grup üyelerine katılımcı çalışma kitapçığı ve yaka kartları oturuma başlamadan önce dağıtılır.

1. Grup lideri, aşağıdaki açılış konuşması ile oturumu başlatır:

-Merhabalar, nasılsınız?

Bugün bu eğitimde sizi bir araya getiren ortak bir nokta var, yakında ebeveyn olacaksınız. Kendinizin ve çocuğunuzun gelişimi için bu eğitime katılmaya gönüllü oldunuz. Hem bireysel olarak hem de çift olarak ne kadar iyi bir ebeveynlik yaparsanız çocuğunuz da bu süreçten o kadar yarar sağlayacaktır. Bu farkındalığınızdan dolayı öncelikle sizleri tebrik ederim.

Ben Bu eğitim sürecini birlikte götüreceğiz.

BEGEP hakkında bilgi verme ve programın amacını açıklama

2. Grup lideri, aşağıdaki açıklamayı yapar:

Sizlere burada bulunma amacımızı anlatarak oturuma başlamak istiyorum. İlk defa anne baba olacak çiftlere yönelik geliştirilen Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı (BEGEP), birlikte yaşayan evli çiftlerin olumlu birlikte ebeveynlik becerileri geliştirmelerine ve ebeveynliğin fiziksel, sosyal ve duygusal yönlerine hazırlanmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Başka bir ifadeyle, BEGEP olumlu birlikte ebeveynlik ile ilgili tarzları ve becerileri geliştirerek çiftleri birlikte ebeveynliğe hazırlamak için tasarlanmış bir programdır. BEGEP, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışlarından çok, birlikte ebeveynlik davranışları ve birlikte

ebeveynlik ilişkisine odaklanmaktadır. Oturumlarda öğretici anlatım, çiftler için iletişim alıştırmaları, yazılı çalışma sayfaları, rol oynama, grup tartışması, ödev süpervizyon ve geri bildirim verme gibi çeşitli tekniklerden yararlanılacaktır. Her bir oturumun ardından o hafta işlenen konularla ilgili uygulama ödevleri verilecektir.

5 hafta boyunca haftada bir kez toplanılacak, her oturum yaklaşık 2-3 saat sürecektir. İlk hafta “Ebeveynliğe Geçiş” isimli birinci oturum, anne baba olmak, anne babalığa geçiş, ebeveynlik tarzları ve davranışları, ebeveynlik tarzı ve davranışlarının kökenleri ve çocuklar üzerindeki etkileri gibi konuları içermektedir. İkinci haftada “Çocuk Yetiştirmede Takım Olabilme: Birlikte Ebeveynlik Araştırmaları Ne Söylüyor?” başlıklı oturuma geçilecektir. İkinci oturumda birlikte ebeveynliğin tanımlanması, birlikte ebeveynliğin bireysel ebeveynlik tarzları ve davranışlarından farkının açıklanması, birlikte ebeveynliğin boyutları ve birlikte ebeveynliğin aile sistemi, evlilik ilişkisi, bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki etkisi ele alınacaktır. “Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme: Etkili İletişim” başlıklı üçüncü oturum ise olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarının gösterilebilmesi için önemli bir yeri olan çiftlerin kendilerini ifade etme ve etkili iletişim kurma becerileri ele alınacaktır. Dördüncü haftada “Birlikte Ebeveynlik Becerilerini Evlilik İlişkisi Üzerinden İnşa Etme: Çatışma Çözme” başlıklı dördüncü oturuma geçilecektir. Bu oturumda ise, yapıcı çatışma çözme becerilerini kullanarak birlikte ebeveynlik sürecinde çocuk yetiştirmeye dair görüşlerini/beklentilerini/davranışlarını eşleriyle müzakere etme, anlaşmazlıkları yapıcı bir biçimde çözme, birbirlerinin ebeveynliklerini destekleme, iş bölümü yapabilme, aile ilişkilerini ortak yönetebilme becerilerinin geliştirilmesi üzerinde durulacaktır. Beşinci hafta “Birlikte Ebeveynliğe Olumlu Geçiş” başlıklı son oturumda; üçüncü ve dördüncü oturumlarda kazandırılan birlikte ebeveynlik becerilerinin pekiştirilmesi, ebeveynlerin kendileri ve çocukları için duygularının/beklentilerinin/umutlarının ortaya çıkarılması, bebeğin eve gelişine ve ebeveynlik rollerine hazırlanılması, bebeklik döneminde ebeveynliğin ortaklaşa

yürütülmesinde eş desteğinin önemi ve çocuğun farklı gelişim aşamalarında birlikte ebeveynlik süreçlerine odaklanılacaktır.

Beceri kazandırmaya yönelik olan bu programda, sizlerin de oturum sonrasında çeşitli alıştırmalar yaparak oturumlarda öğrendiğiniz becerileri günlük yaşamda kullanmanızı ve pekiştirmenizi bekliyorum. Bu uygulamalar yoluyla oturum esnasında veya dışındaki etkileşimlerinizde ve kendi bireysel yaşamınızda beceri kazanmanız kolaylaşacaktır. Bu noktada, oturum sonrasında yapacağınız alıştırmalar önemli bir yere sahiptir. Süreçten etkili ve verimli yararlanabilmeniz için oturumlara düzenli ve zamanında katılımınız gereklidir.

Çiftlerin bilgilendirilmiş onamlarının alınması ve grup kurallarının belirlenmesi

3. Program tanıtımının ardından grup lideri üyelere Bilgilendirilmiş Onam Formunu (Form 1.1) dağıtır. Grup üyelerinin onamı alındıktan sonra grup lideri, katılımcılardan Form 1.2'yi açmalarını ister. Grup kuralları hakkında konuşulur. Grup üyelerinin kurallar konusundaki görüşleri alındıktan sonra belirlenen yeni kurallar varsa forma eklenir.
4. Grup kurallarının netleştirilmesinin ardından Isınma etkinliğine (Form 1.3) geçilir ve grup lideri etkinliğin yönergesini aşağıdaki gibi verir. Bu etkinliğe grup lideri de katılır ve kendisine uygun olan sorulardan birini ya da birkaçını cevaplar.

Şimdi kendinizi kısaca tanıttıktan sonra fanustaki kartlardan dilediğiniz kadar çekmenizi ve kartlarda bulunan soruları cevaplamanızı bekliyorum.

Çiftlerin programa ilişkin beklentilerinin alınması

5. Isınma etkinliğinin ardından grup lideri, grup üyelerinin süreçten beklentilerini sorar ve onları çift olarak eğitime dair hedefler oluşturmaları için cesaretlendirir. Çiftlerin beklentilerini/hedeflerini grupta da paylaşmaları istenir. Grup lideri paylaşımları özetler.

Ebeveynliğe geçiş

6. Grup lideri çiftlerden Ebeveynliğe Geçiş isimli formu (Form 1.4) okumalarını ister.

Ardından aşağıdaki soruları gruba yöneltir:

Aileye yeni birinin katılmasıyla birçok alanda değişimler/yenilikler yaşıyorsunuz ve bu sizin hayatınızda yeni bir aşama.

Çocuk sahibi olmaya karar verdikten sonra hayatınızda değişen ve/veya değişecek olan şeyler nelerdir?

Anne baba olmak size ne hissettiriyor?

Anne baba olmakla ilgili düşünceleriniz neler?

Soruların cevapları alındıktan sonra grup lideri gelen cevapları özetler ve ortak öğelere vurgu yapar.

Ebeveynlik tutum ve davranışlarının çocuk gelişimine etkisi

7. Grup lideri, Ebeveyn Tutum ve Davranışları formundaki (Form 1.5) bilimsel bilgileri paylaşır. Ardından grup lideri üyelere aşağıdaki soruyu sorar:

-Kendi anne babanıza ve çevrenize baktığınızda ebeveynlikle ilgili gözlem ve deneyimleriniz nelerdir?

Paylaşımların ardından, grup lideri etkinliğin yönergesini aşağıdaki gibi verir:

Şimdi rahat bir biçimde oturmanızı ve gözlerinizi yavaşça kapatmanızı bekliyorum.

Bir zaman makinesine biniyorsunuz ve kendinizi 6 yıl sonrasında buluyorsunuz. 6 yıl sonraki kendinizi, eşinizi ve çocuğunuzu hayal edin.

Eşinizle birlikte nasıl bir annelik/babalık yapıyorsunuz?

Çocuğunuzla ve eşinizle nasıl bir ilişkiniz var?

Çocuğunuz nasıl davranıyor?

Çocuğunuz ne gibi özelliklere sahip?

Grup lideri grup üyelerinden hayallerini paylaşmalarını ister. Paylaşımların ardından aşağıdaki soruyu yöneltir:

Hepimiz çocuğumuzun sağlıklı iletişim kurabilen, özgüvenli, paylaşımcı bir birey olmasını isteriz. Çocuklarımız için istediğimiz bu ise, bunu başarabilmek için nasıl davranmalıyız?

Sizlerin de belirttiği gibi bu süreçte ebeveynlik tarzlarımız ve davranışlarımız oldukça önemlidir. Şimdi sizlerden “Bana Ebeveynliğini Söyle Sana Nasıl Bir Çocuk Yetiştireceğini Söyleyeyim!” etkinliğinin formunu (Form 1.6) açıp, incelemenizi istiyorum.

Grup lideri katılımcılardan çocuk yetiştirme tarzlarının nasıl olacağıyla ilgili tahmin yürütmelerini ve bu tarzlara örnek durumlar vermelerini ister.

Grup üyeleri tahminlerini belirttikten sonra grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar:

Ebeveynlik tarzlarının, sosyal çevre, gelişim dönemleri vb. açılardan değerlendirildiğinde farklı özellikleri bulunur. Ebeveynlik tarzları; otoriter, demokratik, izin verici ve ihmalkâr olarak adlandırılır. Otoriter ebeveynler, çocukları üzerinde çok fazla denetim kurmak isterler. Katı kurallar koyarlar ve sorgulamadan bu kurallara itaat edilmesini beklerler. Bu tarz ebeveynler genellikle çocuklarına karşı sıcak değildirler, çocuklarının ihtiyaç ve beklentilerine karşı duyarsızdırlar. Kuralların neden gerekli olduğunu anlatmak yerine “Yap çünkü sana yapmanı söyledim.” tavrını kullanırlar. Çocuklarından tam itaat bekleyip gerektiğinde zor kullanırlar. Bu ebeveynlerin çocukları mutsuz, karamsar, korkak, endişeli, içe dönük ve yeni deneyimlere kayıtsız olabilirler. Sosyal becerileri akranlarına göre zayıftır ve genellikle iletişimde sorun yaşarlar. Demokratik ebeveynler, çocuklarına ilgi ve sevgi gösterirler, onların özerkliklerini desteklerler. Ayrıca çocuklarıyla karşılıklı iletişim kurmaya özen gösterirler. Bir yandan da ölçülü kurallar koyarlar, koydukları kuralların gerekçelerini açıklayıp çocukların bu kurallara uyup uymadığını kontrol ederler. Demokratik ebeveynlik çocuğun sosyal gelişimini olumlu etkiler. Bu ebeveynlik tarzı, çocuğun benlik saygısının artmasında etkiliyken, otoriter ve ihmalkâr ebeveynlik çocuğun benlik saygısının azalmasına neden olabilir. Sorumlu,

çocuğun özerkliğini destekleyen, ılımlı disiplin yöntemleri kullanan ebeveynlerin çocukları daha fazla güvenli bağlanma geliştirirler. Ebeveynlerin katı disiplin yöntemlerinden kaçınması, sıcak ve otoriter olması çocuğun akademik başarısını destek. Aksine, ebeveynlerin katı disiplin yöntemleri kullanması çocuğun öfkeli, yıkıcı, saygısız, hiperaktif ve dürtüsel davranışlarının oluşmasında çok etkilidir. İzin verici ebeveynler, çocukların ihtiyaçlarına aşırı duyarlıdır ama onları kontrol etme ve sınır koyma konusunda çok zayıftırlar. Çocuklarının duygularını istediği gibi dışa vurmalarına izin verirler. Ancak bu ebeveynlerin çocukları davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenemeyebilirler. İzin verici ebeveynlik tarzıyla yetişen çocuklar ergenliğe geldiklerinde sigara, alkol vb. kötü alışkanlıklara ve risk içeren davranışlara yönelebilirler. İhmalkâr ebeveynler, çocuklarını hem denetlemezler hem de onlara çok az sıcaklık gösterirler. Çocuklarını kontrol etmezler, onları reddedebilirler ve çocuklarını yetiştirme sorumluluğunu üstlenmeyebilirler. Bu ebeveynlerin yetiştirdiği çocukların hem fiziksel hem duygusal olarak akranlarından geride kalma riskleri vardır.

8. Yukarıdaki açıklamaların ardından grup lideri grup üyelerinden Form 1.6'yı doldurmalarını ister. Ardından gruba şu soruyu yöneltir ve paylaşımları özetler:

Siz çocuğunuzu hangi ebeveynlik tarzıyla yetiştirmek istersiniz?

Ebeveyn tutum ve davranışları nereden geliyor?

9. Lider grup üyelerine aşağıdaki soruyu sorarak ebeveyn tutum ve davranışlarının nereden geldiğini ortaya çıkarmaya çalışır:

Peki, sizce bizim nasıl bir ebeveyn olacağımızı neler belirliyor?

Sizin de bahsettiğiniz gibi ebeveynlik tarzı ve davranışlarımızı etkileyen birçok faktör vardır.

Gelin şimdi bu faktörlerden ilkinin inceleyelim.

Ebeveyn mizacı ve çocuk mizacı

“İnsan 7'sinde neyse 70'inde de odur” atasözü size neyi çağırıyor?

10. Paylaşımların ardından grup lideri mizacın tanımını verir ve gruba sorular yöneltir.

Mizaç “yaşamın ilk evrelerinde kendini gösteren ve yaşam boyu farklı ortamlarda nispeten tutarlılık gösteren davranışlardaki doğuştan gelen bireysel farklılıklar” olarak tanımlanmaktadır. Her birimiz doğuştan bazı özelliklerle dünyaya geliyoruz ve bu özelliklerimiz süreç içinde duygu ve davranışlarımızı etkiliyor.

Mizaç özellikleriniz sizin ebeveynliğinizi nasıl etkileyebilir?

Çocuğunuzun mizaç özelliklerinin sizin ebeveynliğinizi etkileyeceğini düşünüyor musunuz? Nasıl?

Soruların cevaplanması ardından grup lideri aşağıdaki açıklamaları yapar.

Ebeveynlerin kendilerini tanımaları, mizaç özelliklerinin farkında olmaları önemlidir. Ebeveyn olarak, sizin mizacınız ile çocuğunuzun mizacı birbirini karşılıklı olarak etkiler. Bu durum da ebeveynlik tarzınıza yansır. Çocuklar kendi mizaçlarına uygun şekilde ilişki kurar ve oyun oynarlar. Örneğin, tepkisel mizaçlı bir çocuk isteklerini aşırıya kaçan davranışlarla gösterebilir, bunun yanında tepkisel mizaçlı bir ebeveyn bu isteklere aşırı hareketlerle tepki verebilir. Bu durum bir kısır döngüye hatta durumun daha kötüye gitmesine sebep olabilir. Ancak çocuğunun mizacının farkında olan bir ebeveyn sakinliğini koruyarak çocuğuyla sağlıklı ilişki kurabilir. Yani siz de çocuğunuzun mizaç özelliklerinin farkında olarak ebeveynlik tarzı ve davranışlarınızı şekillendirebilirsiniz. Çocuğun mizacı ile ebeveyn arasındaki uyum, mutlu ebeveyn çocuk ilişkisini de beraberinde getirecektir. Çocuğun mizacının bilinmesi ve dikkate alınmasıyla çocuğun sağlıklı gelişiminin desteklenmesi mümkündür.

Grup lideri mizaç konusu ile ilgili özetlemelerin ardından ebeveyn tutum ve davranışlarını etkileyen bir diğer faktör olan kök aileye geçiş yapar.

Kök aile

11. Grup lideri, tahtaya aşağıdaki ifadeleri yazar:

“Sus, konuşma, sen bizim için çok önemlisin, yine başladın, ah bu çocuk çok yaramaz, senin bu konuda ne düşündüğünü merak ediyoruz, çok sakarsın, haylaz, tembel, sana soran olmadı, senin aklın ermez, sen küçüksün, büyüdüün artık, kocaman oldun, hiç laftan anlamıyorsun, seni uyarmıştım, ağlama dedim sana, bu cezayı hak ettin, seni çok seviyoruz, benim oğlum/kızım her zaman başarılıdır, bizi her zaman gururlandırdın, ... teyzenin çocuğu fen lisesini kazanmış” gibi. Ardından grup üyelerinden kendi ailelerinden duydukları cümleleri ve kendi çocukları için kullanmayı düşündükleri cümleleri “Ebeveynlerimden Duyduklarım! Çocuğuma Söyleyeceklerim!” etkinliğinin formuna (Form 1.7) yazmalarını ister. Sonrasında aşağıdaki soruları sorar.

Aileniz sizin çocuk yetiştirmeye dair düşüncelerinizi/davranışlarınızı nasıl etkilemiş olabilir? Kök ailenizde gördüğünüz hangi ebeveynlik uygulamalarını kendi çocuğunuzda uygulamayı düşünüyorsunuz? Hangilerini uygulamayı düşünmüyorsunuz? Neden?

Ardından grup lideri, Form 1.8’i özetler.

Ebeveyn tutum ve davranışlarını etkileyen diğer faktörler

12. Grup lideri ebeveyn tutum ve davranışları ile ilgili diğer faktörleri incelemek için grup üyelerinden “Benim Ebeveynliğim” etkinliğinin formunu (Form 1.9) doldurmalarını ister. Ardından paylaşımları özetler ve varsa soruları yanıtlar.

13. Daha sonra, grup lideri aşağıdaki gibi oturumu özetler ve bir sonraki oturuma kadar tamamlanması için ödev verir:

Gördüğünüz gibi mizacımız, yaşam deneyimlerimiz, kültürümüz, kendi ebeveynlerimizin bize karşı davranışları, nasıl bir aileden geldiğimiz ve sosyal medya gibi birçok faktör nasıl birer ebeveyn olacağımız üzerinde etkilidir. Bütün bu faktörler bizim nasıl çocuk yetiştireceğimiz ile ilgili bilgiler sunuyor olsa da bize ebeveynliği eşimizle birlikte ortaklaşa nasıl yürüteceğimizle ilgili yeterince bilgi vermiyor. Önümüzdeki oturumda bu süreci eşinizle ortaklaşa nasıl yürüteceğiniz ile ilgili bilgiler ve etkinlikleri sizlerle paylaşıyor olacağım.

Oturumumuzun sonuna geldik. Bir sonraki oturuma kadar her birinizden bireysel olarak, Form 1.10'a nasıl bir ebeveyn olmak istediğinizi bir paragraf halinde yazmanızı bekliyorum. Ödevleri yapmanız gelişiminiz için önemli ve ayrıca gruba karşı sorumluluklarınızdan bir tanesi. Lütfen bu farkındalıkla bu ödevi yapmaya çalışınız. Önümüzdeki hafta görüşmek üzere.

Form 1.1 Bilgilendirilmiş Onam

TÜBİTAK tarafından desteklenen 118K047 numaralı “*Birlikte Ebeveynlik: Doğası, Çocuklar Üzerindeki Etkileri ve Güçlendirilmesi*” başlıklı araştırma projesini yürütmekteyiz. Bu, araştırma projesi kapsamında *Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı*’nın (BEGEP) uygulaması yapılacaktır. Bu form sizi, programın uygulanma süreci, haklarınız ve sorumluluklarınız hakkında bilgilendirmek üzere hazırlanmıştır. Bu form aynı zamanda aramızda bir anlaşma niteliği taşıyacaktır. Lütfen dikkatlice okuyunuz.

1. Eğitim

TÜBİTAK projesinin yürütücüsü Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Yalçın Özdemir’dir. Grup lideri, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapan Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Şakiroğlu’dur. Dr. Şakiroğlu, lisansını Orta Doğu Teknik Üniversitesi psikoloji bölümünde, yüksek lisans ve doktora eğitimini ise yine Orta Doğu Teknik Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında tamamlamış, daha önce birçok kez ebeveynlere yönelik eğitim programları yürütmüştür.

BEGEP kapsamında haftada bir olmak üzere toplamda 5 oturum yapılacaktır ve oturumlar 120-180 dakika sürecektir. Ayrıca oturumlarda didaktik anlatım, çiftler için iletişim alıştırmaları, yazılı çalışma sayfaları, video gösterimleri, rol oynama, grup tartışması, ödev, süpervizyon ve geri bildirim verme gibi çeşitli tekniklerden yararlanılacaktır. Her bir oturumun ardından o hafta işlenen konularla ilgili çiftlere uygulama ödevleri verilecektir.

2. Gizlilik ve Sınırları

Gruptaki paylaşımların gizliliği grup liderinin ve grup üyelerinin ortak sorumluluğudur. Grup dışarısında oturumdaki paylaşımlar hakkında konuşulmaması beklenmektedir. Fakat eğitim süreci kapsamında belirli “istisnai durumlar” için gizliliğin sınırları bulunmaktadır. Sizin kendinize ya da üçüncü kişiye zarar verme niyetiniz olduğu yönünde, sebebiyet verdiğiniz veya

işlediğiniz bir suç olması halinde veya hukuk davalarında tanıklık celbi gelmesi halinde kanunen etik kurallara uyararak sizin izniniz olmaksızın gizliliği bozmamız gerekebilir. Bunun nedeni, sizi ve sizi olduğu kadar başkalarını da koruma sorumluluğumuzun olmasıdır.

3. Olası Riskler

Ebeveyn olmaya yaklaştığınız bu süreçte bazı duygularınızın farkına varmak sizin için zorlayıcı olabilir. Bu olağan bir durumdur. Problemlerinizi çalışırken yalnız olmadığınızı bilmek size iyi hissettirebilir. Sürecin sonunda beklenen, ebeveynliğe geçiş sürecinizde bir iyileşme sağlamaktır. İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinden dolayı uygulama ortamı ve hijyen konusunda gerekenlerin yapılacağını temin edeceğiz. Sizlerin de oturuma gelirken maskelerinizi takmanız, mesafe ve hijyen konusuna dikkat etmeniz gerekmektedir.

4. Katılımcı Olarak Hak ve Sorumluluklarınız

Psikoeğitim aldığınız sürece, size sunacağımız eğitimin yararlı olması için, oturumlara belirlenen gün ve saatte devam etme sorumluluğunuz bulunmaktadır. Ancak, oturumlara gelmemek için önemli bir nedeniniz olduğunda grup liderini en geç bir gün önceden bilgilendirmeniz gerekmektedir. Eğitim süresince, istediğiniz zaman eğitim almaktan vazgeçme hakkınız vardır. Eğitimi kendi isteğinizle sonlandırmak size hiçbir yükümlülük getirmemektedir. Süreç içerisinde kendiniz ve ilişkinizle ilgili paylaşmak istemeyeceğiniz bilgiler olabilir. Oturumlar sırasında neyi ne kadar anlatacağınız size bağlıdır. Oturumlarda verilen ev ödevlerini tamamlamak gelişiminiz için yine sizin sorumluluğunuzdadır. Aldığınız bu eğitim ile ilgili herhangi bir memnuniyetsizlik yaşamanız durumunda bunu grup liderine iletebilirsiniz.

Bu formda yazılı maddeleri okudum. Katılımcı olarak haklarım, sorumluluklarım ve grup liderinin sorumlulukları konusunda bilgilendim. Merak ettiğim konular konusunda soruları sorarak yanıtlarını aldım. Bu formun içerdiği koşulları kabul ediyorum.

Adınız Soyadınız ve İmzanız

Tarih

Form 1.2 Grup Kuralları

- 1) Oturumlar beş hafta boyunca haftada bir kez olmak üzere 120-180 dakika sürecektir.
- 2) Grup içinde paylaşılanlar grup dışında paylaşılmayacaktır. Yalnızca size verilen kitapçıktaki bilgiler grup dışında paylaşılabilir.
- 3) Grup üyeleri zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılacaktır. Oturumlardan birine katılamama durumu olduğu takdirde en az bir gün önceden haber verilmesi gerekmektedir.
- 4) Grup oturumları tam saatinde başlayacaktır. Zorunlu haller dışında grup üyelerinin oturumlara geç kalmaması beklenmektedir.
- 5) Grup üyelerinden oturumlarda aktif katılım beklenmektedir. Ancak, grup üyeleri etkinliklere katılım ve kendilerini açmaları için zorlanmayacaktır. Katılım hızlarına ve yoğunluğuna saygı duyulacaktır.
- 6) Grup üyelerinin her biri eşit hak ve sorumluluklara sahiptir.
- 7) Grup üyelerinin fikirlerini özgürce ifade edebilme hakları vardır. Dolayısıyla, konuşan üye dinlenilmeli, sözü kesilmemelidir. Karşılıklı saygı gerekmektedir.
- 8) Farklı görüşler savunulduğu takdirde bu görüşler uygun bir dille, eleştirmeden ve yargılamadan ifade edilmelidir. Grup içerisine tartışma veya kavga çıkarabilecek durumlardan kaçınılmalıdır.
- 9) Grup üyelerinin birbirleri hakkında kişisel yorum yapmamaları, sadece işitilen durum ya da olay üzerinden konuşmaları beklenmektedir.
- 10) Grup üyeleri söz alarak konuşmalıdır.
- 11) Grup oturumlarında zorunlu haller dışında cep telefonları kullanılmayacaktır ve eğer mümkünse sessize alınması gerekmektedir.
- 12) Tüm grup üyelerinin verilen ev ödevlerini hem kendi gelişimleri hem de oturum içeriklerinin aksamaması için yapmaları gerekmektedir.

13) Oturumlarda maske, mesafe ve hijyen gibi pandemi ile ilgili kurallara dikkat edilmesi beklenmektedir.

14) _____

15) _____

16) _____

Form 1.3 Isınma Etkinliği

Merhaba! Benim adım....

Katılımcı ismini söyledikten sonra kendisine hangi soru geldiyse cevaplar.

En sevdiğiniz özelliğiniz nedir?

Eşinizi bir kelime ile anlatsanız bu ne olurdu?

Bir özelliğinizi değiştirmek isteseniz bu ne olurdu?

Hamileliğiniz/eşinizin hamileliği boyunca yaşadığınız en güzel an nedir?

Bebeğinize hangi ismi koymayı düşünöyorsunuz?

Anne babalıkla ilgili sizi en tedirgin eden şey nedir?

Hamileliğinizi/Eşinizin hamileliğini öğrendiğinizde hangi duyguları hissettiniz?

Hamileliğinizi/Eşinizin hamileliğini ilk kiminle paylaştınız?

Form 1.4 Ebeveynliğe Geçiş

İlk defa çocuk sahibi olmak toplum tarafından kabul ve destek gören bir yaşam olayıdır. Hamileliğin öğrenildiği andan itibaren kutlamalar yapılır ve anne baba adayı tebrik edilir. Anne baba olmak hayatın daha anlamlı bir hale gelmesi, neslin devamının sağlanması, yeni bir sevgi türünün deneyimlenmesi, yeni sosyal ilişkiler kurulması gibi fırsatlar sağlar. Ancak anne baba olmanın harika bir şey olmasına odaklanılırken zorlayıcı da olabileceği görmezden gelinebilir. Ebeveynliğe geçiş süreci hamilelikten başlayıp çocuğun doğmasıyla birlikte birçok şeyin değişimini kapsar. Bu değişimler zaman zaman stres kaynakları olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bu stres kaynakları yapılması gereken görevler, yeni rollerin anlaşılması ve aile ilişkilerindeki yaklaşımlarla ilgili olabilmektedir. Örneğin, çocuğun sağlığıyla ilgili kaygılar, masrafların artması, çiftlerin kendilerine ve birbirlerine ayırdıkları zamanın azalması, uykuya ayrılan sürenin azalması, anne baba olmanın getirdiği sorumluluklar, iş hayatının yeniden düzenlenmesi gibi değişimler meydana gelir. Yani, aileye bir bebeğin katılması hem mutluluk verici hem de stres yaratan bir olay olarak aile dinamiğini değiştirir. Ebeveynliğe geçiş sürecini kolaylaştırmak ve sağlıklı geçirilmesini sağlamak için bu zorluklar ve süreç hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir. Burada bulunmanız da bu anlamda sağlıklı ebeveynlik için gerekli bilgi ve becerilerin edinilmesi açısından faydalı olacaktır.

Form 1.5 Ebeveyn Tutum ve Davranışları

Araştırmalara göre ebeveynlik tarzı ve davranışlarının çocuk gelişimi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler özellikle erken çocukluk döneminin zihinsel, sosyal, duygusal ve ahlaki gelişimin temellerinin atılmasında karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, çocuğun ihtiyaçlarını anlayan, sevecen, hassas ve besleyici bir tavırla çocuğun ihtiyaçlarına cevap veren ebeveynler, çocuğun sağlıklı gelişimini destekler. Ancak, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamayan, çocuğa ihtiyacı olan sıcaklığı ve sevgiyi göstermeyen ebeveynlerin çocukları kendilerini anlaşılmamış, sevilmemiş ve değersiz hissedebilir. Bu durum hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemlerine olumsuz yansır.

Dolayısıyla, sağlıklı çocuklar yetiştirmek için ebeveynlerden beklenen temel tavır ve davranışlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Ebeveynler çocuklarına uygun tepki vermelidirler. Yani çocuğa davranışından hemen sonra ve çocuğun odaklandığı şey ile ilgili uygun bir tepki vermek gerekir. Örneğin, çocuğu resim yapan ebeveynin çocuğuna gülümsemesi uygun bir tepki verme biçimidir.
- Ebeveynler çocuklarına sıcaklık ve duyarlılık göstermelidir. Ebeveynlerin çocuğun her türlü ihtiyacına karşı duyarlı olmasının, çocuğun güvenli bağlanmasında güçlü bir rolü vardır. Ebeveynlerin sıcaklığı ve duyarlılığı çocuğun dil gelişimini de etkilemektedir. Erken dönem dil gelişimi, bilişsel, davranışsal, sosyal beceri, akademik başarı ve iyi oluşta çok önemli bir faktördür.
- Evin içinde çocukla ortak rutinler oluşturulmalıdır. Yemek saatleri, kitap okuma saatleri, oyun saatleri vb. buna örnek olabilir.
- Çocuğun gelişiminde annenin ebeveynliği kadar babanın ebeveynliği de önemlidir. Araştırmalar, baba katılımının (babanın çocuğun gelişiminde rol

almasının) çocuğun sosyal, psikolojik ve akademik gelişiminde önemli olduğunu göstermektedir.

- Ebeveynler kurallar konusunda net ve tutarlı davranmalıdırlar. Araştırma sonuçlarına göre, kuralların tutarlı olduğu ailelerde büyüyen çocuklar, kendilerine daha çok güvenmekte, daha yetkin bireyler olmaktadır. Bu çocukların, suça yönelmeleri ve ciddi davranış sorunları yaşama riskleri de daha düşüktür.
- Ebeveynler ev içindeki çatışmaları yapıcı bir biçimde çözebilmelidir. Ebeveynler arası çatışmanın sık, yoğun ve çözümsüz bir biçimde deneyimlendiği evlerde büyüyen çocuklar, sosyal, duygusal ve davranışsal uyum sorunları yaşamaktadırlar. Bu nedenle, ebeveynler arası çatışma çocukların psikososyal gelişimlerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Özetle, anne baba adayları olarak sizler çocuklarınıza besleyici, karşılıklı ve güvenilir ilişkiler, düzenli, tahmin edilebilir ve tutarlı rutinler oluşturmali, etkileşimli dil deneyimleri, fiziksel ve duygusal olarak güvenli bir çevre, keşfetme ve yaparak yaşayarak öğrenme olanakları sunmanız gerektiğinin farkında olmalısınız.

Form 1.6 Bana Ebeveynliğini Söyle Sana Nasıl Bir Çocuk Yetiştireceğini Söyleyeyim!

Duyarlık/Sıcaklık/Kabul

		Yüksek	Düşük
Talep/ Kontrol	Yüksek	Demokratik	Otoriter
	Düşük	İzin verici	İhmalkâr

Siz hangi ebeveyn tarzına sahip olmak istersiniz? Örnekler vererek açıklayınız.

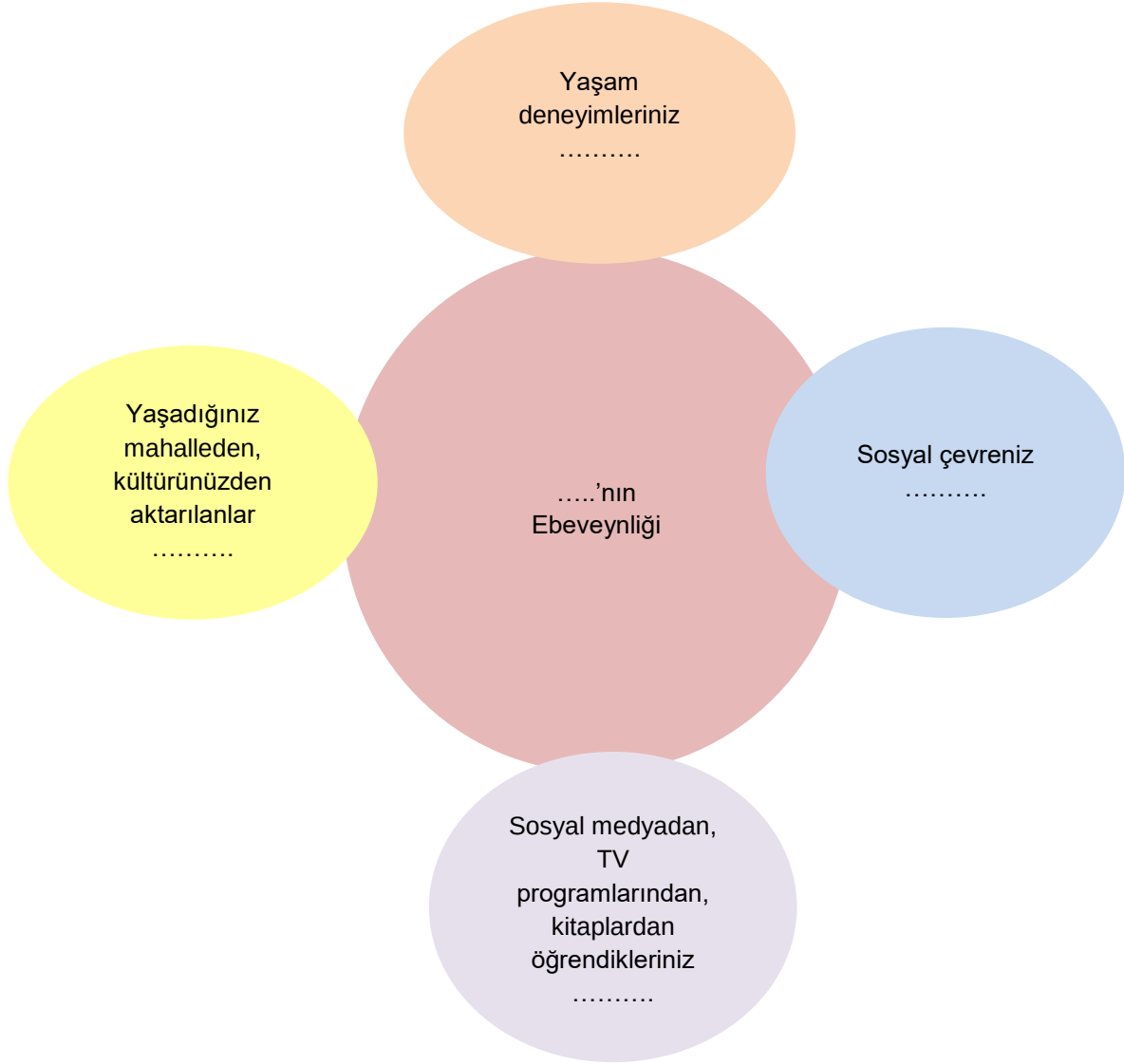
Form 1.7 Ebeveynlerimden Duyduklarım! Çocuğuma Söyleyeceklerim!

Kendi ebeveynlerimden duyduklarım	Çocuğuma Söyleyeceklerim

Form 1.8 Kök Aile

Kök aile bireyin doğup büyüdüğü ailedir. Bireyler, kişilerarası etkileşimlerinin temelini kök ailelerinde atarlar. Bu temelin atılması bilinçli ya da bilinçdışı yollarla gerçekleşebilir. Örneğin, kök ailemizden problemle başa çıkma yöntemini doğrudan öğrenebiliriz ya da çözüm yolumuz biz fark etmeden kök ailemizden gelen kalıplardan etkilenebilir. Araştırmacılara göre çocuklar aileleri ve diğer önemli kişilerle kurdukları ilişkilerde belirli bir yaşam tarzı kazanırlar ve daha sonra bu yaşam tarzını yetişkinlik yaşantılarına yansıtırlar. Buna ebeveynlikleri ve eşleriyle kurdukları ilişkiler de dâhildir. Çocuklar, anne babalarının davranışlarını ve tavırlarını gözlemleyerek ve çıkarımlarda bulunarak onların yaptıklarını yaparlar. Bunun devamı olarak da birer yetişkin olarak, kendi evliliklerinde nasıl davranacakları, anne babalarının evliliklerindeki davranışlarından etkilenir. Dolayısıyla, ebeveynlerin aile içinde yaşadıkları zorluklar kök ailelerinde yaşadıkları zorluklarla bağlantılı olabilmektedir. Kök ailenizden gelen tavır ve davranışlarınızın farkında olursanız, çekirdek ailenizdeki sorunların da farkında olma ihtimaliniz artacaktır. Bu durum gerek evlilik ilişkisini gerekse çocukla kurulan ilişkiyi güçlendirir. Ayrıca sağlıklı, mutlu ve kendine güvenen bireyler her iki ebeveynin de çocuklara yeterince zaman ayırdığı ve ilgi gösterdiği ailelerde yetişmektedirler. Böyle bir aile ortamında yetişen ebeveynler, genellikle çocuklarına da olumlu bir aile ortamı sunmaktadırlar. Bunun sonucunda, anne baba adayı olarak çocuğunuza sunacağınız aile ortamının gelecekte onun romantik ilişkilerini ve aile yaşamını belli bir düzeyde de olsa etkileyebileceğinin farkında olmalısınız.

Form 1.9 Benim Ebeveynliğim



Form 1.10 Nasıl Bir Ebeveyn Olmak İstiyorum?

Birinci oturumda ele alınan konuları düşünerek nasıl bir ebeveyn olmak istediğinizi yazınız.

Daha sonra eşinizle yazdıklarınızı değerlendiriniz.

NASIL BİR EBEVEYN OLMAK İSTİYORUM?

İKİNCİ OTURUM: ÇOCUK YETİŞTİRMEDE TAKIM OLABİLME: BİRLİKTE EBEVEYNLIK ARAŞTIRMALARI NE SÖYLÜYOR?

Oturumun amaçları

- Çocuk yetiştirme sürecinde birlikte ebeveynlik kavramının anlaşılması
- Birlikte ebeveynliğin boyutlarının tanımlanması
- Birlikte ebeveynlik anlaşması, desteği, iş bölümü, aile ilişkilerinin ortak yönetimi gibi olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılması
- Birlikte ebeveynlik çatışması, diğer ebeveynin ebeveynliğini küçümseme, üçgenleme gibi olumsuz birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumsuz etkilerinin anlaşılması
- Çocuğun farklı gelişim aşamalarında birlikte ebeveynlik süreçleri

Araç ve Materyaller

- Adım Adım Birlikte Ebeveynlik Etkinliği İçin Zemin İşaretleyicileri
- Birlikte Ebeveynliği Birlikte Anlayalım! - 1 (Form 2.1)
- Birlikte Ebeveynliği Birlikte Anlayalım! - 2 (Form 2.2)
- Birlikte Ebeveynlik Tanım ve Boyutları (Form 2.3)
- Güçlü, Zayıf ve Geliştirilebilir Yönlerimiz (Form 2.4)

Süre: 120 dakika

Süreç:

Isınma Etkinliği: Postadan Paket Geldi

1. Grup lideri, ilk olarak çiftlerin duygu durumlarını sorar ve “Postadan Paket Geldi” isimli ısınma etkinliği için çiftlere yönergeyi aşağıdaki gibi verir:

Şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı ve postadan bir paket geldiğini hayal etmenizi istiyorum.

Daha sonra bu paketleri açın ve içlerinde neler olduğuna bakın. Paketinizin içinde, istekleriniz,

umutlarınız, beklentileriniz ve kaygılarınız olabilir. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Daha sonra grup lideri, çiftlerden paketlerinin içindekileri gruba anlatmalarını ister ve aşağıdaki soruları çiftlere yöneltir:

Paketi size kim göndermiş olabilir?

Paketinizi açarken ne hissettiniz?

Paketin içindekileri gördükten sonra ne hissettiniz?

2. Isınma etkinliğinin ardından grup lideri, birinci oturumu özetleyerek ödev paylaşımına geçer.

Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı

3. Grup lideri, 1. oturumda verilen “Ben Nasıl Bir Ebeveyn Olacağım?” ödevinde yazılanların paylaşılması için çiftleri cesaretlendirir. Paylaşımlardan sonra grup lideri aşağıdaki soruları sorar:

Ödevi yaparken neler hissettiniz?

Ödevde zorlandığınızı düşündüğünüz anlar oldu mu? Açıklar mısınız?

Eşinizin ödevini okuduğunuzda sizinkine benzeyen ya da farklı olan neler vardı?

Yaptığınız ödevde nasıl bir ebeveyn olmak istediğinizi yazmıştınız. Sizce eşinizin ebeveynlik beklentileriyle sizinkileri birleştirdiğinizde ödevde daha farklı neler ekleyebilirsiniz?

Grup lideri, 1. oturumda verilen “Ben Nasıl Bir Ebeveyn Olacağım?” ödevine ilişkin paylaşımları özetler. Paylaşımlardan birlikte ebeveynlik ile ilgili örnekleri çıkarır ve bunlara vurgu yapar.

Çocuk yetiştirme sürecinde birlikte ebeveynlik

4. Ardından grup lideri çiftlere aşağıdaki soruyu yöneltir:

Birlikte ebeveynlik size neyi çağrıştırıyor?

5. Grup lideri, çiftlerden gelen cevapları özetledikten sonra eşleriyle çocuk yetiştirme süreçlerinde ortaklaşa nasıl hareket edebilecekleri ile ilgili bilgiler vereceğini söyler ve aşağıdaki açıklamaları yapar:

Sizin de paylaştığınız gibi birlikte ebeveynlik ebeveynlerin çocuk yetiştirmeyeyle ilgili konularda iş birliği yapması, eşlerin aileye ortak liderlik yapmaları ve ebeveynlik rollerinde birbirlerini desteklemeleridir. Biraz daha detaylandırarak olursak, anne baba tutumu, anne ve babanın çocuğu ile bireysel etkileşimlerindeki ebeveynlik uygulamalarını tanımlamaktadır. Ebeveynlerin evlilik ilişkilerinden ve bireysel anne baba tutumlarından farklılık gösteren birlikte ebeveynlik; çocuk yetiştirmede ebeveynlerin iletişimine ve iş bölümüne vurgu yapmaktadır. Ancak, birlikte ebeveynlik, çocuk ile ilgili yalnızca işlerin paylaşımı değil aynı zamanda hayallerin ve hedeflerin de paylaşımıdır. Birlikte ebeveynlik ve çocuk uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları, çocuğun gelişimi ve uyumunda birlikte ebeveynliğin, bireysel anne baba tutumlarından ve davranışlarından daha güçlü bir faktör olduğunu göstermektedir. Kısaca, anne babanın bireysel olarak nasıl ebeveynlik yaptıklarından daha çok ebeveynliği birlikte nasıl yürüttükleri çocuğun gelişimi açısından daha önemlidir.

6. Daha sonra grup lideri, grup üyelerinden ayağa kalkmalarını ister ve “Adım Adım Birlikte Ebeveynlik” etkinliğinin yönergesini aşağıdaki gibi verir:

Şimdi sizlerden ayağa kalkmanızı ve eşinizle belirli bir mesafede (yere yer işaretleyicileri koyulur) durmanızı istiyorum. Okuyacağım cümleler ikiniz için de uygunsa eşinize doğru bir adım atmalısınız. Eğer size uygun değilse olduğunuz yerde beklemelisiniz.

“Bebek sahibi olmayı hem eşim hem de ben istiyorduk.”

“Bebüğimizin ismine eşimle ortak karar verdik/vermeyi düşünüyoruz.”

“Hamilelik sürecinde hangi doktora gideceğimize eşimle birlikte karar verdik.”

“Doktor kontrollerine birlikte gitmek için çaba gösteriyoruz.”

“Bebeğimiz için alışverişi eşimle birlikte yapıyoruz/yapmayı düşünüyoruz.”

“Hamilelik sürecinde ev işlerinde iş bölümü yapıyoruz.”

“Çocuğumuzu ileride nasıl yetiştireceğimiz konusunda şimdiden bazı ortak noktalarımız var.”

“Şimdiden eşimin iyi bir anne/baba olacağına inanıyorum.”

7. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup lideri çiftlere aşağıdaki soruları sorar:

Bu etkinlik sizin için ne anlam ifade etti?

Şimdiden bu tür ebeveynlik davranışlarında ortaklaşa hareket edebildiğinizi düşünüyor musunuz?

Birlikte ebeveynlik sürecine yeterince hazır olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Eğer çiftler birbirlerine çok yaklaştıysa grup lideri, bunu nasıl başardıklarını sorar ve şu açıklamayı yapar:

Birbirinize bu kadar yaklaşmış olmanız birlikte ebeveynlik için önemli bir ipucu. Ancak birlikte ebeveynlik sürecinde hesaba katmanız gereken birçok faktör olduğunu unutmamalısınız.

Eğer birbirlerine uzaklarsa:

Ebeveynliği ortaklaşa yapabilmeyi öğrenmek bir süreçtir. Birlikte ebeveynliği güçlendirmeye yönelik müdahale çalışmaları için en uygun zaman şu an sizin de içinde olduğunuz ebeveynliğe geçiş dönemidir. Ebeveynliğe geçiş sırasında eşlerin yeni aile üyelerine, rollerine ve ilişkilerine uyum sağlamaları için aile yapısında değişiklikler meydana gelir. Ebeveynliğe geçiş bu nedenle, birlikte ebeveynlik ilişkisinin gelişimi için aile yaşam döngüsünde önemli bir zamana işaret eder. Çiftlerin ebeveynliğe geçiş sürecini destekleyici programlar, evlilik kalitesini ve çocukları olumlu etkilemektedir. Ayrıca, doğum öncesinde uygulanan programların doğum sonrasındaki birlikte ebeveynlik davranışlarını olumlu etkilediği belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar, çiftlerin doğum öncesindeki olumlu birlikte ebeveynlik ilişkilerinin ve iletişimlerinin doğum sonrasındaki uyumlu birlikte ebeveynliği etkilediğini

göstermektedir. Siz de bu programa katılarak birlikte ebeveynlik sürecinizi güçlendirmek için önemli bir adım attınız.

Birlikte ebeveynliğin boyutları

8. Daha sonra grup lideri, birlikte ebeveynliğin altı boyutunu aşağıdaki gibi açıklar:

Ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesi birlikte ebeveynlik anlaşması, birlikte ebeveynlik çatışması, birlikte ebeveynlik desteği, eşin ebeveynliğini küçümseme, birlikte ebeveynlik iş bölümü ve aile ilişkilerinin ortak yönetimi olmak üzere altı konuyu kapsamaktadır.

Birlikte ebeveynlik anlaşması; ebeveynlerin çocuğun duygusal ihtiyaçları, disiplin, ahlaki değerler ve çocuktan beklentileri gibi çocuk yetiştirme konularında benzer görüşlere sahip olup olmadıklarını ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle, çocuk yetiştirme sürecinde eşlerin benzer hedeflere sahip olmaları ve fikirlerinin örtüşmesi beklenir. Çocukla ilgili bir karar alınması gerekiyorsa eşlerin ortak hareket etmesi, çocuğun eğitimi, sağlığı gibi konularda birlikte karar vermeleri, birlikte ebeveynlik anlaşması kapsamındadır. Örneğin, çocuğunuzun yemek ve uyku düzeni gibi konularda eşinizle ortak hareket edebilmeniz, tutarlı davranmanız ve çocuğunuz için neyin iyi neyin kötü olduğu konusunda hemfikir olmanız birlikte ebeveynlik konusunda uyum içinde olduğunuzu gösterir.

Birlikte ebeveynlik çatışması; çocukla ilgili konularda eşlerin birbirine bağırmasını, nasıl annelik babalık yapacağı konusunda aralarında çatışma olmasını, çocuğu nasıl yetiştirecekleri konusunda zıtlaşmalarını, çocukla ilgili iş bölümü konusunda çatışmalarını, çocuğa karşı tutumlar konusunda anlaşmazlık yaşamalarını, birbirlerinin anneliğine babalığına müdahale etmelerini, anne babalık konusunda fikirlerinin örtüşmemesini içerir.

Birlikte ebeveynlik desteği; eşlerin birbirine iyi bir anne/baba olduğunu söylemesini, eşinin anneliğini/babalığını beğenmesini, annelik/babalık becerilerini takdir etmesini ve bunu eşine hissettirmesini, eşinin annelik babalık konusunda harcadığı çabayı övmesini ve güzel sözler söylemesini, anne-babalık sürecinde eşlerin birbirine destek olmasını, eşinin çocukla ilgili

aldığı kararlara saygı duymasını, başkalarının yanında eşinin iyi bir anne/baba olduğunu söylemesini içerir. Kısaca birlikte ebeveynlik desteği; diğer ebeveynin katkılarına, otoritesine ve ebeveynlikle ilgili kararlarına saygı göstermek ve ebeveynlik yetkinliğini onaylamaktır.

Eşin ebeveynliğini küçümseme; eşin anneliğini/babalığını küçümsemeyi, anne/babalığına saygı duymamayı, eşini anne/baba olarak yeterli bulmamayı, anne/babalığıyla ilgili söylenmeyi, çocukla bir aradayken eşin anne/babalığına müdahale etmeyi, eşin anne/babalık davranışlarını eleştirmeyi, çocukla ilgili sorun çıktığında (hastalık, kaza, yaralanma, başarısızlık) eşi suçlamayı, eşin anne/babalığıyla ilgili küçük düşürücü sözler söylemeyi, eşin anne/baba olarak otoritesini küçümsemeyi içerir.

Birlikte ebeveynlik iş bölümü; çocukla ilgili sorumlulukları ebeveynlerin adil paylaşmasını ve bundan memnun olmasını, çocukla ilgili işleri (tuvaleti, banyosu, ödevleri) iki ebeveynin de yerine getirmesini, çocukla ilgili işler konusunda eşlerin birbirine destek olmasını ve birbirlerinin işini kolaylaştırmasını kapsar. İş bölümü ebeveynlerin çocuk yetiştirmeyle ilgili günlük rutin işlerdeki sorumluluklarını nasıl algıladıklarını, paylaştıklarını ve ebeveynlik rollerinde yapılan iş bölümünün diğer ebeveyn tarafından onaylanıp onaylanmamasını içermektedir.

Son olarak, aile ilişkilerinin ortak yönetimi; anne baba, çocukla ilgili bir tartışma yaşadıklarında ebeveynlerin çocuğu bu tartışmanın parçası yapmamasını, arada bırakmamasını ve bu durumu çocuğa yansıtmamaya çalışmasını, aile içi sorunlarda ebeveynlerin çocuğu birbirlerine karşı kullanmamasını, çocuğun yanında ebeveynlerin birbirleri hakkında olumsuz şeyler konuşmamasını, ebeveynlerin çocuğun önünde birbirleriyle ters düşmemeye çalışmasını, çocukla ilgili tartışmaları çocuğun önünde yapmamasını içerir.

Özetle, etkili bir birlikte ebeveynlik ilişkisinin kurulabilmesi için ebeveynlik sürecinin öncesinde ve sırasında çocuğun sorumluluğunu üstlenen her iki ebeveynin çocuk yetiştirme konusunda anlaşmaları, birbirlerine destek vermeleri, çocukla ilgili sorumlulukları

üstlenmeleri, iş bölümü yapmaları ve aile süreçlerini ortak yönetmeleri önemli koşullar olarak ortaya çıkmaktadır.

9. Açıklamaların ardından, grup lideri birlikte ebeveynliğin sağlıklı çocuk gelişimi, bireysel ebeveynlik davranışları ve evlilik ilişkisi için önemine yönelik aşağıdaki soruları sorar:

Birlikte ebeveynliğin niteliğinin çocuğunuzun gelişimini nasıl etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

Birlikte ebeveynliğin bireysel ebeveynlik davranışlarınızı etkileyeceğini düşünüyor musunuz?

Nasıl?

Birlikte ebeveynliğin evlilik ilişkinizi etkileyeceğini düşünüyor musunuz? Nasıl?

10. Grup lideri, cevapları özetledikten sonra “Birlikte ebeveynliği, birlikte anlayalım!” etkinliği için aşağıdaki yönergeyi verir.

Kadınlar ve erkekler olarak gruplara ayrılacağız. Sizlerden birlikte ebeveynlik anlaşması, birlikte ebeveynlik desteği, birlikte ebeveynlik iş bölümü, aile ilişkilerinin ortak yönetimi gibi olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarının evlilik ilişkisi, bireysel ebeveynlik davranışları ve çocuk gelişim süreçleri üzerindeki olumlu etkilerini grup içinde tartışıp, Form 2.1’de ilgili sütunlara yazmanızı bekliyorum. Sonrasında, birlikte ebeveynlik çatışması, eşin ebeveynliğini küçümseme gibi olumsuz birlikte ebeveynlik davranışlarının evlilik ilişkisi, bireysel ebeveynlik davranışları ve çocuk gelişim süreçleri üzerindeki olumsuz etkilerini Form 2.2’ye yazmanızı bekliyorum. Küçük grup çalışmasının ardından grup sözcüleri formlardaki bilgileri büyük grupta paylaşacaktır.

11. Grup lideri, paylaşımları özetledikten sonra aynı gruplarla “Heykel” etkinliğine geçilir.

Grup lideri, aşağıdaki yönergeleri katılımcılar ile paylaşır.

- *Kadınların olduğu grubun, olumlu birlikte ebeveynliğin olduğu anne, baba ve çocuktan oluşan bir aile heykeli tasarlamasını bekliyorum. Ardından erkeklerin olduğu grup, bu aile heykeli ile ilgili görüşlerini bizimle paylaşacak. (Nasıl bir aile*

tablosu görüyorsunuz? Siz o tabloda olsaydınız ne hissederdiniz? Tablodaki çocuk ne hissediyor olabilir?)

- Erkeklerin olduğu grubun, olumsuz birlikte ebeveynliğin olduğu anne, baba ve çocuktan oluşan bir aile heykeli tasarlamasını istiyorum. Ardından kadınların olduğu grup, bu aile heykeli ile ilgili görüşlerini bizimle paylaşacak. (Nasıl bir aile tablosu görüyorsunuz? Siz o tabloda olsaydınız ne hissederdiniz? Tablodaki çocuk ne hissediyor olabilir?)*
- Kadınların olduğu grubun, olumsuz birlikte ebeveynliğin olduğu anne, baba ve çocuktan oluşan bir aile heykeli tasarlamasını bekliyorum. Ardından erkeklerin olduğu grup, bu aile heykeli ile ilgili görüşlerini bizimle paylaşacak. (Nasıl bir aile tablosu görüyorsunuz? Siz o tabloda olsaydınız ne hissederdiniz? Tablodaki çocuk ne hissediyor olabilir?)*
- Erkeklerin olduğu grubun, olumlu birlikte ebeveynliğin olduğu anne, baba ve çocuktan oluşan bir aile heykeli tasarlamasını istiyorum. Ardından kadınların olduğu grup, bu aile heykeli ile ilgili görüşlerini bizimle paylaşacak. (Nasıl bir aile tablosu görüyorsunuz? Siz o tabloda olsaydınız ne hissederdiniz? Tablodaki çocuk ne hissediyor olabilir?)*

Olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumlu etkileri

12. Paylaşımların ardından grup lideri aşağıda yer alan bilgilendirmeleri yapar:

Çocuk gelişimi

- Anne baba arasındaki ikili ilişki ve ortak ebeveynlik davranışları çocuk gelişimini olumlu yönde etkilemektedir.*
- Ebeveynliğin anne ve baba tarafından iş birliği içinde ortaklaşa yürütülmesi çocukların kendilerini güvende hissetmesini sağlar.*

- *Ebeveynliğin birlikte yürütülmesi, çocukların ebeveynleri arasında kalmasını önler ve her iki ebeveynine eşit yakınlıkta olmasını, ebeveynlerine sevgi ve güven hissiyle yaklaşmasını sağlar.*
- *Araştırmalardan elde edilen bulgulara göre birlikte ebeveynliğin sağlandığı ailelerde çocukların günlük problemlere karşı daha fazla dayanıklılık gösterdiği ve yaşadığı zorluklarla daha kolay baş edebildiği görülmüştür.*
- *Benzer araştırma sonuçları birlikte ebeveynliğin sağlandığı ailelerde çocukların akademik başarılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu çocukların birlikte ebeveynliğin sağlanamadığı ailelerin çocuklarına göre dikkat becerileri açısından daha iyi oldukları görülmüştür.*
- *Ebeveynler arasındaki iş bölümü, çocukta paylaşma ve sorumluluk bilincinin gelişimine etki eder.*
- *Anne ve babanın aile ilişkilerini ortak yönetmeleri ve kararları ortaklaşa almaları çocuğun sağlıklı ilişkiler kurabilme becerileri üzerinde etkilidir.*
- *Her ailede çocuk yetiştirme sürecine dair anne ve baba arasında çatışmalar yaşanmaktadır ancak çatışmaların yapıcı bir biçimde ele alınması durumunda çocuklar çatışma çözmeyi öğrenirler. Bu da çocuğun olumlu sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olur.*

Evlilik İlişkisi

- *Ebeveynlik ortaklaşa yürütüldüğünde bu durumdan evlilik ilişkisi de olumlu etkilenir. Ebeveynlik sorumluluklarının paylaşılması, kararların birlikte alınması gibi birlikte ebeveynlik davranışları bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumunu arttırırken, aynı zamanda evliliklerinde mutlu olan çiftlerin de ebeveynliği birlikte yürütme eğilimleri daha fazladır.*

- *İş birliği ve ebeveynlerin birbirine sunduğu destek, ebeveynlik davranışları ile ilgili tartışmaları azaltarak bu durumun yarattığı stresi ortadan kaldırır.*
- *Eşlerin birbirlerinin ebeveynliğini desteklemesi, onaylaması ve övmesi eşler arasındaki iletişimi olumlu etkileyerek evlilik ilişkisini de güçlendirir.*
- *Ebeveynler arasında farklı konularda olabileceği gibi birlikte ebeveynlik sürecinde de bazı durumlarda çatışmalar ya da anlaşmazlıklar görülmektedir. Ancak bu çatışmaların uzlaşmacı ve eşlerin birbirine saygı duyduğu bir çerçevede ele alınmasıyla hem eşler arasındaki iletişim hem de evlilik ilişkisi daha sağlıklı yürütülür.*

Bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki etkileri

- *Evlilik ilişkisi ebeveynlik ilişkisinden farklıdır. İyi bir evlilik ilişkisi ve olumlu birlikte ebeveynlik davranışları hem anne babanın daha olumlu ebeveynlik davranışları göstermesini sağlar hem de çocuklarıyla olan ilişkinin kalitesini artırır.*
- *Araştırma sonuçları, nitelikli bir birlikte ebeveynlik ilişkisi yürütebilen ebeveynlerin, bireysel ebeveynliklerinde de çocuklarıyla daha yakın ve sıcak ilişkiler kurduğunu göstermektedir. Anne baba olarak birbirlerini destekleyen ebeveynler çocuklarına da daha destekleyici bir ebeveynlik yapma eğilimindedirler.*
- *Benzer araştırma sonuçları ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesinin, çocuk yetiştirme sürecinde babanın çocuğun gelişiminde rol almasının artmasını sağladığını göstermiştir. Babanın çocuğun gelişiminde rol almasının artması da hem annenin hem de babanın bireysel ebeveynlik davranışlarının niteliğini artırır.*
- *Destekleyici birlikte ebeveynlik ilişkisi, ebeveynlik davranışları ve ebeveyn çocuk ilişkisini olumlu etkilemesinin yanında ebeveynlerin iyi oluşlarına da katkı sağlamaktadır. Ayrıca ebeveynlerin, ebeveynlikleriyle ilgili kendilerini daha yeterli hissetmelerine ve çocuk yetiştirme sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma anlamında daha yetkin hissetmelerine yardımcı olmaktadır.*

Olumsuz birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuğun gelişimi, evlilik ilişkisi ve bireysel ebeveynlik davranışları üzerindeki olumsuz etkileri

Birlikte ebeveynlik çatışması, diğer ebeveynin ebeveynliğini küçümseme, üçgenleme gibi olumsuz birlikte ebeveynlik davranışları evlilik ilişkisi, bireysel ebeveynlik davranışları ve çocuk gelişim süreçlerini olumsuz etkilemektedir.

Çocuk gelişimi

- Birlikte ebeveynlik ilişkisinin zayıf olması ya da çocukla ilgili konularda yoğun anlaşmazlıkların yaşanması aile içinde gerginlik ve uyuşmazlıklar meydana getirir. Bu durum da çocuğun psikolojik ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemektedir.*
- Ebeveynler arası çatışmanın fazla olması çocuklar için kaygı, saldırgan davranış ve zayıf sosyal beceriler açısından önemli bir risktir. Böyle evlerde yetişen çocuklar daha öfkeli davranışlar sergileme eğilimindedir.*
- Eşlerin birbirinin ebeveynliğini küçümsemesi, çocuklarda saldırganlık eğiliminin ve suça yönelik risk içeren davranışların artmasında etkili olmaktadır.*
- Araştırma sonuçları, olumsuz birlikte ebeveynlik davranışlarının çocuk gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerinin sadece erken çocukluk döneminde değil, ilerleyen yıllarda da bir sorun olduğunu göstermektedir. Ebeveynler arasında iş birliğinin olmaması, çocukların dikkat sorunu yaşamalarına, pasif kişilik özellikleri sergilemelerine, çekingen davranışlarına sebep olur. Ergenlik dönemlerini diğer çocuklara göre daha problemlili ve zorlu geçirirler.*

Evlilik İlişkisi

- Birlikte ebeveynliğin sağlanamaması eşler arasında çatışmalara yol açmaktadır. Çiftlerin evlilik ilişkisi de bu süreçten olumsuz etkilenmektedir.*
- Çiftler arasında artan çatışmalara bazen çocuk da dahil olur ya da dahil edilir. Bazı ebeveynler çocuklarının kendisi ile birlikte olmasını, onunla iş birliği yapmasını ister. Bu durum koalisyon olarak tanımlanır. Koalisyon, iki kişinin birleşerek üçüncü kişiye*

tavır almasıdır. Çocuk bir ebeveynini seçer, fakat diğer ebeveyn çocuğun her hareketini kendine bir saldırı olarak algılar. Aile içinde bozulan dengeyi sağlamak için çocuk uyumsuz davranışlar geliştirir. Bu durum, hem ebeveyn çocuk ilişkisinin zarar görmesine hem de eşler arasındaki ilişkide gerginliklerin artmasına sebep olur.

- *Çocukla ilgili konularda eşler arasındaki çatışma daha az destekleyici birlikte ebeveynlik ilişkisini beraberinde getirir bu da evlilik ilişkisine olumsuz bir şekilde yansır.*

Bireysel ebeveynlik davranışları

- *Araştırma bulguları, ebeveynlikte iş birliğinin olmamasının, aile uyumunu etkilediği ve ebeveynlik stresini arttırdığını göstermektedir. Ebeveynlik stresinin artması anne babaların çocuğa yönelik ihmali, fiziksel ve psikolojik saldırganlığı gibi riskleri ortaya çıkarır.*
- *Benzer araştırma sonuçları ebeveynler arası çatışmanın fazla olmasının ebeveyn çocuk çatışması olasılığını arttırdığını göstermektedir.*
- *Birlikte ebeveynlik çatışması, diğer ebeveynin ebeveynliğini küçümseme, üçgenleme gibi olumsuz birlikte ebeveynlik davranışları, bireysel ebeveynliği de olumsuz etkiler. Bu durum, ebeveynlerden birinin çocuk yetiştirme sürecine daha az katılım göstermesine sebep olur.*
- *Düşmanca duygular içeren evlilik ilişkisi, düşmanca veya müdahaleci birlikte ebeveynlik ilişkisi ve annenin babanın ebeveynliğini küçümsemesi çocuk yetiştirmede babanın çocuğun gelişiminde rol almasının azalmasına yol açmaktadır.*

Bilgilendirmenin ardından grup lideri, aşağıdaki soruları katılımcılara sorar:

“Son etkinliğimizde paylaştığınız bilgiler ile benim anlattıklarım arasında ne gibi benzerlik ve farklılıklar gördünüz?”

“Benim anlattıklarım arasında en çok dikkatinizi çeken bilgiler neler oldu?”

“Olumlu ve olumsuz birlikte ebeveynlik davranışları ile ilgili başka eklemek istedikleriniz var mı?”

Farklı gelişim aşamalarında birlikte ebeveynlik

13. Grup lideri, çiftlerin görüşlerini özetledikten sonra çocuğun gelişim dönemlerinde ebeveynliği ortaklaşa yürütmenin nasıl şekilleneceğini ele almak amacıyla aşağıdaki açıklamaları yapar:

Bebeklik döneminde bebeğin anne ile güvenli bağlanması, bebeğin bakımı, beslenmesi, uykusu gibi konular gündemdedir. Anne ile bebek ilişkisinin kurulması ve sağlıklı bir şekilde yürütülmesi bebek için önemlidir. Bu süreçte babanın eşine olan desteği ve bebek bakımı konusundaki iş birliği yapması ön plana çıkan birlikte ebeveynlik boyutlarıdır. Bebeklik döneminde birlikte ebeveynliğin nasıl yürütüleceği ile ilgili bilgiler ilerleyen oturumlarda daha ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

Okul öncesi yıllarda çocuğun sorumluluk almayı öğrenmesi, öz bakım becerilerini geliştirmesi, kuralları öğrenmesi, öz kontrolün gelişmesi önemli gelişimsel konulardır. Bu süreçte ortak ebeveyn tutumları belirleyebilmek sağlıklı disiplin uygulamaları için önemlidir. Çocukla ilgili artan disiplin sorunları, ebeveynliğin ortaklaşa gerçekleştirildiği ailelerde daha kolay ve sağlıklı çözülmektedir. Çocuk yetiştirmede disiplin konularına birlikte karar vermek ve benzer hedeflere sahip olmak yani birlikte ebeveynlikte anlaşmayı sağlamak hem sürdürülebilirliği açısından hem de çocuğa etkileri açısından olumlu olacaktır.

Sonraki dönem ise çocuğun okul yıllarıdır. Bu dönemde okul ve sosyal çevrenin çocuğun hayatındaki yeri ve önemi giderek artmaya başlayacaktır. Ebeveynlerin çocuğun okulu ve eğitimi ile ilgili kararlar almaları gerekecek ve bu durumla ilgili sorunlarla karşılaşabileceklerdir. Yine bu noktada aile ilişkilerinin ortak yönetimi boyutu ile ilgili olarak, birlikte sağlıklı kararlar alınması ön plana çıkmaktadır.

Ergenlik döneminde çocukların aileden bağımsızlaşması ve kimlik arayışları ile ilgili konular gündeme gelmektedir. Ayrıca bu dönemde daha önceki oturumda bahsettiğimiz gibi ailedeki çatışmalar artabilir, aile bağlarıyla ilgili sorunlar daha fazla ön planda olabilir. Bu sebeple, bu dönemde ebeveynliğin ortaklaşa yürütülebilmesi ayrıca önemlidir. Yapılan çalışmalara göre ergenlikte riskli davranışları en aza indirmekte ebeveynlerin ortaklaşa hareket etmesi önemli bir yere sahiptir. Çocuğun ihtiyaçlarını fark edip onlara empatik cevap verebilmek, çatışmaların yapıcı çözülmesi, kararların ortaklaşa alınması gibi eylemler çocuğun daha çok destekleyici ve duyarlı bir ortamda büyümesini teşvik edeceği için riskli davranışlarını da en aza indirecektir.

14. Grup lideri, çiftlerin konu hakkındaki sorularını cevapladıktan sonra oturumun sonuna geldiğini belirtir. Oturumun özetini yapar. Oturumda anlatılan bilgilerin çiftlere Form 2.3'te sunulduğunu söyler.

15. Son olarak, grup lideri bir sonraki oturuma kadar tamamlanması için çiftlere ödevlerini aşağıdaki yönergeyle vererek oturumu sonlandırır.

“Bir sonraki oturuma kadar çift olarak Form 2.4.’ü doldurmanızı bekliyorum. Ödevleri yapmanız gelişiminiz için önemli ve ayrıca gruba karşı sorumluluklarınızdan biri. Lütfen bu farkındalıkla bu ödevi yapmaya çalışınız. Önümüzdeki hafta görüşmek üzere.”

Form 2.1 Birlikte Ebeveynliği, Birlikte Anlayalım!-1

OLUMLU BİRLİKTE EBEVEYNLIK DAVRANIŞLARI			
Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkileri	Bireysel Ebeveynlik Davranışları Üzerindeki Etkileri	Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkileri	

Form 2.2 Birlikte Ebeveynliği, Birlikte Anlayalım!-2

OLUMSUZ BİRLİKTE EBEVEYNLİK DAVRANIŞLARI		
Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkileri	Bireysel Ebeveynlik Davranışları Üzerindeki Etkileri	Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkileri

Form 2.3 Katılımcılar için Birlikte Ebeveynlik Tanım ve Boyutları

Anne baba tutumu, anne ve babanın çocuğu ile bireysel etkileşimlerindeki ebeveynlik uygulamalarını tanımlamaktadır. Ebeveynlerin evlilik ilişkilerinden ve bireysel anne baba tutumlarından farklılık gösteren birlikte ebeveynlik; çocuk yetiştirmede ebeveynlerin iletişimine ve iş bölümüne vurgu yapmaktadır. Birlikte ebeveynlik, çocuk ile ilgili yalnızca işlerin paylaşımı değil aynı zamanda hayallerin ve hedeflerin de paylaşımıdır. Birlikte ebeveynlik ve çocuk uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları, çocuğun gelişimi ve uyumunda birlikte ebeveynliğin, bireysel anne baba tutumlarından ve davranışlarından daha güçlü bir faktör olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, anne babanın bireysel olarak nasıl anne baba olduklarından çok ebeveynliği ne kadar ortaklaşa yapabildikleri çocuğun gelişimi açısından daha etkilidir.

Ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesi birlikte ebeveynlik anlaşması, birlikte ebeveynlik çatışması, birlikte ebeveynlik desteği, eşin ebeveynliğini küçümseme, birlikte ebeveynlik iş bölümü ve aile ilişkilerinin ortak yönetimi olmak üzere altı konuyu kapsamaktadır.

İlk olarak birlikte ebeveynlik anlaşmasını ele aldığımızda; ebeveynlerin çocuğun duygusal ihtiyaçları, disiplin, ahlaki değerler ve çocuktan beklentileri gibi çocuk yetiştirme konularında aynı görüşlere sahip olup olmadıklarını ifade etmektedir. Kısaca, çocuk yetiştirme sürecinde eşinizle benzer hedeflere sahip olmanız ve fikirlerinizin örtüşmesi beklenir. Çocuğunuzla ilgili bir karar almanız gerekiyorsa eşinizle ortak hareket etmeniz, çocuğunuzun eğitimi, sağlığı gibi konularda birlikte karar vermeniz, birlikte ebeveynlik anlaşması kapsamındadır. Örneğin çocuğunuzun yemek ve uyku düzeni gibi konularda eşinizle ortak hareket edebilmeniz/ tutarlı davranmanız ve çocuğunuz için neyin iyi neyin kötü olduğu konusunda hemfikir olmanız birlikte ebeveynlik konusunda uyum içinde olduğunuzu gösterir.

Birlikte ebeveynlik çatışması; çocuğunuzla ilgili konularda eşinizle birbirinize bağırmanızı, nasıl annelik babalık yapacağınız konusunda aranızda bir çatışma olmasını, çocuğunuzun nasıl yetiştireceğiniz konusunda zıtlaşmanızı, çocuğunuzla ilgili iş bölümü konusunda eşinizle

çatışmanızı, çocuğunuza karşı tutumlarınız konusunda anlaşmazlık yaşamamanızı, birbirinizin anneliğine babalığına müdahale etmenizi, anne babalık konusunda fikirlerinizin örtüşmemesini içerir.

Birlikte ebeveynlik desteği; eşinize iyi bir anne/baba olduğunu söylemenizi, onun anneliğini/babalığını beğenmenizi, annelik/babalık becerilerini takdir etmenizi ve bunu eşinize hissettirmenizi, eşinizin annelik babalık konusunda harcadığı çabayı övmenizi ve güzel sözler söylemenizi, anne-babalık sürecinde birbirinize destek olmanızı, eşinizin çocuğunuzla ilgili aldığı kararlara saygı duymanızı, başkalarının yanında eşinizin iyi bir anne/baba olduğunu söylemenizi içerir. Kısacası, birlikte ebeveynlik desteği, diğer ebeveynin katkılarına, otoritesine ve ebeveynlikle ilgili kararlarına saygı göstermek ve ebeveynlik yetkinliğini onaylamaktır.

Eşin ebeveynliğini küçümseme; eşinizin anneliğini/babalığını küçümsemenizi, anne/babalığına saygı duymamanızı, eşinizi anne/baba olarak yeterli bulmamanızı, anne/babalığıyla ilgili söylenmenizi, çocukla bir aradayken eşinizin anne/babalığına müdahale etmenizi, eşinizin anne/babalık davranışlarını eleştirmenizi, çocukla ilgili sorun çıktığında (hastalık, kaza, yaralanma, başarısızlık) eşinizi suçlamanızı, eşinizin anne/babalığıyla ilgili küçük düşürücü sözler söylemenizi, eşinizin anne/baba olarak otoritesini küçümsemenizi içerir. Birlikte ebeveynlik iş bölümü; çocukla ilgili sorumluluklarınızı adil paylaşmanızı ve bundan memnun olmanızı, çocukla ilgili işleri (tuvaleti, banyosu, ödevleri) ikinizin de yerine getirmenizi, çocukla ilgili işler konusunda birbirinize destek olmanızı ve birbirinizin işini kolaylaştırmanızı kapsar. İş bölümü ebeveynlerin çocuk yetiştirmeyeyle ilgili günlük rutin işlerdeki sorumluluklarını nasıl algıladıklarını, paylaştıklarını ve ebeveyn rollerinde yapılan iş bölümünün diğer ebeveyn tarafından onaylanıp onaylanmamasını içermektedir.

Son olarak, aile ilişkilerinin ortak yönetimi; çocukla ilgili bir tartışma yaşadığınızda çocuğunuzu bu tartışmanın parçası yapmamanızı, arada bırakmamanızı ve bu durumu çocuğa

yansıtılmamaya çalışmanızı, aile içi sorunlarda çocuğunuzu birbirinize karşı kullanmamanızı, çocuğunuzun yanında birbiriniz hakkında olumsuz şeyler konuşmamaya çalışmanızı, çocuğunuzun önünde birbirinizle ters düşmemeye çalışmanızı, çocukla ilgili tartışmaları çocuğun önünde yapmamanızı içerir.

Özetle, etkili bir birlikte ebeveynlik ilişkisinin kurulabilmesi için ebeveynlik sürecinin öncesinde ve sırasında çocuğun sorumluluğunu üstlenen her iki ebeveynin çocuk yetiştirme konusunda anlaşmaları, birbirlerine destek vermeleri, çocukla ilgili sorumlulukları üstlenmeleri, iş bölümü yapmaları ve aile süreçlerini ortak yönetmeleri önemli koşullar olarak ortaya çıkmaktadır.

Çocuğun Farklı Gelişim Dönemlerinde Birlikte Ebeveynlik

Bebeklik döneminde bebeğin anne ile güvenli bağlanması, bebeğin bakımı, beslenmesi, uykusu gibi konular gündemdedir. Anne ile bebek ilişkisinin kurulması ve sağlıklı bir şekilde yürütülmesi bebek için önemlidir. Bu süreçte babanın eşine olan desteği ve bebek bakımı konusundaki iş birliği yapması ön plana çıkan birlikte ebeveynlik boyutlarıdır.

Okul öncesi yıllarda çocuğun sorumluluk almayı öğrenmesi, öz bakım becerilerini geliştirmesi, kuralları öğrenmesi, öz kontrolün gelişmesi önemli gelişimsel konulardır. Bu süreçte ortak ebeveyn tutumları belirleyebilmek sağlıklı disiplin uygulamaları için önemlidir. Çocukla ilgili artan disiplin sorunları, ebeveynliğin ortaklaşa gerçekleştirildiği ailelerde daha kolay ve sağlıklı çözülmektedir. Çocuk yetiştirmede disiplin konularına birlikte karar vermek ve benzer hedeflere sahip olmak yani birlikte ebeveynlikte anlaşmayı sağlamak hem sürdürülebilirliği açısından hem de çocuğa etkileri açısından olumlu olacaktır.

Sonraki dönem ise çocuğun okul yıllarıdır. Bu dönemde okul ve sosyal çevrenin çocuğun hayatındaki yeri ve önemi giderek artmaya başlayacaktır. Ebeveynlerin çocuğun okulu ve eğitimi ile ilgili kararlar almaları gerekecek ve bu durumla ilgili sorunlarla

karşılaşılabileceklerdir. Yine bu noktada aile ilişkilerinin ortak yönetimi boyutu ile ilgili olarak, birlikte sağlıklı kararlar alınması ön plana çıkmaktadır.

Ergenlik döneminde çocukların aileden bağımsızlaşması ve kimlik arayışları ile ilgili konular gündeme gelmektedir. Ayrıca bu dönemde daha önceki oturumda bahsettiğimiz gibi ailedeki çatışmalar artabilir, aile bağlarıyla ilgili sorunlar daha fazla ön planda olabilir. Bu sebeple, bu dönemde ebeveynliğin ortaklaşa yürütülebilmesi ayrıca önemlidir. Yapılan çalışmalara göre ergenlikte riskli davranışları en aza indirmekte ebeveynlerin ortaklaşa hareket etmesi önemli bir yere sahiptir. Çocuğun ihtiyaçlarını fark edip onlara empatik cevap verebilmek, çatışmaların yapıcı çözülmesi, kararların ortaklaşa alınması gibi eylemler çocuğun daha çok destekleyici ve duyarlı bir ortamda büyümesini teşvik edeceği için riskli davranışlarını da en aza indirecektir.

Form 2.4 Ödev

Çift Olarak Güçlü Yönlerimiz	
Çift Olarak Zayıf Yönlerimiz	
Çift Olarak Geliştirmek İstedığımız Yönlerimiz	

ÜÇÜNCÜ OTURUM: BİRLİKTE EBEVEYNLIK BECERİLERİNİ EVLİLİK İLİŞKİSİ ÜZERİNDEN İNŞA ETME: ETKİLİ İLETİŞİM

Oturumun amaçları

- İyi bir birlikte ebeveynlik için çiftlerin kendilerini (duygu ve düşüncelerini) ifade etme becerilerini geliştirmeleri
- İyi bir birlikte ebeveynlik için çiftlerin etkili iletişim (etkin dinleme, beden dili kullanımı, duygu ve düşünceleri ben diliyle ifade etme, empati kurabilme, empatik tepki verebilme vb.) becerileri kazanmaları

Araç ve Materyaller

- Üç Aşamada İletişim Etkinliği (Form 3.1)
- Ben Dili Etkinliği (Form 3.2)
- Empati etkinliği için boş kâğıt ve renkli boya kalemleri
- İletişimde Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler (Form 3.3)
- İlişki Günlüğü (Form 3.4)

Süre: 180 dakika

Süreç:

Isınma Etkinliği- Duyguya Uygun Yürüme ve Zıttı

1. Grup lideri, ilk olarak çiftlerin duygu durumlarını sorar ve “Duyguya Uygun Yürüme ve Zıttı” isimli ısınma etkinliği için aşağıdaki yönergeyi paylaşır:

Şimdi sizlerden ayağa kalkmanızı ve şu anda hissettiğiniz duyguya uygun biçimde yürümenizi istiyorum. Lütfen, hissettiğiniz duyguyu en iyi temsil eden yürüyüş biçimini bulmaya çalışın.

Üyeler bir süre yürüdükten sonra:

Şimdi de bu yürüyüşü abartmanız ve duygularınızı fark etmenizi istiyorum.

Bir süre sonra:

Şimdi ise yürüyüş biçiminizin tam tersini yapmanızı istiyorum ve bu sırada duygularınızın ne yönde değiştiğine dikkat edin.

Çalışmanın sonlanması ile grup paylaşım aşamasına geçer. Eylemin getirdiği beden hareketindeki değişikliğin bireyin duygu dünyasında nasıl bir değişikliğe yol açtığı ele alınır.

2. Isınma etkinliğinin ardından grup lideri, üyelere ikinci oturum ile ilgili neler hatırladıklarını sorar ve özetleme yapar. Özetlemenin ardından önceki oturumda verilen ödevin paylaşımına geçilir.

Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı

3. Grup lideri ikinci oturumda verilen “Güçlü, Zayıf ve Geliştirilebilir Yönlerimiz” ödevinin paylaşılması için çiftleri cesaretlendirir. Paylaşımlardan sonra grup lideri aşağıdaki soruları sorar:

Ödevi yaparken neler hissettiniz?

Ödevde zorlandığınızı düşündüğünüz anlar oldu mu? Olduysa paylaşır mısınız?

Çift olarak güçlü, zayıf ve geliştirilebilir yönleriniz nelerdi? Bu yönlerinizi fark etmeniz size kendinizi nasıl hissettirdi?

Grup lideri, paylaşımları özetler. Paylaşımlardan birlikte ebeveynlik ile ilgili örnekleri çıkarır ve bunlara vurgu yapar.

Çiftlerin kendilerini (duygu ve düşüncelerini) ifade etme becerilerini geliştirmeleri

4. Çiftlerin kendilerini (duygu ve düşüncelerini) ifade etme becerileri hakkında düşünmelerini sağlamak için grup lideri, aşağıdaki soruyu katılımcılara yöneltir:

Sizce duygularımız ve düşüncelerimiz hakkında konuşabilmemiz neden önemlidir?

Grup lideri cevapları özetledikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:

Kendini ifade etme, iletişim için gerekli unsurlardan biridir. Hatta ön koşuldur. Duygu ve düşünceleri ifade etme, sadece olumlu duyguların ya da düşüncelerin değil olumsuz duyguların

da uygun bir üslupla karşı tarafa aktarılmasını içerir. Kendini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmenin bireyin hayatına birçok etkisi vardır. Kendini ifade etmekte zorluk çeken bireyler, çaresizlik, yetersizlik, güçsüz hissetme gibi hayatını olumsuz etkileyecek durumlarla karşılaşır. Kendini iyi ifade eden bireyler ise özgüvenle ve kararlılıkla kendi haklarını savunabilirler. Ayrıca, hem evlilik ilişkisinde hem de ebeveynlikte bireylerin kendilerini ifade edebilme becerileri, ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için önemlidir.

Çiftlerin etkili iletişim becerileri kazanmaları

5. Açıklamanın ardından grup lideri “Üç Aşamada İletişim” etkinliği için aşağıdaki yönergeyi verir:

Eşinizle sıklıkla konuştuğunuz ya da üzerine tartıştığınız bir olay veya durumu düşünün. Bu son zamanlarda, öfkelendiğiniz ya da kendinizi yeterince ifade edemediğinizi düşündüğünüz bir olay/durum da olabilir. Bir dakika boyunca eşinize kendinizi anlatın. Az önce düşündüğünüz durum ile ilgili ne hissettiğinizi, neler düşündüğünüzü açıkça içinizden geldiği gibi ifade edebilirsiniz.

Diğer eş ise, eşinin karşısına oturur. Grup lideri, diğer eş için aşağıdaki yönergeyi verir:

Eşiniz kendisini anlatırken siz de onun karşısına oturun. Size dağıttığımız kâğıtları (Form 3.1) göz hizanızda tutun. Eşiniz konuşurken bir yandan onu dinleyin, diğer yandan kâğıdın üzerinde yazan cümleleri sessizce okuyun. Eşinizin konuşması bitene kadar cümleleri tekrar tekrar okumalısınız.

Etkinliğin ardından grup lideri dinleyici olan eşe aşağıdaki soruları sorar:

Eşinizin anlattıklarını özetleyebilir misiniz?

Eşinizin konuyla ilgili duygu ve düşünceleri nelerdir?

Cevaplar aldıktan sonra grup lideri, konuşmacı olan eşe aşağıdaki soruları sorar:

Eşiniz sizi dinlerken neler hissettiniz?

Eşinizin konuyu özetlemesine baktığınızda sizi doğru anladığını düşünüyor musunuz?

Eşiniz konuyla ilgili duygu ve düşüncelerinizi doğru anlamış mı?

Soruların cevapları alındıktan sonra eşler rolleri değişir ve etkinlik yeniden yapılır. Az önce sorulan sorular tekrar sorulur ve cevaplar alınır.

6. Grup lideri cevapları özetledikten sonra iletişim konusuna geçmek amacıyla aşağıdaki açıklamayı yapar.

İletişim; duygu, düşünce, bilgi ve haberlerin çeşitli yollarla kişiler arasında karşılıklı olarak aktarılmasıdır. Burada önemli olan iletişimin karşılıklı olmasıdır. Her iletişimde, iletilmek istenen bir mesaj, bu mesajı gönderen kişi ve bir de alıcı vardır.

Etkili iletişim, üç şey gerektirir. İlk olarak duygularınızı açık ve net bir şekilde ifade edebiliyor olmalısınız. İkincisi karşınızdaki konuşurken savunmaya geçmeden onu dinlemelisiniz. Üçüncüsü ise, kızgın ya da hayal kırıklığına uğramış bile olsanız karşınızdaki kişiye saygılı davranmalısınız. Bu, öfkenizi saklamanız ya da inkâr etmeniz anlamına gelmez. Karşınızdaki kişiyi (eşiniz, iş arkadaşınız, anneniz vb.), aşağılamadan ya da ona hakaret etmeden hissettiklerinizi paylaşmanız anlamına gelir. Bu iletişim tarzının tam tersi sağlıklı değildir. Kendinizi ifade etmek yerine duygularınızı saklarsınız ya da saldırgan bir şekilde duygularınızı dışa vurursunuz. Karşınızdaki kişiyi dinlemek yerine savunmacı bir şekilde tartışmaya girer ve onun haksız olduğu konusunda ısrarcı olursunuz. Bunun sonucunda ne karşınızdaki kişiyi gerçekten anlayabilirsiniz ne de kendinizi sağlıklı bir şekilde ifade edebilirsiniz.

Grup lideri, “Az önce yaptığımız etkinlikte, eşleriniz ile etkili iletişim kurabildiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusunu katılımcılara yöneltir. Ardından cevapları özetler ve açıklamalarına devam eder:

İletişim sadece sözlerle gerçekleşmez. Örneğin, kullanılan jestler, vücut hareketleri, yüz ifadeleri mesaj hakkında ipuçları vererek mesajı anlamamızı sağlar. Etkili iletişim kurabilmek kişilerarası ilişkilerde kişinin hem kendini ifade etmesi hem de karşısındakini anlaması için önemli ve gereklidir.

Grup lideri, “Üç Aşamada İletişim” etkinliğinin ikinci aşamasına geçildiğini belirterek, çiftlerin yine karşılıklı oturmasını ister. Katılımcılara aşağıdaki yönergeyi verir:

Konuşmacı olan eş için yönerge:

Etkinliğimizin ilk aşamasında eşinizle sıklıkla konuştuğunuz ya da üzerine tartıştığınız bir olay ya da durumu düşünmenizi istemiştim. Az önceki durumu eşinize tekrar kendi istediğiniz şekilde ifade edin. Konuyla ilgili ne düşündüğünüzü, neler hissettiğinizi açık bir şekilde eşinize anlatın.

Dinleyici olan eş için yönerge:

Siz de eşinizi genel olarak nasıl dinliyorsanız, onu dinlerken ne gibi şeyler söylüyorsanız o şekilde dinleyin. Eşinizi dinlerken herhangi bir şey söylemiyor da olabilirsiniz.

Grup lideri, dinleyiciye aşağıdaki soruları sorar:

Eşinizin anlattıklarını özetleyebilir misiniz?

Eşinizin konuyla ilgili duygu ve düşünceleri nelerdir?

İlk aşamada kurduğunuz iletişimle şu anki arasında nasıl bir fark var?

Grup lideri, konuşmacıya aşağıdaki soruları sorar:

Eşiniz konuyla ilgili duygu ve düşüncelerinizi doğru anlamış mı?

İlk aşamada kurduğunuz iletişimle şu anki arasında nasıl bir fark var?

Soruların cevapları alındıktan sonra eşler rolleri değişir ve etkinlik yeniden yapılır. Az önce sorulan sorular tekrar sorulur ve cevaplar alınır.

Cevapların ardından grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar:

Çiftler ebeveyn olduktan sonra iletişimin önemi daha da artar. Ebeveynler özellikle çocukla ilgili konularda bazen stresli olabilirler. Bu yüzden iletişim kanallarını açık tutmak her zaman kolay değildir. İletişim çaba harcamayı ve zaman ayırmayı gerektirir. Çaba harcamadan ve zaman ayırmadan etkili iletişim kurmak mümkün değildir. Etkili iletişim kurmayı öğrenmek gerekir. Bu, hem ebeveynlerin kendi aralarındaki hem de çocuklarıyla aralarındaki ilişki için önemlidir. Dolayısıyla ebeveynlerin iletişim becerileri ne kadar iyiye bu durum çocuklarının

iletişim becerilerine de o kadar olumlu yansıyacaktır. Aynı zamanda ailedeki çatışmaların önlenmesinde ve çözülmesinde etkili olduğu için iletişim becerilerinin kazanılması birlikte ebeveynliğin yürütülebilmesi için önemlidir.

7. Grup lideri, etkin dinleme konusuna geçiş yaparken katılımcılara aşağıdaki soruyu yöneltir:

Eşinizi ya da çevrenizdeki kişileri yeterince etkin dinlediğinizi düşünüyör musunuz?

Grup lideri, cevapların ardından etkin dinleme ile ilgili aşağıdaki açıklamaları katılımcılarla paylaşır:

Karşınızdakini anlamak için üç unsuru başarılı bir şekilde gerçekleştirmeniz gerekir. Bunlardan ilki, öncelikle karşınızdakini anlama niyeti taşımalısınız. Eğer aranızda bir çatışma varsa, bunu nasıl çözüme ulaştıracağınızı bilmeli ve son olarak da çatışmayı çözmek için çaba göstermelisiniz. Etkili bir anlama için üç unsur bir arada olmalıdır. Sadece niyetinizin olması, sadece bilmeniz ya da çaba göstermeniz yeterli olmaz. Bunları etkili bir şekilde gerçekleştirmek için iyi bir dinleyici olmanız gerekir. Anlaşmak için dinlemek gerekir. Dinlemek, yalnızca kelimelerin dinlenmesinden ibaret değildir. Dinlemek, önem vermek, bağlantı kurmaktır. Dinlemek, karşınızdakine hak vermek değil, onu önemsemiğimizi belli etmektir. Aktif dinleyiciler yalnızca söylenenleri duymakla kalmayıp aynı zamanda iletişimin bir parçasıdırlar. Aktif dinlemenin üç adımı vardır: “Dinlediğini göster, paylaşım için cesaretlendir, anlamak için çabala.” Bu adımlar sözel ve sözel olmayan ifadeler ve açık uçlu sorularla gerçekleşir. Ancak iletişimdeki kişisel beceriler bununla tamamlanmaz. Bu beceriler istikrarlı olarak kullanılmaya devam edilmelidir. Ayrıca etkin dinleme karşınızdakini onaylamak ya da söylediklerine ikna olmak demek değildir. Etkin dinleme yapıyor olsak da karşınızdakini onaylayıp onaylamama özgürlüğüne sahibiz.

Grup lideri açıklamaların ardından şu soruları sorar:

Etkili iletişimde etkin dinlemenin yanında önemli olduğunu düşündüğünüz başka neler var?

Eşinizi ya da çevrenizdeki kişileri dinlerken onları etkin dinlediğinizi gösteren ne gibi davranışlar sergiliyorsunuz? (Örneğin, göz teması kuruyor musunuz?)

Katılımcıların cevaplarını aldıktan sonra grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar ve örnekler verir:

Etkili iletişimde en az etkin dinleme kadar önemli olan bir başka unsur da beden dilidir. Beden dili kullanarak söylediklerimizin gücünü artırır, duygu ve düşüncelerimizi daha net bir şekilde karşımızdakine aktarırız. Böylelikle daha sağlıklı bir iletişim süreci gerçekleştiririz. Şimdi sizlere beden diliyle ilgili birkaç ipucu vereceğim:

-Etkili iletişim için dinleyici konuşan kişiye tamamen dikkatini vermeli, dikkatini yalnızca sözcüklerine değil beden diline de vermelidir.

-Dokunmak sözsüz iletişim için etkili yollardan biridir.

- Göz teması kurmak karşımızdaki kişiye onu önemseydiğimiz mesajını verir.

-Jest ve mimiklerimiz duygularımızı anlatma konusunda en az sözlerimiz kadar etkilidir ve anlattıklarımıza uygun olmalıdır.

8. Grup lideri, etkili iletişim becerilerinden ben dili ile kendini ifade edebilme konusuna geçer. Aşağıdaki bilgilendirmeyi çiftlerle paylaşır:

İletişimde “Ben Dili”

Ben dili, bireyin karşılaştığı durum ve olaylara verdiği bireysel tepki, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. Kişi, kendisini “ben” li cümleler ile karşı tarafa anlattığında hem onu incitmemiş olur hem de karşı tarafa iletmek istediği mesajı vermiş olur.

Bu; iş hayatınızda, arkadaşlarınızla ilişkilerinizde, eşinizle olan ilişkinizde ve ebeveyn olarak birlikte kurduğunuz iletişimde geçerlidir. Ben dili kullanarak duygu ve düşüncelerinizi kolayca karşı tarafa aktarmış olursunuz. Ben dili karşı tarafı suçlamaz; yaşanan bir durumu, olayı net bir biçimde ortaya koymayı sağlar. Çözüme davet eder. Dolayısıyla eşinizle, çocuğunuzla, iş arkadaşlarınızla, aile bireylerinizle olumlu iletişim kurabilmek için sizi rahatsız eden

davranışın sizde uyandırdığı duyguyu karşı tarafa net bir şekilde ve ben dili kullanarak ifade etmeniz gerekir.

Bu açıklamaların ardından grup lideri şunları vurgular:

Üç Aşamada İletişim etkinliğinde aranızda gerçekleşen iletişim türünde, sorun sadece dinleyicinin kâğıt alarak karşı tarafı etkin dinlememesi değil, aynı zamanda konuşmacının kendisini ifade ediş şekli de olabilir. Geçtiğimiz oturumda birlikte ebeveynliğin boyutları arasında gördüğümüz, birlikte ebeveynlik çatışması, diğer ebeveynin ebeveynliğini küçümseme, üçgenleme gibi olumsuz birlikte ebeveynlik davranışları etkili iletişim kurulamamasından kaynaklanabilir. Çiftler arasında kurulan olumlu etkili iletişim sayesinde birlikte ebeveynlik anlaşması, desteği, iş bölümü, aile ilişkilerinin ortak yönetimi gibi olumlu birlikte ebeveynlik davranışları gelişebilir.

9. Açıklamaların ardından grup lideri üyelerden Form 3.2'yi açmalarını ister ve etkinliğin yönergesini aşağıdaki gibi verir:

Elinizde bulunan formda eşler arasında anlaşmazlık oluşturabilecek bir olay verilmiştir. Bu anlaşmazlığı eşinizle yaşadığınızı düşünün. Böyle bir anlaşmazlık durumunda eşinizle iletişim kurarken nasıl ifadeler kullanabileceğinizi göz önünde bulundurarak, size uygun olan ifadelerin bulunduğu kutucukları takip edin. Ulaştığınız noktanın üzerindeki kâğıdı kaldırın.

10. Etkinliğin ardından grup lideri aşağıdaki sen dili ve ben dili karşılaştırmalarını katılımcılarla paylaşır:

Sen Diline Karşı Ben Dili

Örnek 1:

Sen dili- Çocuğumuzun ismini kendi aramızda konuşmadığımız halde annelere söyledin. Beni ezip geçiyorsun. Sadece senin çocuğunmuş gibi davranıyorsun.

Ben dili- Çocuğumuza isim koyma konusunu kendi aramızda konuşmadan önce annenlerle/babanlarla konuştuğun için öfkelen dim. Çünkü bunu başkalarıyla paylaşmadan önce birlikte konuşmak isterdim.

Örnek 2:

Sen Dili- Bebeğ imiz için alışverişe seninle değil de arkadaş ım la çıkmam ı istediğ ine göre ileride de bebeğ imizle ilgilenmeyeceksin sanırım!

Ben Dili- Bebeğ imiz için alışverişe birlikte çıkmak isterdim. İşlerinin yoğun olmasını anlıyorum ama yine de alışverişe seninle birlikte çıkmad ığ ımız için üzüldüm.

Örnek 3:

Sen Dili- Hangi hastane ya da doktora gideceğ imiz konusunda fikrimi almadan emrivaki yapıyorsun!

Ben Dili- Bizim için her zaman en iyisini istediğ ini biliyorum. Doktor seçimi konusunda da titiz davrand ığ ının farkındayım. Ancak yine de doktordan randevu almadan önce benim fikrimi alsaydın muayene sırasında kendimi daha rahat hissederdim.

Örnek 4:

Sen Dili- Her defasında sözümü kesiyorsun. Sana bir şeyler anlatmak neredeyse imkânsız.

Ben Dili- Seninle konuşurken sözümü kesmen anlatacağ ım şeyleri aktarmam ı engelliyor. Lafım kesilince değ ersiz hissediyorum ve sinirleniyorum.

Örnek 5:

Sen Dili- İşlerini bahane ederek benden kaçıyor olabilir misin?

Ben Dili- Son bir haftadır seni göremediğ im için çok özledim. İşlerinin yoğun olduğunu biliyorum ama birlikte vakit geçirmeyi de istiyorum.

Örnek 6:

Sen Dili- Senin kadar dediğ im dedik çald ığ ım düdük insan hayat ımda görmedim.

Ben Dili- Kendi fikrinin doğru olduğu konusunda fazla ısrar etmen benim seni anlamamı engelliyor ve kendi fikirlerimi anlatamıyorum.

11. Grup lideri, yukarıda yer alan örnekleri çiftler ile paylaştıktan sonra, ben dili etkinliğindeki duruma uygun olarak kendilerinin farklı ben dili cümleleri kurmalarını ister. Çiftler örnekleri paylaştıktan sonra şu açıklamayı yapar:

Sizlerin de örnek verdiğiniz gibi ben dili ifadelerini kullanarak; karşımızdakine suçluluk hissettirmeden kendimizi açıklama fırsatı buluruz böylelikle karşımızdakiyle daha yakın ilişkiler kurar ve anlaşmazlıklarımızı azaltırız. Bu durum birlikte ebeveynlik yaparken de gereklidir. Birlikte ebeveynlik sürecinde eşinizle iş bölümü yaparken, birbirinizden destek ve yardım isterken duygularınızı ben dili yoluyla ifade etmeniz hem eşinizin sizi daha iyi anlamasına katkı sağlayacak hem de size destek olma konusundaki motivasyonunu arttıracaktır.

12. Grup lideri, ben dilinin özelliklerini özetledikten sonra, “Üç Aşamada İletişim” etkinliğinin son aşaması için çiftlere aşağıdaki yönergeyi verir.

Konuşmacı için yönerge:

İlk iki aşamada paylaştığınız konuyu bu kez az önce öğrendiğiniz etkili iletişim becerilerini kullanarak paylaşın. Eşinize duygularınızı ve düşüncelerinizi aktarırken ben dili kullanmaya ve kendinizi açık bir şekilde ifade etmeye özellikle dikkat edin.

Dinleyici için yönerge:

Siz de eşinizi az önce öğrendiğiniz etkin dinleme becerilerini kullanarak dinleyin. Eşinizle göz teması kurmaya, ara ara konuyu anlamak için küçük sorular sormaya ve dikkatinizi eşinize vermeye özen gösterin.

Çiftler etkinliği gerçekleştirdikten sonra dinleyiciye aşağıdaki sorular sorulur:

Eşinizin anlattıklarını özetleyebilir misiniz?

Eşinizin konuyla ilgili duygu ve düşünceleri nelerdir?

İlk aşamalarda kurduğunuz iletişimle şu anki arasında nasıl bir fark var?

Konuşmacıya aşağıdaki sorular sorulur;

Eşinizin konuyu özetlemesine baktığınızda sizi doğru anladığını düşünüyor musunuz?

Eşiniz konuyla ilgili duygu ve düşüncelerinizi doğru anlamış mı?

İlk aşamalarda kurduğunuz iletişimle şu anki arasında nasıl bir fark var?

Soruların cevapları alındıktan sonra eşler rolleri değiştirir ve etkinlik yeniden yapılır.

Yukarıdaki sorular tekrar sorulur ve cevaplar alınır. Ardından grup lideri şu açıklamayı yapar:

Bizler hem konuşan hem dinleyeniz, iletişim kurarken genellikle kendimizi ifade etmeye odaklanıyoruz ama kendimizi ifade edebilmemizin yanında iyi bir dinleyici olmak da önem taşıyor. Çift olarak hem konuşmacı hem de dinleyici oldunuz. Bir anlamda eşinizin gözünden bakarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalıştınız. Etkili iletişimde bu durum en az etkin dinleme ve ben dili kadar önemlidir.

13. Grup lideri, empati konusuna geçiş yapma amacıyla aşağıdaki kısa hikâyeyi katılımcılara anlatır.

Bir fil bir gece karanlık bir odada teşhir edilir. İnsanlar file bakmak için toplanır. Karanlık olduğu için ziyaretçiler fili görememektedir, bunun için dokunarak filin görünüşü hakkında fikir sahibi olmaya çalışırlar. Fakat fil çok büyük olduğu için, ziyaretçilerin her biri hayvanın sadece bir bölümüne dokunup hissettiklerini söyleyebilmektedir. Filin gövdesine dokunanlardan biri, onun kalın bir sütuna benzediğini söyler. Filin dişlerine dokunanlardan bir diğeri hayvanı sivri bir şey olarak tarif eder. Kulağına dokunanlardan biri ise filin yelpazeye benzediğini söyler. Hayvanın sırtını okşayan dördüncü, filin bir yatak gibi düz ve yassı olduğu konusunda ısrarcıdır (Mevlâna).

Hikâye anlatıldıktan sonra çiftlere aşağıdaki soru yönlendirilir ve ardından açıklama yapılır:

Bu hikâye sizin için ne ifade etti?

Bu hikâyeden de çıkarabileceğimiz gibi bireylerin kendi gerçekleri aslında onların algılarının öznel bir ürünüdür. Bireyin gerçeklerinin öznel olması ve onların algıladıkları kadar olması bunların yanlış olduğunu göstermez. Sadece, bireyi tanımak ve anlamak için onun bakış açısından görebilmek, onu onun koşullarında değerlendirmek gerekir. Bunun için de empati yapabilmek önemlidir.

14. Yapılan açıklamanın ardından grup lideri, çiftlere aşağıdaki soruları sorar:

Empati kelimesi size ne ifade ediyor? Günlük hayatınızda bu kelimeyi kullanıyor musunuz? Nasıl?

Verilen cevapların ardından grup lideri, paylaşımları özetler ve empati ile ilgili aşağıdaki açıklamaları paylaşır:

Empati, genellikle insanın kendini karşısındakinin yerine koyması olarak açıklanır. Ancak bu kavram bu kadar basit değildir. Her insan birbirinden farklıdır ve kendimizi karşımızdakinin yerine koymak tanımlarda geçtiği kadar kolay olmaz. Çoğu zaman kendimizi karşımızdakinin yerinde zannederken kendimiz gibi düşünmeye devam ederiz. Bu yüzden empati için, önce karşımızdaki insanı iyi tanımak gerekir. Daha sonra da içinde bulunduğumuz şartları da değerlendirerek dünyayı onun bakış açısıyla görmeye çalışmalıyız. Bu sayede karşıdaki insanın duyguları, yaşadıkları ve deneyimleri önem kazanır ve onu daha iyi anlama eylemi gerçekleşir. Empati bir insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demek değildir. Empati kurulduğunda karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini anlamak gerekir. Empati hak vermek demek değildir, hak vermesek de anlamaya çalışırız. Günlük yaşantımızda, evlilik ilişkimizde, ebeveyn olarak empati yapabiliyor olmak olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarımızın gelişmesini sağlar. Örneğin, eşiniz söz vermesine rağmen son anda iş yerinde çıkan bir sorun nedeniyle doktor randevusuna gelemediğinde onunla empati yapmanız ve onu anlamanız aranızda yıkıcı bir çatışma olmadan sorunu çözmenize yardımcı olur.

15. Açıklamanın ardından grup lideri katılımcılara kâğıtları ve boya kalemlerini dağıtır ve aşağıdaki yönergeyi verir:

Şimdi sizlerden kâğıt ve boya kalemlerini kullanarak sizi anlatan bir resim yapmanızı istiyorum. Özellikle içinde bulunduğunuz döneme hâkim duygu ve düşüncelerinizi resme aktarmanızı bekliyorum. Ardından eşinizle resminizi paylaşacaksınız ve eşinizin resmiyle neyi anlatmak istediğini onun çerçevesinden bakmaya çalışarak tahmin edeceksiniz. Daha sonra her eş kendi resmiyle neyi anlatmak istediğini paylaşacak.

Etkinliğin ardından grup lideri aşağıdaki soruları çiftlere yöneltir:

Eşinizin resmiyle neyi anlatmak istediğini doğru tahmin edebildiniz mi?

Eşinizin çerçevesinden bakmak size ne hissettirdi?

16. Paylaşımların özetlenmesinden sonra grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar:

Empatik tepkiler verebilmenin sağlıklı evlilik ilişkisi yürütebilmede ve birlikte ebeveynlik yapabilmekteki rolü azımsanmayacak kadar büyüktür. Eşimizi anlamak, anladığınızı hissettirmenin en güçlü yolu empati yapabilmektir. Empati yapmak, evlilik ilişkisini güçlendirirken yıkıcı çatışma oluşma ihtimalini azaltarak sağlıklı evlilik ilişkisine olanak tanır. Empati yapıp eşinizin duygu ve düşüncelerini anladıktan sonra, anladığınızı eşinize göstermek için de ben dili ifadeleri içeren geri bildirim vermek gerekir. Bu iletişimde yanlış anlaşılmaların önüne geçer. Dinleyen kişinin, konuşan kişinin söylediklerinden ne anladığını ifade etmesini içerir. Böylece konuşan kişi dinlenildiğini ve anlaşıldığını hisseder, dinleyen kişi de doğru anladığından emin olur.

17. Grup liderinin açıklamasının ardından Form 3.3'te yer alan iletişimde yapılması ve yapılmaması gerekenler hakkında konuşulur ve oturum özetlenir.

Sizin hayatınızda, iş yaşamınızda, arkadaşlarınızla ve eşinizle etkili iletişim kurmanız, birey olarak mutlu olmanızı sağlar. Bunun yanında evliliğinizde eşinizle aranızda kurduğunuz etkili iletişim sayesinde evlilik ilişkiniz, bireysel ebeveynlik davranışlarınız olumlu şekillenir. Ayrıca

eşinizle, çocuğunuzla aranızdaki etkili iletişim sayesinde birlikte ebeveynlik anlaşması, desteği, iş bölümü, aile ilişkilerinin ortak yönetimi gibi olumlu birlikte ebeveynlik davranışlarını göstermiş olursunuz.

Etkili iletişim olumsuz birlikte ebeveynlik davranışlarının da azalmasına dolayısıyla da çift olarak daha iyi anlaşılan, çocuğunun yetiştirilmesi konusunda uyumlu olan ebeveynler olmanıza katkı sağlar. Böylelikle etkili iletişim kurma konusunda çocuğunuza rol model olursunuz ve daha mutlu bir aile ortamı oluşturursunuz. Etkili iletişim kurulan, olumlu birlikte ebeveynlik davranışı gösterilen aile ortamlarında yetişen çocuklar kendine güvenen, empati kurabilen, iletişime açık, iş bölümü ve sorumluluk paylaşımı konusunda istekli bireyler olarak yetişirler.

18. Son olarak, grup lideri bir sonraki oturuma kadar tamamlanması için çiftlere ödev verir ve oturumu sonlandırır:

Bir sonraki oturuma kadar Form 3.4'teki "İlişki Günlüğü"nü bireysel olarak doldurmanızı bekliyorum. Ödevleri yapmanız gelişiminiz için önemli ve ayrıca gruba karşı sorumluluklarınızdan biri. Lütfen bu farkındalıkla bu ödevi yapmaya çalışınız. Önümüzdeki hafta görüşmek üzere...

Form 3.1 Üç Aşamada İletişim- İlk Aşama

Ben haklıyım. Onun suçu.

Ona gününü göstereceğim. Yaptığının bedelini ödemeli.

Ne saçmalıyor bu. Öf kafamı şişiriyor!

Ben bir şey yapmadım.

Benimle bu şekilde konuşamaz.

Maçın sonucu ne oldu acaba?

Maaş ne zaman yatacak?

Karnım acıktı benim ya. Ne zaman yemek yiyeceğiz?

Halıya süpürge tutmuş muydum?

Akşama ne yiyeceğiz?

Kontrole ne zaman gidecektik?

Bebeğim nasıl acaba?

Patron ne istemişti?

Hep böyle yapıyor.

Beni alt etmeye çalışıyor.

Kendimi hiç savunamıyorum. Yine ezdirdim kendimi.

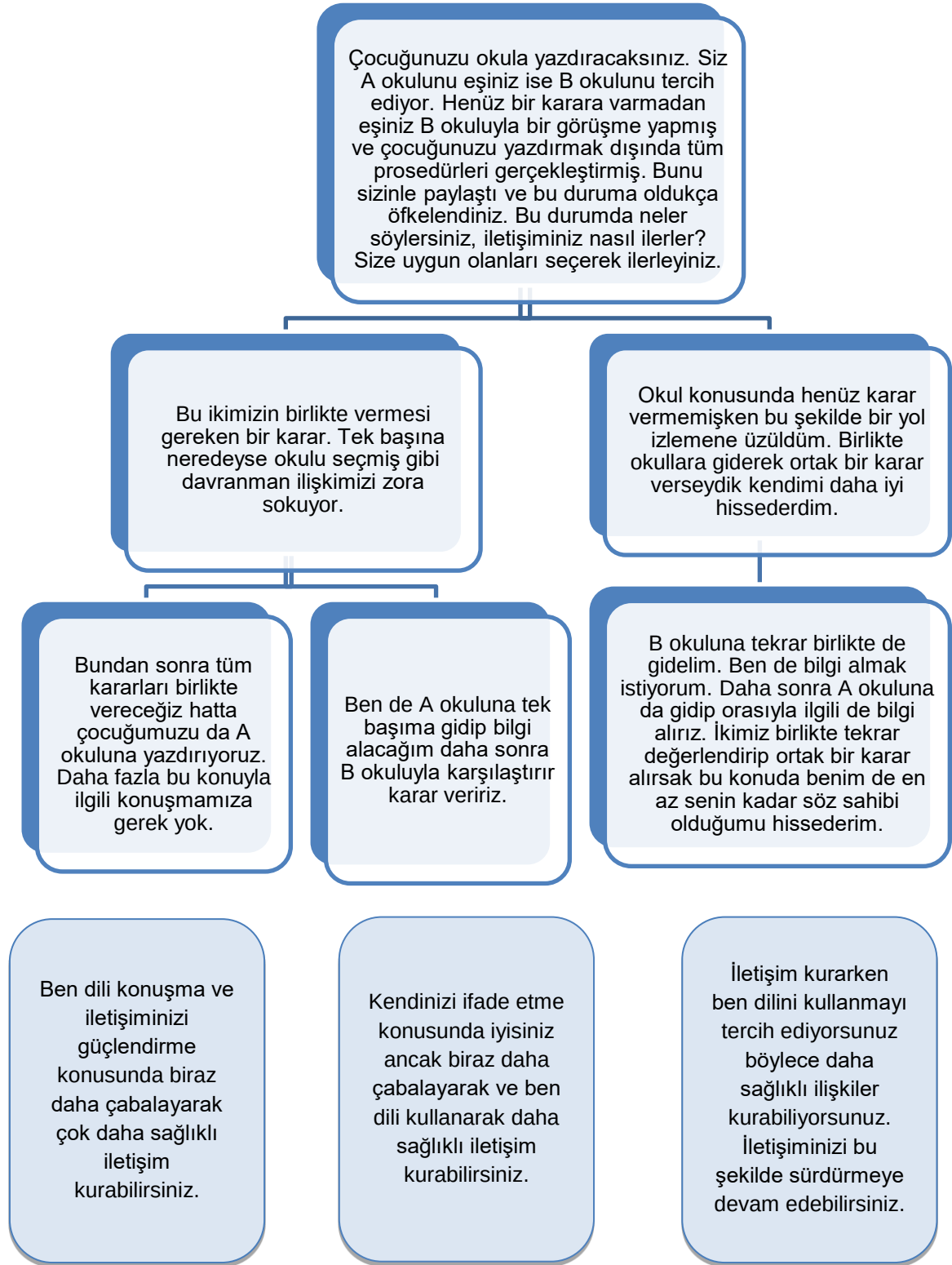
Zavallısın! Acınacak haldesin!

Bana bunu nasıl yapar.

Yalan söylüyor. Beni kandırmaya çalışıyor.

Köşedeki markette indirim vardı.

Form 3.2 Ben Dili Etkinliği



Form 3.3 İletişimde Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

İletişimde Yapılmaması Gerekenler	İletişimde Yapılması Gerekenler
● Suçlamak: Suçlayıcı konuşmak karşı tarafın savunmaya geçmesine neden olur, bu da bir kısır döngüyü doğurur; suçlanan taraf da suçlar. Örneğin; ne kadar pasaklısın! Kıyafetlerini hep yerde bırakıyorsun. ● Sözünü kesmek: Bu durum konuşan kişinin anlatacaklarını karıştırmasına ve anlatmaktan vazgeçmesine neden olabilir. ● Aşırı genellemek ve felaketleştirmek: Buna örnek olarak şunlar verilebilir: Sen her zaman böyle yapıyorsun. Sen bunu asla yapmıyorsun. ● İğnelemek: Bu durum konuşan kişiyi incitebilir. Etkili iletişimde yeri yoktur. ● Göz teması kurmamak: Bu durum konuştuğunuz kişiye yanlış mesaj göndermenize neden olabilir ● Zihin okumak: Konuşan kişiye onun ne düşündüğünü ve hissettiğini söylemektir. Yanılmış olabilirsiniz. ● Emir vermek ve/veya tehdit etmek: Bunlar iletişime zarar verir. Konuşan kişinin savunmaya geçmesine neden olur. ● Geçmiş takılmak: Bir sorunu veya çatışmayı çözdükten sonra onu gelecekteki çatışmalara taşımaktır. ● Konuşmayı tekelleştirmek: Konuşmayı ele geçirmektir. Etkili iletişim için bütün parçalar önemlidir. ● Sessiz kalmak: İki taraf da konuşmaya katılmazsa iletişim etkili değildir.	● Ben dili kullanmak: Düşünce ve duygularınızı birincil tekil şahısla ifade edin. Örneğin; kirli kıyafetlerini yerde bıraktığın zaman sinirleniyorum. ● Sözünü kesmemek: Birini dinlerken konuşmaya başlamak için konuşan kişinin konuşmasının bittiğini gösterecek kadar zaman geçmesini bekleyin. ● Değerlendiren/sınırlandıran ifadeler kullanmak: Bazen şöyle yapıyorsun. Belki... ● Saygı göstermek: Konuşan kişinin bakış açısını anlamaya çalışmak ve saygı göstermek önemlidir. Katılmıyorsanız düşüncelerinizi paylaşabilirsiniz. ● Göz teması kurmak: Bu durum dinlediğinizi, ilgilendiğinizi ve iletişime katıldığınızı gösterir. ● Onaylamak ve yansıtma: Konuştuğunuz kişiye ne duyduğunuzu/anladığınızı ve nasıl yorumladığınızı söylemektir. Netleştirmeye çalışmaktır. ● Alternatif çözümler önermek: İki taraf için de kabul edilebilir çözüm yollarını bulmak için birlikte çalışmaktır. Olası çözümler için geri bildirim istemektir. ● Şimdiye odaklanmak: Mevcut konuya odaklanmaktır. ● Konuşmaya yön vermek: Diğer kişi konuşmaya isteksizse ona düşüncelerini sormak. ● Konuşmak: Olumsuz da olsa hissettiklerini ifade etmek. ● Genel nezaket kurallarına uymak: Konuşmanın gidişatına bakmaksızın

● Aklına gelen her şeyi söylemek: Karşı tarafı incitip incitmediğine bakmaksızın konuşmak. ● Açık aramak: Konuştuğunuz kişinin her hatasını yakalamaya çalışmaktır. ● Karşılıklı şikâyet etmek: Karşınızdaki kişi bir şikâyetini söylediğinde cevap olarak sizin de şikâyet etmenizdir.	konuştuğunuz kişiye karşı kibar olmaya çalışmaktır. ● Empati Kurmak: Diğer kişinin bakış açısını anlamaya çalışmaktır. Karşınızdaki kişinin söylediği her şeye katılmak zorunda değilsiniz. Ama bakış açısını anlamaya çalışmalısınız. ● Gündem belirlemek: Bir konuşmadaki şikâyetleri listelemeye çalışmak ve belli bir zamanda bir tanesiyle meşgul olmaktır. Yeni şikâyetler ortaya çıkarsa listeye eklenir.
--	---

Form 3.4 İlişki Günlüğü (Kadın Formu)

Yönerge: Eşinizle sorun yaşadığınız bir durumu düşünün ve aşağıdaki sorular doğrultusunda sürecin nasıl ilerlediğini yazın.

Not: Birinci adımda tek yapmanız gereken eşinizin size ne söylediğini yazmanız. Kısa ve öz olun-bir ya da iki cümle yeterli olacaktır. İkinci adımda eşiniz sizi akşam yemeğine geç kaldığınız için eleştiriyorsa, “neden geç kaldığımı açıklamaya çalıştım” yazmayın. Net bir şekilde ne cevap verdiğinizi yazın.

Birinci Adım-O, dedi ki:

Eşinizin size tam olarak ne dediğini yazınız:

İkinci Adım- Ben, dedim ki:

Sonrasında tam olarak ne dediğinizi yazın:

Üçüncü Adım- Nasıl bir iletişim kurdunuz?

Yanıtınız etkili iletişim örneği miydi etkisiz iletişim örneği miydi? Niçin?

Dördüncü Adım-Sonuçlar

İkinci adımdaki yanıtınız sorunu daha iyi bir duruma mı yoksa daha kötü bir duruma mı getirdi? Niçin?

Beşinci Adım-Düzeltilmiş Yanıt

İkinci adımda yazdıklarınızı etkili iletişim sürecinde kullandığımız becerileri düşünerek gözden geçirin. Bu hafta öğrendiğiniz etkili iletişim becerilerini de kullanarak ikinci adımda verdiğiniz yanıt yerine etkili iletişime örnek olabilecek farklı bir yanıt oluşturun.

Form 3.4 İlişki Günlüğü (Erkek Formu)

Yönerge: Eşinizle sorun yaşadığınız bir durumu düşünün ve aşağıdaki sorular doğrultusunda sürecin nasıl ilerlediğini yazın.

Not: Birinci adımda tek yapmanız gereken eşinizin size ne söylediğini yazmanız. Kısa ve öz olun-bir ya da iki cümle yeterli olacaktır. İkinci adımda eşiniz sizi akşam yemeğine geç kaldığınız için eleştiriyorsa, “neden geç kaldığımı açıklamaya çalıştım” yazmayın. Net bir şekilde ne cevap verdiğinizi yazın.

Birinci Adım-O, dedi ki:

Eşinizin size tam olarak ne dediğini yazınız:

İkinci Adım- Ben, dedim ki:

Sonrasında tam olarak ne dediğinizi yazın:

Üçüncü Adım- Nasıl bir iletişim kurdunuz?

Yanıtınız etkili iletişim örneği miydi etkisiz iletişim örneği miydi? Niçin?

Dördüncü Adım-Sonuçlar

İkinci adımdaki yanıtınız sorunu daha iyi bir duruma mı yoksa daha kötü bir duruma mı getirdi? Niçin?

Beşinci Adım-Düzeltilmiş Yanıt

İkinci adımda yazdıklarınızı etkili iletişim sürecinde kullandığımız becerileri düşünerek gözden geçirin. Bu hafta öğrendiğiniz etkili iletişim becerilerini de kullanarak ikinci adımda verdiğiniz yanıt yerine etkili iletişime örnek olabilecek farklı bir yanıt oluşturun.

DÖRDÜNCÜ OTURUM: BİRLİKTE EBEVEYNLİK BECERİLERİNİ EVLİLİK İLİŞKİSİ ÜZERİNDEN İNŞA ETME: ÇATIŞMA ÇÖZME

Oturumun amaçları

- İyi bir birlikte ebeveynlik için çiftlerin yapıcı çatışma çözme becerileri kazanmaları
- Çatışmaları yapıcı bir şekilde çözebilmek için duygu düzenleme becerileri kazanmaları
- Çiftlerin kendilerini ifade etme, etkili iletişim kurma, yapıcı çatışma çözme becerilerini kullanarak birlikte ebeveynlik sürecinde çocuk yetiştirmeye dair görüşlerini/beklentilerini/davranışlarını eşleriyle müzakere etme, anlaşmazlıkları yapıcı bir biçimde çözme, birbirlerinin ebeveynliklerini destekleme, iş bölümü yapabilme, aile ilişkilerini ortak yönetebilme becerilerinin geliştirilmesi

Araç ve Materyaller

- Isınma etkinliği için bir adet mum
- Tahta ve kalem
- Çatışmalarımızı Çözüyoruz (Form 4.1)
- Çatışma Çözme Adımları (Form 4.2)
- Birlikte Ebeveynlik Boyutları ve Çatışma Çözme (Form 4.3)
- Sen Ben ve Biz (Form 4.4)
- Paylaşım Zamanı (Form 4.5)

Süre: 180 dakika

Süreç:

Isınma Etkinliği- Mum Tekniği

1. Grup lideri, ilk olarak çiftlerin duygu durumlarını sorar ve ısınma etkinliği için aşağıdaki yönergeyi paylaşır:

Birazdan sizlere vereceğimiz duygular listesindeki duyguları konuşmadan sadece yüz ifadenizle eşinize anlatmaya çalışın. Her bir duygu için yaptığınız yüz ifadenizin telefonunuzun kamerası ile fotoğrafını çekip kendinize bakın. Ardından bununla ilgili konuşalım.

Duygular

Öfke, Tiksinti, Korku, Neşe/Mutluluk, Üzüntü, Şaşırma, Hayal kırıklığı

Etkinliğin ardından grup lideri şu soruları sorar:

Bu etkinlik size nasıl hissettirdi?

Kendinizle ilgili neleri fark ettiniz?

2. Isınma etkinliğinin ardından grup lideri, üyelere üçüncü oturum ile ilgili neler hatırladıklarını sorar ve özetleme yapar. Özetlemenin ardından önceki oturumda verilen ödevin paylaşımına geçilir.

Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı

3. Grup lideri üçüncü oturumda verilen “İlişki Günlüğü” ödevinde yazılanların paylaşılması için çiftleri cesaretlendirir. Paylaşımlardan sonra grup lideri aşağıdaki soruları yöneltir:

Ödevi yaparken neler hissettiniz?

Ödevde zorlandığınızı düşündüğünüz anlar oldu mu? Olduysa paylaşır mısınız?

İlişki günlüğünüzü doldurduktan sonra eşinizle kurduğunuz iletişimde olumlu ve olumsuz olarak neleri fark ettiniz? Bunları fark etmek size kendinizi nasıl hissettirdi?

Grup lideri, paylaşımları özetler. Paylaşımlardan birlikte ebeveynlik ile ilgili örnekleri çıkarır ve bunlara vurgu yapar.

Çiftlerin yapıcı çatışma çözme becerileri kazanmaları

4. Grup lideri aşağıdaki soruları sorarak eşler arasındaki çatışma konusuna giriş yapar:

Sizce çatışma nedir? Çatışma deyince aklınıza neler geliyor?

Grup lideri cevapları anahtar sözcükler şeklinde tahtaya yazdıktan sonra aşağıdaki açıklamaları yapar:

Çatışma, kişiler arasında yaşanan bir uyumsuzluk durumudur. Normalde günlük yaşamda kaçınılması gereken bir durum gibi algılanmasına rağmen aslında çatışmalardan kaçabilmek pek de mümkün değildir. İş, arkadaş ve aile ortamlarımızda günlük yaşamda çatışmalar yaşamışsınız ve mutlaka yaşayacağımız çatışmalar olacaktır. Bu noktada, aslında çatışma yaşamak ya da yaşamamaktan daha önemli olan şey çatışmalara olan bakış açımız, yaklaşımımız, tutumlarımız ve sorunları ele alış biçimlerimizdir. Bazı insanlar çatışma yaşamaktan kaçınır ve çatışmalarla yüzleşmekten çekinir, bazıları ise saldırgan ve öfkeli davranışlar sergiler. Pek çok insan problemi çözmeye yönelik iletişim kurar. Kişinin sahip olduğu çatışma çözme tarzı onun çatışmayı sağlıklı çözüp çözmeyeceğini gösterir. Bu nedenle bir kişinin çatışma çözme tarzı günlük yaşamında, evlilik ilişkisinde, birlikte ebeveynlik davranışlarında ve çocuğuyla olan ilişkisinde önemli bir etkiye sahiptir. Ailede çatışmalar her zaman yaşanabilir, farklı fikirler her zaman olabilir. Bebeğin dünyaya geleceğinin öğrenildiği ilk andan itibaren bile çocuğa hangi ismin konacağı, gebelikte hangi doktora gidileceği, çocuğa nasıl bakılacağı, daha sonraları çocuğun hangi okula gideceği, çocuk yetiştirme sürecinde kullanılacak disiplin yöntemleri gibi konular eşler arasında yaşanabilecek muhtemel çatışma konularıdır. Araştırmalar, evlilik ve ebeveynlik ilişkisinde bu tür çatışmaların sıklığının, yoğunluğunun ve çözümsüzlüğünün arttığı noktada bu durumun çiftlerin hem bireysel ruh sağlıklarını hem de evlilik ve ebeveynlik kalitelerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu farklılıkları, kabullenip olumlu iletişimi sürdürebilmek ebeveynlik sürecinde ayrıca önem taşımaktadır. Birlikte ebeveynlik davranışlarının güçlendirilmesi için çiftlerin olumlu iletişim kurabilmeleri, ben dili kullanmaları, empati kurabilmeleri, çatışmaları yapıcı bir şekilde çözüme kavuşturmaları gerekir. Siz anne baba adaylarının ilişkilerinde

çatışma çözme becerileri geliştirmeleri hem sizler hem de doğacak çocuğunuzun/çocuklarınızın sağlıklı gelişimi için önem arz etmektedir.”

5. Açıklamaların ardından grup lideri, “Çatışmalarımızı Çözüyoruz” isimli etkinlik için üyelerden Form 4.1’i açmalarını ister. Canlandırılacak senaryo ile ilgili aşağıdaki yönergeyi verir:

Form 4.1’deki senaryolardan birini canlandırmaları için gönüllü bir çift arıyorum.

Canlandırma yapıldıktan sonra hep birlikte üzerine konuşacağız.

6. Canlandırmanın ardından grup lideri, senaryodaki durumla ilgili katılımcıların fikirlerini alır. Çatışmanın nasıl çözülebileceği üzerine konuşulur. Grup lideri, paylaşımları özetledikten sonra aşağıdaki açıklamaları yapar:

Çatışma temelde bir problemin varlığına işaret eder. Bu nedenle çatışma durumunda kişinin çatışmayı çözme tarzı onun probleme nasıl yaklaştığı ile ilgilidir. Çatışma çözme tarzları kişilerin çatışma durumunda verdiği tepkilerdir. Çatışmaların yapıcı veya yıkıcı olarak sonuçlanması çatışmanın nasıl ele alındığı ve yönetildiği ile ilgilidir. Çatışmalar iyi bir şekilde yönetildiğinde yarar sağlar. Kötü yönetildiğinde ise çatışmalar, iletişimin zayıflamasına, kesilmesine hatta kopmasına neden olur. Çiftlerin çatışmayı sorun çözme, destek, sözel ve fiziksel şefkat gibi olumlu yollarla ele aldığı çatışmalar yapıcı; öfkeli davranışlar, tehdit, fiziksel ve sözel saldırganlık gibi olumsuz yollarla ele aldığı çatışmalar ise yıkıcı çatışmalardır. Yıkıcı çatışmalarda, eşlerin birbirine bağırıp çağırmasının yanında, surat asma, kendini geri çekme, soğuk davranma, saldırgan davranma, görmezden gelme, susma, çatışmadan kaçma gibi davranışlar da yer almaktadır. Çatışma yaşadığımızda, öfkemizi sağlıklı şekilde yönetebilmemiz, sakinleştiğimiz zaman ben diliyle kendimizi ifade etmemiz çatışmayı yapıcı şekilde çözmemize olanak sağlar. Yapıcı çatışmaların hem evlilik ilişkisine hem de birlikte ebeveynliğe olumlu katkıları vardır. Bunlardan ilki karar verme sürecinde eşlerin ortak katılımını arttırmasıdır. Eşler çatışmalara yapıcı bir şekilde yaklaştığı takdirde çatışma

sonucunda ortak karara ulaşılır ve daha doğru bir kararın alınma ihtimali artar. İkincisi ise çatışma esnasında paylaşılan ya da çatışmaya sebep olan durumun daha sağlıklı şekilde ele alınması ve anlaşılmasıdır. Eşlerin her biri bu durumu anlar ve durumla ilgili kendi fikri oluşur. Dolayısıyla, eşlerin birbirlerini anlamasının önündeki engel de kalkmış olur. Eşler daha fazla empati yapmış olur ve bu durum yıkıcı çatışma yaşama ihtimalini düşürür. Yapıcı çatışmaların diğer bir olumlu katkısı aile ortamındaki stresin azalmasına yardımcı olmasıdır. Yapıcı çatışma, sadece olayların olumlu yanlarının ele alınmasını değil aynı zamanda negatif duyguların ve öfkenin paylaşımını içerir. Burada önemli olan negatif duyguların nasıl paylaşıldığıdır. Örneğin, öfkenin yaşandığı bir çatışma durumunda, öfkenin ben dili ile ifade edilmesi, ses tonuna dikkat edilmesi çatışmayı yapıcı hale getirir. Aynı zamanda negatif duyguların da paylaşılabiliyor olması eşler arasındaki stresin azalmasına sebep olur. Son olarak, yapıcı çatışmalar eşler arasındaki iş birliğini arttırır. Ebeveynliğin birlikte yürütülmesinde de önemli bir yeri olan iş birliği yapabilme, eşlerin aile ve çocuk ile ilgili sorumlulukları paylaşmasıdır. Eşlerden biri çocukla ilgili daha fazla sorumluluk aldığında bu durum onda stres yaratır ve eşiyle arasında çatışmalara neden olur. Çatışmaların yapıcı bir şekilde ele alınması, bu stres faktörlerinin etkili bir şekilde ifade edilmesini sağlayacağı için eşler de iş birliği yapma ve sorumlulukları paylaşma konusunda daha istekli olurlar. Çatışmaları yapıcı bir biçimde ele alıp çözümleyebiliyor olmak eşlerin iyi birtakım oldukları, evlilik ilişkilerini iyi yürütebildikleri, ebeveynlikle ilgili konularda uyumlu oldukları gibi düşünce ve duygularını pekiştirebilir ve onların kendilerini çift olarak iyi hissetmelerini sağlayabilir.

7. Açıklamaların ardından grup lideri, yeniden gönüllü bir çifti sahneye davet eder.

Gönüllü çiftten Form 4.1'teki senaryolardan birini seçmelerini, canlandırmalarını ve çatışmayı çözmeye çalışmalarını ister. Bu noktada, senaryoyu ilkinde yıkıcı;

ikincisinde ise yapıcı çatışma çözme yöntemiyle olmak üzere iki kez canlandırmalarını ister. Canlandırmalardan sonra aşağıdaki soruları çiftlere yöneltir:

Canlandırmayı yapan çift yıkıcı çatışma çözme canlandırdığında neler hissetmiş olabilir? Siz olsaydınız farklı neler yapardınız?

Canlandırmayı yapan çift yapıcı çatışma çözme canlandırdığında neler hissetmiş olabilir? Eklemek istedikleriniz nelerdir? Siz olsaydınız farklı neler yapardınız?

Siz (canlandırmayı yapan çift) yapıcı çatışma çözme canlandırırken neler hissettiniz?

Siz (canlandırmayı yapan çift) yıkıcı çatışma çözme canlandırırken neler hissettiniz?

Grup lideri, cevapları özetler.

Yapıcı çatışma çözmede duygu düzenleme becerisi

8. Grup lideri, çatışmayı yapıcı bir şekilde çözmede duygu düzenleme becerilerinin önemini aşağıdaki gibi anlatır:

Duygu düzenleme becerisi, duygularımızı anlamamızı, ifade etmemizi ve kontrol etmemizi sağlar. İnsanlar pek çok durum karşısında tepkilerine ve davranışlarına duygularına göre karar verirler. Dolayısıyla duyguların anlaşılması bizim için bir rehber niteliğindedir ve önemlidir. Duyguların anlaşılmadığı ve düzenlenmediği durumlar çatışmalara sebep olabilmektedir. Örneğin, eşlerden birinin duygularını düzenleyememesi öfkesini dışa vurmasına ya da öfkesini bastırmasına sebep olabilir. Her iki durumda çatışma ihtimalini artıracaktır. Öfkenin dışarı vurulması davranışlar üzerindeki kontrolün de kaybedilmesine yol açarken öfkenin bastırılması pasif agresif davranışlara sebep olarak etkili iletişim kurulmasının önüne geçmektedir. Duygu düzenleme becerilerini kullanmak çatışmaların önlenmesinde etkilidir. Aynı zamanda eğer çatışma durumu varsa bunun yapıcı çözülmesinde rolü bulunmaktadır. Her iki eşin etkili iletişim kurduğu, kendi duygularını ifade ettiği, kendi duyguları üzerindeki kontrollerini kaybetmediği bir çatışmanın yapıcı bir şekilde çözülmesi

beklenir. Dolayısıyla, ebeveynliğe geçiş döneminde olan bireylerin yeni çatışma kaynaklarının artması için duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ayrıca önem taşımaktadır.

Bireyin ne hissettiğini anlayabilmesi için hislerinin vücudundaki karşılığını görebilmesi çok önemlidir. Yoğun duygulara bedensel belirtiler eşlik eder. Hatta bazen yoğun duygunun başlama işareti bedensel belirti olabilir. Öfke duygusu yoğun olan bireyin başı ağrıyabilir. Yoğun kaygı hisseden bireyin midesi bulanabilir. Yoğun kaygı ve öfke durumunda birey vücudunda genellikle kasılma olur.

Tüm duygular insanlar içindir. Doğru veya yanlış duygu yoktur, hepsi doğaldır. Örneğin bireyin öfkelenmemem gerekiyor, üzülmemem gerekiyor, korkmamam gerekiyor gibi düşünceleri olabilir. Ya da karşısındaki insan ondan bunu bekleyebilir. Çok sinirli olan bir insana sakin ol demeyi denediniz mi? Bu genellikle işe yaramaz, aksine öfkeyi arttırabilir. Önemli olan bireyin hissettiği duygular karşılığında verdiği tepkilerdir. Öfkeli birey “şu an çok öfkeliyim, daha sonra konuşalım” demeyi de seçebilir, kırıp dökmeyi de. Burada sonucu belirleyen öfke değil, bireyin ne yapmayı seçtiğidir. Ama bireyin daha sağlıklı seçimler yapabilmesi için önce ne hissettiğini fark etmesi sonra ise hissettiklerini düzenleyebilmesi gerekir.

Duygular konuşulurken birincil ve ikincil duygulardan bahsetmek gerekir. Birincil duygular yaşadıklarınız sırasında ve sonucunda hissettiğiniz temel hislerdir. İkincil duygular ise bu temel hislerin ve düşüncelerin yol açtığı ve tepki verirken en görünür olan hislerdir. Bunu çözülemeyen çatışmaların temelinde sıklıkla bulunan öfke duygusu ile açıklamak faydalı olacaktır. Öfke dediğimiz duygunun altında çoğu zaman kırgınlık, hayal kırıklığı, değersizlik ve güçsüzlük hisleri vardır. Birey bu hislerini görmez ve kendini sadece öfkeli sanır. Ama öfkелendiği durumlarda ne hissettiğini anlamak bireyin öfkesinin azalmasında çok önemlidir. Çünkü öfkenin içinde ne olduğunu anlamadan bir duygu olarak öfkeyi düzenlemek çok zordur.

Ayrıca yoğun duygu anlarında bireyin duygularını düzenleyebilmesi için nefesini düzenlemesi çok önemlidir. Birey yoğun kaygı, öfke vb. hissettiğinde alarm durumuna geçer ve nefes alıp vermesi düzensizleşir. Nefesini tutabilir, nefes darlığı yaşayabilir ve çok hızlı nefes alıp vermeye başlayabilir. Nefes düzensizleştikçe duyguyu düzenlemek zorlaşır. Bu yüzden düzenli olarak nefes egzersizi yapmak kriz durumlarında duygu düzenleme becerisi kazanmada önemlidir. Birey sakin olduğu durumlarda nefes egzersizleri yapmadan kriz durumunda nefesini düzenleme becerisini kazanamaz.

Şimdi bu konuştuklarımızı uygulayarak anlayabilmek için bir etkinlik yapalım.

Grup lideri, Form 4.2’de bulunan etkinlik yönergesini katılımcılarla paylaşır.

Çiftlerin yapıcı çatışma çözme becerilerini kullanarak birlikte ebeveynlik sürecini yürütmesi

9. Grup lideri, çatışma çözme basamaklarını katılımcılar ile paylaşır:

Ebeveynlik süreçlerinizde çift olarak yaşayacağınız potansiyel çatışmaları çözmek için çatışma çözme adımlarını bilmeniz ve uygulamanız çatışmayı daha kolay ve sağlıklı çözenizde etkili olur. Çatışma çözme basamakları şunlardır:

1) Sorunun tanımlanması ve ifade edilmesi

Çatışmayı yapıcı biçimde çözmek için ilk adım sorunu ifade etmektir. Eşinizle yaşadığınız sorunun ne olduğunu net bir şekilde ifade etmeniz gerekir. Burada genel ifadeler kullanmak yerine durum tanımlanmalıdır. Örneğin “Eşim bebeğin gelişimiyle ilgilenmiyor.” yerine “Eşim doktor randevularına gelemiyor.” daha uygun bir ifade olabilir. İlk ifadede durum genellenmiş, bu durumdan bir anlam çıkarılmış ve sorun, durum yerine bu anlam olmuştur. Ama ikinci ifadede net olarak durum tanımlanmıştır, durum bir yargı içermemektedir ve genellenmemiştir.

2) Duyguların ifade edilmesi

İkinci adım duyguları ifade etmektir. Bir önceki oturumda öğrendiğiniz gibi, duygularınızı birbirinize açıkça ifade etmeli, ben dilini kullanmalısınız. Örneğin, “Sen doktor randevularına bile gelmiyorken iyi bir ebeveyn olacağını mı düşünüyorsun?” demek yerine “Doktor randevularına gelmemen ve bebeğimizle ilgili özel anları kaçırmaman beni gerçekten üzüyor. Programını bir şekilde ayarlayıp randevulara gelmeye özen göstermen beni çok mutlu eder.” şeklinde bir ifade sorunları çözerken duyguların çok daha iyi aktarılmasını ve iletişimin daha sağlıklı ilerlemesini sağlar.

3) Empati kurulması

Üçüncü adım karşınızdakiyle empati kurmaktır. Karşınızdaki kişinin probleme bakış açısı veya problemin onda uyandırdığı duygu ve düşünceler sizinkinden farklı olabilir. Hatta çoğu çatışmanın kaynağı genellikle bu farklılıktır. Bu aşamada hak vermeseniz bile eşinizi dinleyip onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmanız sorunun onda yarattığı etkiyle ilgili fikir sahibi olmanıza yarayacaktır. Bu nedenle iki tarafın da empati kurarak birbirini anlamaya çalışması çatışmayı çözme anlamında süreci kolaylaştırır.

4) Çözüm seçeneklerinin üretilmesi

Dördüncü adım problemin çözümü için çözüm seçenekleri oluşturmaktır. Çözüm seçenekleri oluşturmada en önemli nokta bu seçeneklerin eşlerin fikirleri ve istekleri dikkate alınarak oluşturulmasıdır. Çünkü eşlerin kendi duygu ve düşünceleri doğrultusunda sorunun çözümü adına birden çok fikri olabilir. Çatışmayı çözme sürecinde iki tarafın da fikirlerini saygı çerçevesinde sunması çözüme ulaşma konusunda alternatiflere sahip olmanızı ve fikir alışverişi yaparak daha iyi bir çözüme ulaşmanızı kolaylaştırır. Bu nedenle çiftlerin çözüm için seçenekleri ortaklaşa üretmesi çatışmayı yapıcı hale getirecektir. Çözüm seçenekleri oluşturma adımına örnek olarak biraz önce bahsettiğimiz durumdan yola çıkarsak eşlerin beyin fırtınası yaparak iki tarafı da memnun edebilecek çözüm seçenekleri oluşturmaları çatışmayı yapıcı

çözmeleri adına yardımcı olacaktır. Örneğin eşlerden doktor randevusunun gün ve saatini değiştirmek, eşin iş yerinde yapabileceği bir düzenleme ya da iki randevudan birine birlikte gitmek gibi öneriler gelebilir. Bu noktada da eşleri memnun edecek çözüm yolu bu seçeneklerin arasından belirlenebilir.

5) Çözüm seçeneklerinin değerlendirilmesi ve uygulanması

Beşinci ve son adım çözüm seçeneklerini değerlendirmek ve uygulamaktır. Son aşamada çözüm seçenekleri içinden birine karar verip uygulamaya geçmelisiniz. Karar verirken bu kararın uygulanabilirliği, artıları ve eksileri dikkate alınmalıdır. Ayrıca karar verme aşamasında eşlerin her birinin söz hakkı olmalı ve fikirleri göz önünde bulundurulmalıdır. Uygulanmaya karar verilen çözüm seçeneğinin eşlerin her birini memnun ediyor olması önem taşımaktadır. Karar uygulamaya geçilemezse ya da uygulanırken sorun yaşanırsa yeni bir çözüm seçeneğini denemek faydalı olacaktır.

9. Grup lideri, çatışma çözme basamaklarını tanımladıktan sonra bu basamakların nasıl uygulanacağını katılımcılara örnek bir canlandırmayla (gönüllü bir katılımcı desteği ya da varsa yardımcı grup lideriyle birlikte) gösterir. Katılımcıların anlamadıkları ya da sormak istedikleri sorular varsa alınır ve gerekli açıklamalar yapılır.

Şimdi sizlerden Form 4.3'yi (Çatışma Çözme Basamakları) açmanızı istiyorum. Az önce sahnede canlandırılan senaryolar dışındaki senaryolardan birini seçmenizi ve formdaki çatışma çözme basamaklarını takip ederek senaryodaki çatışmayı çift olarak çözmenizi bekliyorum. Her bir basamağın yanına çatışmayı çözerken kullanacağınız ifadeleri yazmanız gerekiyor. Çatışma çözme basamaklarını gerçekleştirdikten sonra çözümünüzü grupla paylaşmanızı istiyorum.

10. Çatışma çözme basamaklarının paylaşılmasının ardından grup lideri, tüm gruplardan fikirleri alır ve aşağıdaki soruları yöneltir:

Ailedeki yapıcı çatışma çözümünün daha önceki oturumlarda konuştuğumuz birlikte ebeveynlik davranışları, evlilik ilişkisi ve çocuk gelişimi üzerindeki etkileri neler olabilir?

Ailedeki yıkıcı çatışma çözümünün daha önceki oturumlarda konuştuğumuz birlikte ebeveynlik davranışları, evlilik ilişkisi ve çocuk gelişimi üzerindeki etkileri neler olabilir?

11. Soruların cevapları alındıktan sonra grup lideri çiftlerden Form 4.4'ü açmalarını ister ve aşağıdaki yönergeyi verir:

Elinizdeki tabloda birlikte ebeveynlik sürecinde gerçekleşen yapıcı ve yıkıcı çatışmalarda kullanılabilecek ifadeler yer verilmiştir. Bu ifadeleri okuyunuz. Bu ifadeyi kullanmanın birlikte ebeveynliğin çeşitli boyutlarına etkisinin nasıl olabileceğini, böyle bir ifadenin kullanılmasının ardından neler yaşanabileceğini tahmin ediniz ve ilgili alanı çift olarak doldurunuz. Daha sonra bugüne kadar oturumlarda bahsettiğimiz konuları da düşünerek bu ifadeyi kullandığınızda çocuğunuzun şahit olduğu durumlardan nasıl etkilenebileceğini ve ne gibi davranışlar sergileyebileceğini tahmin ediniz ve ilgili alana örneklerinizi yazınız.

Etkinliğin ardından grup lideri aşağıdaki soruyu çiftlere yöneltir:

Etkinlik sırasında çeşitli çatışma çözme tarzlarının birlikte ebeveynliğinize ve çocuğunuza olan etkileriyle ilgili tahminlerde bulundunuz. Bu etkinlikten neler öğrendiniz?

12. Grup lideri gelen cevapları özetler ve aşağıdaki açıklamaları yapar:

Şu an evlilik ilişkinizde yaşadığınız çatışmalara, ebeveyn olduğunuzda çocuğunuzla ilgili çatışmalar eklenebilir. Burada asıl önemli olan oturumlarda öğrendiğiniz becerileri günlük yaşamınızda uygulayabilmeniz! Sorunlarınızı tanımlar, duygu ve düşüncelerinizi net bir şekilde ifade edebilirsiniz, bu süreçte ben dili kullanırsanız, etkin dinleme yaparsanız, empati kurabilirsiniz, empatik tepki verebilirsiniz çatışmaların çözümü yolunda önemli bir adım atmış olursunuz. Bu da ortaklaşa çözüm seçenekleri üretebilmenizi ve çözüm seçenekleri üzerinde ortak karar verebilmenizi kolaylaştırır. Çift olarak ortaklaşa hareket edebilmeniz, birlikte ebeveynlik davranışları sergilemenizi sağlar. Ebeveynler arasındaki çatışmaların

yapıcı ve uzlaşmacı yollarla ele alınması ve uygun çatışma çözme stratejileriyle yönetilmesi çocuk gelişimi için önem taşımaktadır. Araştırmacılara göre çocuklar ebeveynleri arasındaki yapıcı çatışmaları gözlemleyerek kendi çatışmalarını nasıl çözümleyeceklerine dair faydalı bilgiler öğrenmektedirler. Çatışmalarını başarıyla çözen ebeveynler, çocukları için sosyal yeterlilik ve başa çıkma becerilerinin artmasını sağlayan problem çözmeye dair olumlu modeller sağlar. Böylece çocuklar kişilerarası ilişkilerde çatışma çözümüne dair etkili yollar öğrenirler. Bu durumun aksine çatışmalarını yıkıcı bir şekilde çözen ebeveynlerin çocukları çeşitli uyum problemleri yaşarlar. Araştırmalara göre, evlilik çatışmasına maruz kalan çocuklarda davranış problemleri, sosyal problemler ve düşük akademik başarı görülmektedir. Bu davranış problemleri; ağlama, öfke ve saldırganlık gibi dışa yönelik tepkiler olabileceği gibi, içe kapanma, suçluluk, endişe, kaygı ve depresyon gibi içe yönelik tepkiler olarak da karşımıza çıkabilir.

Özetle, çatışmasız bir evlilik düşünülemez ve eşler arasında anlaşmazlıkların ve çatışmaların yaşanması son derece doğaldır. Eşler arasında yaşanan çatışmaları tamamen olumsuz bir kavram olarak görmek yanlıştır. Burada önemli olan çatışmaların yaşanıp yaşanmamasından daha çok ortaya çıkan çatışmaların hangi yöntemle ele alındığıdır. Çatışmalar yapıcı bir biçimde ele alındığında bu hem evlilik hem de birlikte ebeveynlik ilişkisine katkı sağlayacaktır. Ebeveynler arasında yaşanan çatışmaların yapıcı ele alınması ve çözümlenmesi, evlilik ve birlikte ebeveynlik ilişkisinin yanı sıra çocuğun psikososyal gelişimini de destekleyecektir. Çocuklar, kişiler arası ilişkilerin doğasını ve çatışmaların ele alınışını anne babalarından gözlemler yaparak öğrenecekler ve gerçek yaşama hazırlanacaklardır.

Çatışmaların yapıcı şekilde çözülmesinin yanı sıra genellikle çoğumuzun evlilik ilişkilerinde yaptığı ancak çoğunlukla farkında olmadığı bir durumdan bahsetmek istiyorum. Bu da çatışmaların çözümünde oldukça etkili bir yöntemdir ve hem evlilik ilişkinize hem de ebeveynliği ortaklaşa yürütmenize katkı sağlar. Günlük yaşamda kişiler arası

çatışmalarımızda genellikle haklı çıkmak için ya da bizim istediğimizin olması için diretiriz. Ancak eşimize karşı bu durum biraz da olsa farklılık gösterebilir. Bazen bir şeyi sırf eşimiz istiyor diye hiç istemememize rağmen eşimizi sevdiğimiz için ya da onu mutlu edebilmek adına kabul ederiz. Bu durum kendimizden taviz vermek demek değildir aksine eşimizi mutlu etmek bizi de mutlu edecektir. Genellikle bunu eşimize “Sen istiyorsun diye ya da seni sevdiğim için” gibi ifadelerle açıklarız. Bu durum eşimizin kendini değerli hissetmesini sağlar. Böylelikle evlilik ilişkisi de güçlenir. Birlikte ebeveynlik de böyledir. Bazen sırf çocuğunuzun iyiliği için eşinizin isteklerine uyum sağlarsınız böylelikle hem birlikte ebeveynlik uyumunuzu arttırmış hem de çocuğunuzun yararını gözetmiş olursunuz.

13. Grup lideri yukarıdaki açıklamaların ardından çiftlere bir sonraki oturuma kadar tamamlamaları için aşağıdaki ödevi verir ve oturumu sonlandırır:

Çatışma çözme sürecinde bu oturumda bahsettiğimiz adımları gerçekleştirmenizin yanı sıra nasıl bir ortamda, bedensel ve ruhsal anlamda nasıl bir durumda ve ne zaman bu süreci gerçekleştirdiğiniz de önem taşımaktadır. Örneğin yemekten hemen önce ve sonra, uykuluyken, yorgunken ya da aklınızda bambaşka şeyler dolanırken, herhangi bir şeyle ilgili endişeliyken çatışma çözme sürecine girmeniz çatışmayı çözmeyi zorlaştıracaktır. Bu nedenle çatışmaları çözmek ya da aranızda herhangi bir çatışma durumu olmasa bile birbirinizi dinlemek, anlamak ve sağlıklı iletişim kurmak amacıyla ortak bir zaman belirlemeniz ve bu zaman diliminde eşinize ve onun söylediklerine odaklanmanız hem eşinizi hem de sizi mutlu edecektir. Aynı zamanda anne baba ve çift ilişkinizin daha sağlıklı ilerlemesine yardımcı olacaktır. Sadece birbirinize ayıracağınız iletişim zamanları iki tarafın da kendisini değerli hissetmesine ve anlaşıldığını düşünmesine katkı sağlar. Bu şekilde iletişimin kurulduğu aile ortamlarında, hem daha mutlu bir evlilik ilişkisinin hem de daha mutlu bir aile ortamının oluşması mümkündür. Bu nedenle bu haftaki ödevinizi yaparken söylediklerimi de göz önünde bulundurmanızı bekliyorum.

Bir sonraki oturuma kadar Form 4.5 ‘teki “Sen, Ben ve Biz” etkinliğini yapmanızı istiyorum. Formda verilen çatışmalardan sizin de yaşadığınız ve çözmeye çalıştıklarınızı seçiniz ve karşısındaki kutucukları doldurunuz. Boş bırakılan kutucuklara formda olmayıp da sizin çift olarak yaşadığınız çatışmaları yazınız ve ilgili kutucukları doldurunuz. Ödevi yaparken oturumda bahsettiğimiz çatışma çözme adımlarını uygulayınız ve az önce bahsettiğim konulara dikkat ediniz. Ödevi yaparken çatışma çözmeye ayırdığınız vaktin haricinde bir sonraki oturuma kadar kendiniz için uygun bir paylaşım zamanı belirlemenizi ve daha önce öğrendiğiniz etkili iletişim becerilerini (ben dili, etkin dinleme, empati vb.) kullanarak birbirinizle iletişim kurmanızı da istiyorum. Paylaşım zamanınızla ilgili Form 4.6’yı doldurunuz. Ödevleri yapmanız gelişiminiz için önemli ve ayrıca gruba karşı sorumluluklarınızdan biridir. Lütfen bu farkındalıkla bu ödevi ve uygulamayı yapmaya çalışınız. Önümüzdeki hafta görüşmek üzere...

Form 4.1 Çatışmalarımızı Çözüyoruz

Senaryo 1

1. eş: Eşinizin memleketine gittiniz. Kayınvalideniz, kayınpederiniz ve diğer aile bireyleri ile oturuyorsunuz. Bebeğinizle ilgili konuşurken konu bebeğinizin isminin ne olacağına geldi. Eşinizle bu konuyu daha önce hiç konuşmamıştınız. O ortamda, eşiniz çocuğunuza kayınvalidenizin/kayınpederinizin ismini verebileceğinizi söyledi. Daha önce aranızda bu konuyu hiç konuşmadığınız için eşinizin böyle söylemesi sizi öfkeliendirdi.

✂.....

Senaryo 1

2.eş: Memleketinize gittiniz. Anneniz, babanız ve diğer aile bireyleri ile oturuyorsunuz. Bebeğinizle ilgili konuşurken konu bebeğinizin isminin ne olacağına geldi. Eşinizle bu konuyu daha önce hiç konuşmamıştınız. O ortamda, birden içinizden geçeni hemen söylediniz. Çocuğunuza annenizin/babanızın ismini verebileceğinizi söylediniz. Daha önce aranızda bu konuyu hiç konuşmadığınız için bunu söylememeniz gerektiğini biliyordunuz ama kendinizi tutamadınız.

✂.....

Senaryo 2

1.eş: Çocuğunuza kimin bakacağı ile ilgili telefonda arkadaşınız ile konuşuyorsunuz. Bebek doğduğunda yanınızda annenizin olacağını, sonrasında da kreşe gidecek yaşa gelene kadar bebeğe annenizin bakacağını söylüyorsunuz. Konuşmalarınıza annenizin bebek bakımı konusunda iyi olduğunu, böylece işe gittiğinizde de aklınızın kalmayacağını ekliyorsunuz. (Bu konuşmaları eşinizin duyacağı şekilde yapıyorsunuz ve daha önce bu konu hakkında hiç konuşmamıştınız).

✂.....

Senaryo 2

2.eş: Eşinizin telefonda konuştuklarını duyduunuz. Daha önce bebeğinize kimin bakacağı ile ilgili hiç konuşmamıştınız. Sizin anneniz de bakabilirdi. Belki bir bakıcı da bulabilirdiniz. Daha önce aranızda bu konuyu hiç konuşmadığınız için eşinize kırdınız. Sizinle konuşmadan arkadaşı ile paylaştığı için de ona öfkeleniniz.

✂.....

...

Senaryo 3

1.eş: Eşinizin çok yorulduğunu fark ettiniz ve bebekle biraz siz ilgilenip onun dinlenmesini önerdiniz. Eşiniz ise “Bebek daha çok küçük, biraz ele avuca gelsin sonra sen ilgilenirsin.” dedi. Siz de kendinizi engellenmiş, hayal kırıklığına uğramış ve ebeveynlik konusunda yetersiz hissettiniz.

✂.....

Senaryo 3

2. eş: Eşiniz bebek bakarken size yardım etmeyi önerdi. Siz de eşinizin daha önce bebek bakma deneyimi olmadığı için kaygılandınız ve “Bebek daha çok küçük, biraz ele avuca gelsin sonra sen ilgilenirsin.” diyerek reddettiniz.

✂.....

Senaryo 4

1.eş: Bebeğin bakımıyla ilgilenirken çok yoruldunuz ve birkaç saat uyumak istediniz. Eşinize “Çok yoruldum, biraz dinlenmeye ihtiyacım var. Birkaç saat bebekle ilgilenir misin?” diye sordunuz. Ancak eşiniz “Ben de çok yorgunum hem bebek daha çok küçük, ben beceremem.” dedi. Siz de ona tepki gösterdiniz.

✂.....

Senaryo 4

2.eş: Eşiniz bebeğin bakımıyla ilgilenirken çok yoruldu ve sizden yardım istedi. Siz de “Ben de çok yorgunum hem bebek daha çok küçük, ben beceremem.” dediniz ama sonra eşinize hak verdiniz ve bebeğinizle yakın bir ilişki kurmak istediğinizi hatırladınız. Fakat iş işten geçti ve eşiniz de size tepki gösterdi.

✂.....

Senaryo 5

1.eş: Çok uğraşmanıza rağmen bebeğin ağlamasını durduramadınız ve kendinizi engellenmiş ve yetersiz bir baba gibi hissettiniz. Eşiniz de “Çocuğu neden ağlatıyorsun?” diye tepki gösterdi.

✂.....

Senaryo 5

2.eş: Yoruldunuz ve dinlenmek için çocuğu bir süreliğine eşinize bıraktınız. Yan odaya gidip uzandınız ama sürekli olarak çocuğunuzun ağlama seslerini duydunuz sonrasında sinirlendiniz ve eşinize “Neden çocuğu ağlatıyorsun?” diye çıkıştınız.

✂.....

Senaryo 6

1.eş: Yoğun bir iş günü geçirdiniz. Bütün gün eve gidip bebeğinizle ilgileneceğiniz zamanı beklediniz. Nihayet eve geldiniz ve bebeğinizle vakit geçirebileceksiniz. Onun en sevdiği oyuncacı aldınız ve şarkılar söylemeye başladınız. Ancak eşiniz “Bebeğimizin uyku saati geldi, böyle yaparak uykusunu kaçırıyorsun gece olunca huysuzlanıyor. Bebeğimizin uyku saati, yeme içme, oyun saati bunların hiçbirini takip etmiyorsun. “ diyerek tepki gösterdi.

✂.....

Senaryo 6

2.eş: Bebeğinizle ilgili evde bir rutin oluşturmaya çalışıyorsunuz. Bu rutini oluşturursanız ev içerisinde daha rahat olacağınızı düşünüyorsunuz. Ancak eşiniz sizin oluşturmaya çalıştığınız rutinin farkında değil. Eşinizin çocuğun rutinini bozacak şekilde hareket etmesi nedeniyle öfkelendiniz ve ona tepki gösterdiniz.

Form 4.2 Esnek Altıgen Egzersizi

Etkinlik Yönergesi:

- Dik oturmanızı istiyorum, omuzlarınızı rahat bırakın ve yavaşça ayaklarınızı yere doğru bastırın... Bir müddet bastığınız yeri hissetmeye çalışın... İsterseniz gözlerinizi tek bir noktaya sabitleyebilir veya tamamen kapatabilirsiniz. Size bırakıyorum.
- Şimdi nasıl oturduğunuza odaklanmanızı istiyorum. (5 saniye bekleyin) Nefes alıp vermenize odaklanın. (5 saniye bekleyin) Gördüklerinize odaklanın. (5 saniye bekleyin) Duyduğunuz şeylere odaklanın. (5 saniye bekleyin) Teninizde hissettiğiniz duyumsamalara odaklanın. (5 saniye bekleyin) Şimdi ağzınızdaki tadı fark etmeye çalışın. (5 saniye bekleyin) Şimdi etrafınızdaki kokuları hissetmeye çalışın. (5 saniye bekleyin) Yaşamakta olduğunuz hislerinizi fark edin. (5 saniye bekleyin) Aklınızdan geçen düşüncelere odaklanın. (5 saniye bekleyin) Şu anda neler yaptığınızı fark edin. (5 saniye bekleyin)
- İçinizde bütün bu olup bitenleri gören, duyan, koklayan, hisseden, onlara dokunan ve onlar hakkında düşünen bir parçanız var. (5 saniye bekleyin) Böylece istediğiniz şeylere odaklanabilir veya her şeyi bütünüyle görmeye çalışabilirsiniz. (5 saniye bekleyin)
- Şimdi buraya geliş nedeninizi düşünün... Sizin için önemli olan bir şeyler vardı... Sadece gözden geçirin... İçinizde bir yerlerde sizi buraya getiren şeyi ortaya çıkarmaya çalışın. (15 saniye bekleyin)
- Bir süre buraya nasıl geldiğinizi düşünün... Sihirli bir şekilde buraya ışınlanmadınız. Buraya gelebilmek için zaman ve enerji harcadınız... Farkında mısınız, şimdi tam burada bir hareket halindesiniz. Bir sandalyeye oturmuş muhtemelen size garip veya alışılmadık gelen bir takım egzersizler yapıyorsunuz. Büyük bir ihtimalle kafanızda türlü çeşit düşünceler size bir şeyler söylüyor ve içinizden farklı duygular ve hisler geçmekte (5 saniye bekleyin) Bu egzersizi yapmak yerine yapabileceğiniz şeyler de

zihninize gelip gidiyor fakat siz hala buradasınız. *(10 saniye bekleyin)* Zihniniz dikkatinizi çekmek ve yaptığınız işlerden sizi uzaklaştırmak için size birçok hikâye anlatacaktır. *(5 saniye bekleyin)* Bu tür düşünceler aklınıza geldiğinde evinizin önünden geçen arabaları seyrettiğinizde yaptığınız gibi sadece gelip gitmelerine izin vermeye çalışın ve dikkatinizi yeniden nefesinize odaklayın. *(10 saniye bekleyin)*

- Egzersize devam ettikçe vücudunuzdaki duygu ve hisler de değişecektir. Rahatlık, dinginlik veya huzur gibi hoş duygular hissedebileceğiniz gibi tam aksine sıkıntı, öfke, endişe veya sırt ağrısı gibi hisleriniz de olabilir. Şu anda bu tür duygularınızı kabul edip edemeyeceğinizi değerlendirin. *(10 saniye bekleyin)* Duygularınızı kontrol etmeye çalışmayın, sadece hoş veya rahatsız edici olmalarına bakmaksızın oldukları gibi kalmalarına izin verin ve nefesinize tekrar odaklanmaya çalışın. *(15 saniye bekleyin)*
- Şimdi egzersizin sonuna geliyoruz. *(5 saniye bekleyin)* Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Form 4.3 Çatışma Çözme Adımları

Çatışma Çözme Adımları	Örnek (Yapıcı)	Örnek (Yıkıcı)
1-Sorunun tanımlanması ve ifade edilmesi.		
2-Duyguların ifade edilmesi.		
3-Empati kurulması.		
4-Çözüm seçenekleri oluşturulması.		
5-Çözüm seçeneklerinin değerlendirilmesi ve uygulanması.		

Form 4.4 Birlikte ebeveynlik boyutları ve çatışma çözme

Eleştiriler Eşinize bunu söylediğinizde:	Birlikte Ebeveynlik Boyutları (Birlikte ebeveynlik uyumu, birlikte ebeveynlik çatışması, aile ilişkilerinin ortak yönetimi, birlikte ebeveynlikte küçümseme, birlikte ebeveynlik desteği, birlikte ebeveynlik iş bölümü) Nasıl etkiliyor? Yukarıdaki birlikte ebeveynlik boyutlarını her kutucuğa bir boyut gelecek şekilde yerleştiriniz. Sol sütunda verilen durumun yazdığınız boyutu nasıl etkileyebileceğini örneklerle açıklayınız.	Çocuk Üzerindeki Etkileri Çocuğunuz buna şahit olduğunda:
Bebeğiniz eve ilk geldiğinde yıkanması konusunda doktorun dediğini dinleyip bir hafta beklemeyi tercih ettiğinizde eşiniz de sizinle aynı fikirde olduğunu belirtti ve bebeği doktorun tavsiye ettiği zamanda yıkamaya birlikte karar verdiniz.		
Eşinize bebeğinizle ilgili katıldığınız bir eğitimde öğrendiklerinizi anlatmaya çalıştınız. Ancak eşiniz o sırada telefonuyla ilgileniyor ve sizin söylediklerinize pek fazla kulak asmıyor. “Sen nasıl bir anne/babası. Telefonla oynamakla annelik/babalık olmuyor” dediniz.		
Eşiniz gelmeyi çok istemesine rağmen bebeğinizin aşı randevusunu işi nedeniyle kaçırdı. Bu duruma çok üzüldü ve ebeveynliğini sorgulamaya başladı. Siz de ona “Sen iyi bir anne/babası, ikimizin de bu süreçte hataları ya da yetişemediği şeyler oluyor. Ancak özverinin farkındayım.” dediniz.		

Çocuğunuz için A marka bezi mi yoksa B marka bezi mi alacağınız konusunda kararsız kaldınız. Bu konuyla ilgili konuşurken eşiniz kararı size bıraktığını söyledi. Siz de ona “Çocuğumuzun bakımı konusunda benim fikirlerimi dinlemen ve bana saygı göstermen senin ne kadar anlayışlı bir insan olduğunu gösteriyor. Ancak bu konuda senin de fikrin en az benimki kadar önemli. Birlikte vereceğimiz kararın üzerine çok daha fazla düşünülmüş ve çocuğumuzun sağlığı için daha yararlı olacağına inanıyorum.” dediniz.		
Bebeğinizi oyun parkına götüreceksiniz. Ancak işle ilgili bir sıkıntı çıktığı için eşinizden çocuğunuzu götürmesini rica ettiniz. Eşiniz de bunu kabul etti.		
Eşiniz çocuğunuzla çok az vakit geçirebildiği için ona vardiyasını değiştirmesi için ısrar ediyorsunuz. Ancak eşiniz buna yanaşmıyor ve çocuğuyla yeterince ilgilendiğini iddia ediyor.		

Form 4.5 Sen, ben ve biz

Durum	Benim İsteğim	Eşimin İsteği	Ortak Kararımız
Bebeğimizin odasının boyası ne renk olacak?			
Bebeğimiz doğduğunda ilk zamanlar bize yardımcı olması için yanımızda biri olacak mı? Kim olacak?			
Bebeğimizin fotoğraflarını sosyal medyada paylaşacak mıyız?			
Bebeğimiz doğduktan ilk bir ay sonraya kadar bebeğimizi görmesi için evimize misafir kabul edecek miyiz?			
Bebeğimizin yeme içme, uyku düzeni gibi konularda bir profesyonelden (doktor, diyetisyen, çocuk gelişim uzmanı vb.) yardım alacak mıyız?			

Form 4.6 Paylaşım Zamanı

Eşinizle birlikte her gün en az yarım saat olacak şekilde gün içindeki karşılaştığınız çatışmaları bu ve daha önceki oturumlarda değinilen bilgileri de kullanarak ele alınız. Eğer gün içinde çatışma yaşamadıysanız sizin için bir fırsat olan bu zamanı paylaşımlarda bulunarak geçirebilirsiniz. Bu yarım saatlik paylaşım ve çatışma çözme zamanını akşam saatlerinde akşam yemeğinden sonra dinlendiğiniz, kendinizi ve başkasını dinleyebileceğiniz, telefonlarınızın kapalı olduğu uygun bir yere geçip yapınız. Aşağıdaki boşluğa da çatışma çözme ve paylaşımlarınız konusunda notlar alınız. (Neyi iyi yaptınız? Hangi konuda zorlandınız? Hangi konu üzerinde çalışmanız gerekiyor?)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

BEŞİNCİ OTURUM: Birlikte Ebeveynliğe Olumlu Geçiş

Oturumun amaçları

- Üçüncü ve dördüncü oturumlarda kazandırılan birlikte ebeveynlik becerilerinin pekiştirilmesi
- Ebeveynlerin kendileri ve çocukları için duygularının/beklentilerinin/umutlarının ortaya çıkarılması
- Bebeğin eve gelişine ve ebeveynlik rollerine hazırlanılması
- Bebeklik döneminde ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesinde eş desteğinin önemi
- Birlikte ebeveynliğe olumlu geçişi kolaylaştırıcı öneriler
- Sonlandırma

Araç ve Materyaller

- Ebeveynlik ve Diğer Görevlerin Paylaşımı (Form 5.1)
- Zaman Pastası (Form 5.2)
- Zaman pastası etkinliği için renkli boya kalemleri
- Birlikte Ebeveynlikte Destek (Form 5.3)
- Çiftler için Ebeveynliğe Geçiş Sorunları Listesi (Form 5.4)
- Birlikte Ebeveynler İçin Öneriler (Form 5.5)

Süre: 180 dakika

Süreç

Isınma Etkinliği- İyi ki

1. Grup lideri, çiftlerin duygu durumlarını sorduktan sonra ısınma etkinliğine geçer.

Etkinliğin yönergesi aşağıdaki gibidir;

Etkinlik: İyi ki

Grup lideri, kendi hayatı, seçimleri ve grupla ilgili “iyi ki”lerini grup üyeleriyle paylaşır:

İyi ki bu programa liderlik ettim.

İyi ki sizler gibi bebeği için iyi bir şeyler yapmak isteyen bilinçli ebeveyn adaylarıyla tanıştım.

-Benim “iyi ki”lerimden bazıları bunlar. Sizin şu an içinde bulunduğunuz dönem ve bebeğinizin aranızda katılacak olmasıyla ilgili “iyi ki”leriniz neler?

Cevaplar alındıktan sonra grup lideri şu açıklamayı yapar:

Daha şimdiden bebeğinizin dünyaya gelecek olması ve ebeveynliğinizle ilgili konularda birçok “iyi ki”ye sahipsiniz. Umuyorum ki bebeğiniz dünyaya geldikten sonra daha birçok “iyi ki” eklenecek hayatınıza. Daha önce fark etmediğiniz güçlü yönleriniz belki de ilk defa ortaya çıkacak. Zorlukları atlatmada bu yönlerinizi kullanacak ve sonunda “İyi ki böyleyim.” “İyi ki böyle yapmışım.” diyebileceğiniz birçok adım atmış olacaksınız. Bu süreçte zorlukların olmasının yanı sıra her zaman “iyi ki”leriniz olacağını da unutmayın ve sürecin keyfini çıkarın.

2. Isınma etkinliğinin ardından dördüncü oturumun özeti yapılır ve ardından dördüncü oturumun sonunda verilen ödevlerin paylaşımına geçilir.

Önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımı

3. Grup lideri dördüncü oturumda verilen ödevlerden ilki olan “Sen, ben ve biz” ödevi hakkında aşağıdaki soruları çiftlere yöneltir:

Ödevi yaparken zorlandığınız noktalar oldu mu? Olduysa nerelerde zorlandınız?

Eşinizle fikir ayrılığına düştüğünüz oldu mu? Olduysa birlikte karar verme aşamasını nasıl gerçekleştirdiniz?

Sizden eklemeniz beklenen boşluklara ekleyeceklerinizi belirlerken öncelikleriniz nelerdi?

Ardından sonraki ödev olan paylaşım zamanı hakkında çiftler deneyimlerini paylaşmaları için cesaretlendirilir ve aşağıdaki sorular yöneltilir:

Paylaşım zamanınızda gün içerisinde karşılaştığınız çatışmaları ele aldığınız oldu mu?

Olduysa, sizce çatışmayı ele alış biçiminiz yapıcı çatışmaya mı yoksa yıkıcı çatışmaya mı daha yakındı? Neden?

Çatışmalarınızı çatışma çözme basamaklarına uygun mu çözdünüz?

Çözdüğünüz bu çatışmada problem çözme basamaklarından eksik kalan var mıydı?

Hangi basamakta kendinizi daha fazla geliştirmeniz gerekiyor?

Hangi basamakta daha iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Paylaşım zamanı yapmanız genel olarak sizin için nasıl bir deneyimdi?

Paylaşımların ardından grup lideri, birlikte ebeveynlik ile ilgili kısımlara vurgu yapar.

Üçüncü ve dördüncü oturumlarda kazandırılan birlikte ebeveynlik becerilerinin pekiştirilmesi

4. Grup lideri, katılımcılardan gönüllü bir çift seçer ve aşağıdaki senaryoyu okumalarını ister. Ardından, grup lideri çifte senaryoda yer alan çatışma durumunu BEGEP'te öğrendiğiniz iletişim ve çatışma çözme becerilerini kullanarak ele almalarını söyler.

Çocuğunuz dokuz yaşında, eşiniz de siz de çalışıyorsunuz.

Anne: İşten eşinizle birlikte geldiniz. Eve geldiğinizde hem yemek yapmanız hem de çocuğunuza ödev yaptırmanız gerekiyor ancak eşiniz odaya geçip dinlenmek istedi. Siz de “Yeter artık bu çocuk doğdu doğalı hep ben ilgileniyorum! Her şeyi ben yapıyorum! Hem sadece ben ilgileniyorum hem de takdir görmüyorum! Koyduğum kurallar hep çiğneniyor! Bu çocuk sadece benim çocuğum değil. Dinlenmek benim de hakkım! Sen de biraz ilgilen artık!”

Baba: İşten eşinizle birlikte geldiniz. Bu gün sizin için yorucu bir gündü. Eve geldiğinizde eşiniz sizden çocuğun ödevi ile ilgilenmenizi istedi. Normalde çocuğun ödevi ile sık ilgilenen bir babasınız ancak kötü bir gün geçirdiğiniz için bu gün bu işi yapmak istemediniz ve eşinize tepki gösterdiniz. Eşinizle aranızda bir tartışma yaşandı.

Bu uygulama sırasında grup lideri çifte gerekli noktalarda geri bildirim verir.

Uygulamanın ardından grup lideri, uygulamayı yapan çifte ve gruba aşağıdaki soruları yöneltir:

Bu uygulamayı yaparken neler hissettiniz?

Hangi becerileri daha rahat kullandınız?

Hangi becerileri kullanırken daha çok zorlandınız?

Uygulama ile ilgili eklemek istedikleriniz nelerdir?

5. Çiftlerin soruları cevaplamasından sonra, grup lideri, aşağıdaki senaryoyu çiftlerle paylaşır ve BEGEP’te öğrenilen becerileri kullanarak senaryoyu canlandırmalarını ister.

Çocuğunuz beş yaşında

Anne: Çocuğunuz okul öncesi eğitime devam ediyor. Sizin için ilkokul eğitimi çok önemli. Bu nedenle çocuğunuzun hangi okula gideceği, öğretmenin kim olacağı gibi konular aklınızı meşgul ediyor. Bu konuyu eşinizle birlikte ele alıp bir çözüme kavuşturmak istiyorsunuz.

Baba: Çocuğunuz okul öncesi eğitimine devam ediyor. İlkokula iki yıl sonra başlayacak. İlkokul eğitimini önemli görüyorsunuz ancak okul süreçleri için önünüzde zaman olduğundan bu konulara şu an için çok fazla eğilmiyorsunuz. Ancak eşiniz bu konuyla ilgili çok endişeli. Şimdiden bir sonuca ulaşmak istiyor. Bu konuda sizden bir talebi var. Siz de eşinizin bu talebi doğrultusunda onunla konuşuyorsunuz.

Bu uygulama sırasında grup lideri sırayla çiftlerin yanına gider ve uygulamalarını gözlemler ve onlara gerekli noktalarda geri bildirim verir.

Uygulamanın ardından grup lideri, uygulamayı yapan çiftlere aşağıdaki soruları yöneltir:

Bu uygulamayı yaparken neler hissettiniz?

Hangi becerileri daha rahat kullandınız?

Hangi becerileri kullanırken daha çok zorlandınız?

Bu uygulama ile ilgili başka paylaşmak istedikleriniz neler?

Ebeveynlerin kendileri ve çocukları için duygularının/beklentilerinin/umutlarının ortaya çıkarılması

6. Grup lideri, paylaşımları özetledikten sonra bu oturumun konusu olan ebeveynlerin kendileri, eşleri ve çocukları için umut ve beklentileri konusuna geçiş yapar. Aşağıdaki soruları çiftlere yöneltir:

Sizce bebeğinizin olması hayatınızı nasıl değiştirecek?

Nasıl bir anne/baba olacağınızı düşünüyorsunuz?

Eşinizin nasıl bir anne/baba olacağını hayal ediyorsunuz?

Eşinizle çocuk yetiştirmede bir takım olarak nasıl bir çift olacağınızı hayal ediyorsunuz?

Sizce bebeğiniz dünyaya geldikten sonra eşinizle ilişkinizde neler olacak?

Bebeğin eve gelişine ve ebeveynlik rollerine hazırlanılması

7. Grup lideri, çiftlerin cevaplarını özetledikten sonra bebeğin eve gelişi ve ebeveynlik rolleri ile ilgili aşağıdaki açıklamayı yapar:

Bebeğin eve gelmesiyle anne/baba olmayı tam anlamıyla deneyimlemeye başlayan ebeveynler, hamilelik sürecinde hissettikleri belirsizlik ve karmaşık duyguları büyük ölçüde geride bırakırlar. Bebeğin gelişi sevinç ve mutlulukla karşılanır... Çevrelerinden aldıkları tepkiler ise genellikle şunlardır: Normal mi doğurdun, sezaryen mi? Normal ise gelen tepki çok iyi olmuş, kendini çabuk toparlarsın. Bebek için de iyi. Sezaryen ise, olsun sağlık olsun... Bebek kaç kilo doğdu? Sütün geliyor mu? Emiyor mu? Mama veriyor musunuz?

Her bebek birbirinden farklıdır. Her anne/babanın bebeklerinin aileye katılmasıyla ilgili deneyimleri de farklıdır. Bazılarınız biraz daha gergin hissederken bazılarınız daha rahat bir şekilde bu süreci karşılar. Dolayısıyla bu sürecin nasıl geçeceği aile dinamikleriniz ve deneyimlerinize şekillenir.

Bebeklerin davranışları ilk aylarda çok değişkenlik gösterir. Dolayısıyla bu durum ailedeki ve evdeki düzeni etkiler. Anneler için süreci ele alacak olursak, doğum yaptıktan sonra kendinizi yorgun hissedebilirsiniz ve ağrılarınız olabilir. Hormonal dengenizin değişmesi sizi zorlayabilir. Bebekle fazla meşgul olduğunuzda eşiniz sizden uzaklaşmış hissedebilir. Babalar da bu noktada kendilerini yalnız hissedebilirler. Bu süreç esnasında bütün bunları yaşamamız ve hissetmemiz çok normal. Bebeğin eve gelişine birlikte, ilk aylarda bebeğin bakımı ciddi bir emek gerektirmektedir. Ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesi karşılaşılan sorunların yapıcı bir

şekilde çözümlesinde faydalı olacaktır ve yaşadığınız olumsuz duygularla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

Çiftlerin kendi aralarında bebeğin bakımı ile ilgili ortak karar almaları sürecinde genelde aile büyüklerinin (anneanne/babaanne/dede) de fikirleri olur. Bu noktada farklı fikirlere de açık olup, anne babanın çocukları için en uygun olan seçenekleri belirleyebilmesi önemlidir. Evdeki herkesin emzik kullanımı, bebeğin nerede uyuyacağı, odanın sıcaklığının durumu, kıyafetlerinin kalınlığı/inceliği vb. konular ile ilgili farklı fikirleri olabilir. Zaten ilk zamanlarda bebek bakımına o kadar çok odaklanılır ki başka konular geri planda kalır. Bu süreçte önemli olan büyüklerin de görüşlerini alarak bebeğin bakımını eşinizle iş birliği içinde götürebilmenizdir. Birlikte ebeveynlik ile ilgili becerileri bu eğitimle kazandınız, ancak bu noktada bebek bakımı ve diğer konuları öğrenmek için kitaplar okuyabilir, güvenilir kaynakları takip edebilirsiniz. Böylelikle kendinizi bu konularda daha yetkin hissedecek ve birlikte ebeveynlik sürecini de daha iyi yürütebileceksiniz.

Eşlerin birlikte ebeveynler olarak iş bölümü yapmaları bebeğin bakımını kolaylaştırdığı gibi, anne ve babanın bebeğe alışmalarını, üç kişilik yeni ailelerine uyum sağlamalarını da kolaylaştırır. Doğum sonrasında çift ilişkilerinin olumsuz etkilenmemesi için de eşlerin birbirine destek olması çok önemlidir. Eşler, zamanlarının çoğunu bebek bakımıyla geçirirken birbirlerini ihmal edebilirler. Ancak iş bölümü yapılması çiftlerin birbirlerine zaman ayırmalarına imkân tanır. Bu noktada özellikle babanın sorumluluk almaya gönüllü olması ve annenin babanın sorumluluk almasına izin vermesi çok önemlidir. Özetle iş bölümü yapmak için hem annenin hem babanın çaba harcaması gerekir.

Anneler, doğum yaptıklarında ve bebeklerini kucaklarına aldıklarında yoğun duygular hisseder. Bir taraftan olumlu duygular yaşanırken diğer taraftan da doğum yaptıktan sonraki ilk zamanlarda annelik hüznünden depresyona kadar geniş yelpazede bir duygusal durum yaşanabilir. Bu süreçte babanın eşine destek olması çok önemlidir. Özellikle annenin sosyal

desteğinin yetersiz olduğu durumlarda babanın desteği daha da önemli olmaktadır. Bu durumda baba eşine empati yapmalı, yanında olduğunu hem sözleriyle hem de davranışlarıyla hissettirmelidir.

Bebeğinizin dünyaya gelişiyle birlikte hayatınızda birçok değişiklik olacaktır. Bu değişikliklerle ilgili zaman zaman kaygı duymanız ve desteğe ihtiyacınız olması normaldir. Bebeğinizin dünyaya gelişine az bir zaman kaldı diyebiliriz. Bu nedenle şimdiden düşünmeye başladığınız bazı durumlar olabilir. Bebeğinizin arınıza katılmasıyla birlikte şu an gündeminizde olmayan pek çok durumla karşılaşacak ve şu an yapmakla sorumlu olmadığınız pek çok işi yapıyor olacaksınız.

8. Grup lideri, Ebeveynlik ve Diğer Görevlerin Paylaşımı (Form 5.1) ve Zaman Pastası (Form 5.2) etkinliğine geçmek için aşağıdaki açıklamayı yapar;

Sizlerden Form 5.1'i açmanızı istiyorum. Formda yer alan görev ve işleri ne sıklıkta yapmayı planladığınızı ya da günlük rutininizi düşündüğünüzde bebeğiniz doğduktan sonra bu görevleri ne sıklıkta gerçekleştirebileceğinizi düşünerek yazın. Ardından Form 5.2'yi açın ve formdaki saatlerden ilkinin şu anki günlük rutininizi düşünerek zaman dilimlerine bölün. İkincisini ise az önce belirlediğiniz sıklıkları göz önünde bulundurarak bebeğiniz dünyaya geldikten sonra muhtemel rutininize göre bölmenizi ve boyamanızı istiyorum.

Etkinliğin yapılmasının ardından grup lideri şu soruları sorar:

İlk boyadığınız saatle ikincisi arasında ne gibi farklar var?

İlk saatte olmayıp ikinci saate eklediğiniz sorumluluk ya da etkinlikler neler?

İlk saatte kendinize ayırdığınız vakitle ikinci saatteki arasında fark var mı? Bununla ilgili ne düşünüyorsunuz?

İki saat arasındaki farka baktığınızda neler hissettiniz?

Bebeklik döneminde ebeveynliğin ortaklaşa yürütülmesinde eş desteği

9. Grup lideri, bebeklik döneminde ebeveynliği ortaklaşa yürütürken karşılaşılabilecek olası güçlüklerle başa çıkmayı kolaylaştırmak amacıyla aşağıdaki açıklamayı yapar:

Az önce de bahsettiğimiz gibi bebeğinizin dünyaya gelişiyle hayatınıza girecek birçok yeni sorumluluk olacak ve yeni ebeveyn olmuş bir çift olarak zaman zaman bu sorumlulukların altından kalkma konusunda zorlanacaksınız. Bunun yanında belki de hobilerinize ve kendinize ayırdığınız zamanı kısıtlamak zorunda kalacaksınız. Bu açıdan bakıldığında ebeveyn olmak özellikle ilk zamanlar oldukça zor bir süreç olarak görülebilir. Bu zor süreç, duygusal ve ruhsal anlamda sizde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle desteğe ihtiyacınız olabilir. Bu süreçte eşinizle birbirinize destek olmanız önemlidir. Eşinize destek olurken sizi bekleyen şeylerin farkında olmak ve bunlara uygun olarak hareket etmek ebeveynliği ortaklaşa yürütmenizi de kolaylaştıracaktır. Sizin de bildiğiniz gibi birlikte ebeveynlik bir ortaklık sürecidir. Bu ortaklık aranızdaki uyumu ve çokça desteği içerir. Öyle ki bu uyum ve desteğin her konuda olması hem birlikte ebeveynlik yapmanızı kolaylaştırır hem de bireysel ebeveynliğinizi olumlu etkiler. Böylelikle çocuğunuz için de en üst seviyede faydayı sağlamış olursunuz. Ancak bunu gerçekleştirmek her zaman o kadar da kolay olmayacaktır. Çünkü ebeveynlik süreci kendi içinde belli başlı dinamikleri olan bir süreçtir. Yeri geldiğinde eşinizle birlikte bebeğinizin ateşini düşürmeye çalışacaksınız. Başka bir zamanda ise eşiniz kendisini annelik/babalık konusunda kötü hissettiğinde eşinize destek verecek ya da iş bölümü yaparak birbirinizi rahatlatacaksınız. Bu nedenle eşinizle birbirinize çok yönlü destek olmanız gerekmektedir.

Açıklamanın ardından grup lideri şu soruları katılımcılara yöneltir:

Eşinize en çok ne tür destek verme eğilimindesiniz?

Yeni bir ebeveyn olarak ne tür bir desteğe ihtiyacınız olacağını düşünüyorsunuz?

Bu desteği nasıl isteyeceksiniz?

Grup lideri cevapları özetledikten sonra katılımcılardan Form 5.3'ü açmalarını ister. Formda yer alan bilgileri açıklar ve çiftlerden formda yer alan destek türlerine kendilerinin de örnekler vermesini ister. Örneklerin paylaşılmasının ardından grup lideri bir sonraki etkinliğe geçiş yapar.

Birlikte ebeveynliğe olumlu geçişi kolaylaştırıcı öneriler

10. Grup lideri çiftlerin ebeveynliğe geçişte bazı güçlüklerle karşılaşabileceklerini söyler.

Ardından çiftlerin Form 5.4'ü açmalarını ve ebeveynliğe geçişte karşılaşabilecekleri sorunların listesini oluşturmalarını ister.

11. Çiftler listelerini oluşturduktan sonra grup lideri, birlikte ebeveynliği güçlendirmek adına Form 5.5'te bulunan önerileri vermek için aşağıdaki açıklamayı yapar ve çiftlerden formu açmalarını ister.

Bebeğinizin dünyaya gelişi, çiçeği burnunda ebeveynler olarak hayatınıza birçok yenilik/değişim getirecek. Bu değişikliklerin çoğu için oldukça hevesli olacaksınız. Bunların birçoğuna kolaylıkla uyum sağlayabilirsiniz. Bununla birlikte hayatınız çoğunlukla ikinizin de tamamen öngöremediği şekilde değişecektir. Bu süreci kolaylaştırmak ve birlikte ebeveynliği güçlendirmek için şimdi Form 5.5'te bulunan önerilere göz atmanızı ve bu önerilerle ilgili görüşlerinizi paylaşmanızı istiyorum.

12. Grup lideri, konuyla ilgili katılımcıların görüşlerini aldıktan sonra oturumu özetler.

Aşağıdaki açıklamayı yapar ve soruları tüm grup üyelerine yöneltir.

Eğitimimizin sonuna yaklaşıyoruz. Biliyorsunuz bugün son oturumumuz. O yüzden sürecin sizin için nasıl geçtiği hakkında konuşalım istiyorum.

Bu gruba katılmak sizin için nasıl bir deneyimdi?

Başladığınızda beklentileriniz neydi? Ne kadarı karşılandı?

Bu programa katıldıktan sonra nasıl bir birlikte ebeveynlik süreci için kendinizi hazır hissediyorsunuz?

Bu programa katılmanın çocuğunuzun gelişim süreci için ne gibi katkıları olacağını düşünüyorsunuz?

Süreçte sizin için en faydalı olan şey ne oldu?

Son olarak, şu anki duygularınız neler?

Sonlandırma Etkinliği

Cevaplar alındıktan sonra grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar:

Oturumumuzu sonlandırmadan önce sizinle son bir veda etkinliği yapalım. Beş hafta boyunca güzel bir süreç yürüttük.

“Bu süreçte ben bir kez daha öğrendim ki birlikte ebeveynlik gerçekten hem annenin hem de babanın emek vermesi gereken ve özveri isteyen bir süreç. Sizler de oturumlar boyunca ebeveynliğinizi ortaklaşa yürütebilmek adına çaba gösterdiniz ve birlikte ebeveynlik yolunda önemli adımlar attınız.”

“Öğrendim ki tüm ebeveynler birbirinden farklı kişilik özelliklerine, ebeveynlik tutumlarına sahip olsalar da çocukları için güzel bir şeyler yapma istekleri ruhsal açıdan sağlıklı çocuklar yetiştirmelerine yardımcı olacak.”

Sürecimizi sonlandırmadan önce buradan giderken yanınızda neler götürdüğünüzü merak ediyorum. Siz de bu sürecin size kattıklarını “Öğrendim ki” ile başlayan cümlelerle ifade edebilirsiniz.

Tüm grup üyeleri konuştuğundan sonra grup lideri aşağıdaki soruyu katılımcılara yöneltir:

Bugün grubu sonlandırırken aynı zamanda diğer grup üyelerine de veda ediyorsunuz. Gruba birlikte katıldığınız üyelerle vedalaşırken onlara neler söylemek istersiniz?

13. Cevaplar alındıktan sonra grup lideri şu açıklamayı yaparak oturumu sonlandırır:

Bir satranç tahtası hayal edin. Bütün beyaz parçalar sizin olumlu düşünce ve duygularınız ve siyah parçalar da olumsuz olanlar. Hayat içinde ilerlerken umutsuzca bu beyaz parçaları karşı

tarafa doğru hareket ettirmeye ve siyah parçaları temizlemeye çalışırız. Ancak sınırsız sayıda beyaz ve siyah parça var. Ne kadar çok siyah parça temizlerseniz temizleyin daha fazlası olacaktır. Ayrıca beyaz parçalar siyah parçaları çeker. Beyaz parçayı ileriye doğru hareket ettirirsin “Ben iyi bir ebeveynim.” ve bu anında siyah parçayı çeker, “Hayır değilsin, geçen gece bebeğinle hiç ilgilenmedin!”. Böylece çok fazla zaman ve enerji harcayarak, kazanılamayacak bir savaşı kazanmaya uğraşarak hayatımızı yaşayabiliriz. Veya alternatif olarak nasıl satranç tahtası gibi olabileceğimizi öğrenebiliriz. Satranç tahtası bütün parçalar ile yakın bir ilişki içindedir ancak bu mücadeleye katılmaz. Bizler de bir satranç tahtası gibi, düşünce ve duygularımız ile olan mücadeleden bir adım geriye çekilerek ve onlara hareket alanı vererek, zamanımızı ve enerjimizi ebeveynliği ortaklaşa sürdürmek için kullanabiliriz.

Yoğun bir çalışmanın ardından Birlikte Ebeveynliğe Geçiş Programı’nın sonuna geldik. Her biriniz süreçte elinizden geleni yaptınız. Ebeveynliği ortak yürütebilmek için gereken temel becerileri kazandınız. Ebeveynlik hamilelikten itibaren başladığına göre sizler artık birlikte ebeveynlersiniz, ne dersiniz? Kazandığınız temel becerileri, ebeveynliğinizde uyguladıkça bu beceriler kalıcı hale gelecektir. Bu her zaman çok kolay olmayabilir ama çaba harcamanın işe yarayacağını göreceksiniz.

Bu gruba liderlik ettiğim ve sizlerle çalıştığım için çok memnun oldum. Sizlerin birlikte ebeveynliğinizin temelini atmanıza yardımcı olmak benim için çok önemli. Umuyorum ki buradaki paylaşımların sizin hayatınızda bir yeri olur, umuyorum ki bu gruba katılmak bundan sonraki ebeveynlik sürecinizde size yardımcı olur, umuyorum ki sağlıklı çocuk yetiştirmenize katkıda bulunmuşumdur...

Katılımınız ve katkılarınız için her birinize tekrar teşekkür ederim. Hoşçakalın.

Form 5.1 Ebeveynlik ve Diğer Görevlerin Paylaşımı

Bebeğinizin ilk aylardaki gelişim sürecini düşünün (0–6 aylık). Aşağıdaki çocukla ilgili işleri ne sıklıkla yapacağınızı düşünüyorsunuz? Uygun rakamın bulunduğu kutucuğu işaretleyiniz.

Yapılacak görev Bu görevi ne sıklıkla yapacağınızı düşünüyorsunuz?	Hiçbir Zaman (1)	Neredeyse Hiçbir Zaman (2)	Bazen (3)	Çoğu Zaman (4)	Neredeyse Her Zaman (5)	Her Zaman (6)
Bebeğin bezini değiştirme	1	2	3	4	5	6
Bebeği besleme	1	2	3	4	5	6
Bebeğin banyosu	1	2	3	4	5	6
Bebeği giydirme	1	2	3	4	5	6
Ağladığında bebek ile ilgilenme	1	2	3	4	5	6
Geceleri bebek için kalkma	1	2	3	4	5	6
Bebeği gezdirme	1	2	3	4	5	6
Bebeği doktora/hastaneye götürme	1	2	3	4	5	6
Bebeği uyutma	1	2	3	4	5	6
Bebeğin rahatlamasını sağlama	1	2	3	4	5	6

Form 5.2 Zaman Pastası

ZAMAN ÇİZELGESİ		DÜZELTİLMİŞ ZAMAN ÇİZELGESİ	
YAPILAN İŞ	SAAT	YAPILAN İŞ	SAAT
1.SABAH KALKIŞ	07.30	1.SABAH KALKIŞ	07.30
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	
13.		13.	
14.		14.	
15.		15.	
16.		16.	
17.		17.	
18.		18.	
19.		19.	
20.		20.	
21.		21.	
22.		22.	
23.		23.	
24.		24.	
...UYUMA	22.00	...UYUMA	22.00

ZAMAN PASTASI	DÜZELTİLMİŞ ZAMAN PASTASI

Form 5.3 Birlikte Ebeveynlikte Destek

Duygusal Destek
• Etkin dinlemek • Eşinizin olumlu yönlerine odaklanmak, eylemlerini ve çabalarını övmek • Eşinizi ebeveynlikle ilgili konularda teşvik etmek • Eşinizin duygularını ifade etmesine ve bir konu hakkında konuşmasına yardımcı olmak • Sorular sormak ve eşinize onu anladığınızı hissettirmek • Dokunarak ve sarılarak sevgi göstermek • Güven vermek
Sorun Çözmede Destek
• Sorunun tanımlanması ve ifade edilmesini sağlamak • Eşinizin duygularını ifade etmesini sağlamak • Sorunla ilgili eşinizle empati kurmak • Çözüm seçeneklerinin üretilmesine katkı sağlamak • Çözüm seçeneklerini değerlendirmek ve uygulamaya geçmeyi sağlamak
Pratik Destek
• Ulaşım, temizlik, alışveriş gibi pratik destek sunmak • Eşinizin ilgi alanlarına ve hobilerine yönelik pratik destek sunmak • Ebeveynlik görevlerinde pratik destek sunmak
Bilgi Desteği
• Eşinizle bilgi paylaşmak • Tavsiye ve rehberlik • Uzmanlardan, arkadaşlardan veya aileden bilgi ve tavsiye istemek

Form 5.4 Çiftler için Ebeveynliğe Geçiş Sorunları Listesi

Sizce ebeveynliğe geçişte yaşayacağınızı düşündüğünüz ilk beş sorun ne olabilir? Aşağıdaki seçenekleri inceleyerek önem sırasına göre lütfen sıralayınız. Listede yer almayan ancak sizin için sorun olabilecek durumları da ekleyebilirsiniz.

Anne	Baba
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

- Uykusuzluk ve yorgunluk
- Bez değiştirme
- Bebekle ilgili alışveriş
- Televizyon ve sosyal medya için zaman bulamamak
- Dış görünüşten mutlu olmamak
- Duygu durumunun beklenmedik bir şekilde değişmesi
- Çift olarak birlikte geçirilen zamanın azalması
- Kendine ve sosyal aktivitelere zaman bulamama
- İş durumunun değişmesi
- Çocuğun aşırı hareketliliği
- Çocuğun hasta olması hakkında endişelenme

- Ev işlerinin artması
- Cinsel ilginin azalması
- Bebeğin beslenme ihtiyaçları
- Ebeveynlik yeterliliği hakkında kişisel şüpheler
- Doğum ve doğumdan sonra toparlanma (lohusalık) süreci
- Müdahaleci kayınvalide/kayınpeder
- Evlilik ilişkisi ve iletişim
- Roller ve sorumluluklar hakkında bireysel stres
- Çiftlerin roller hakkındaki anlaşmazlıkları
- Çocuk bakımı hakkındaki kararlar

Form 5.5 Birlikte Ebeveynler İçin Öneriler

- Kendinize zaman verin. Yeni ebeveynler olarak bebeğinizin bakımıyla ilgili her şeyi bilemeyebilirsiniz. Ne yapacağınızı bilemediğiniz zamanlarda endişelenmeniz normaldir. Ebeveynlik pratik işidir ve süreç içinde öğrenilir.
- Beklentinizi düşürün. Kendinizden, eşinizden ve bebeğinizden mükemmeli beklememelisiniz. Hem kendinizin hem de eşinizin hata yapabileceğini unutmamalısınız. Hatanın yapıldığı zamanlarda eşinizin ve kendinizin ebeveynliğini sorgulamamalı, onu ve kendinizi küçümsememelisiniz. Bunun yerine hataları kabullenmeli ve hatanın tekrarlanmaması için neyi değiştirmeniz gerektiğini düşünmelisiniz.
- Eşinizle ilişkinize özen gösterin. Güçlü bir aile ilişkisi için güçlü bir çift ilişkinizin olması önemlidir. Bu durum ebeveyn olduktan sonraki stresle baş etmenize yardımcı olacak önemli yollardan biridir. Eşinizle ilişkinizi ebeveynlik ilişkinizden ayrı tutmalısınız ancak hem çift ilişkinizde hem de birlikte ebeveynlik sürecinde birbirinizi dinlemeniz ve birbirinize destek olmanız size iyi gelecektir. Bunun yanında eşinizle olan iletişiminize özen göstermeli ve eşinizle baş başa kalmak için zaman ayırmalısınız.
- Denge sağlayın. Bebeğin dünyaya gelişi ev içinde ikinizin de sorumluluklarını arttıracaktır. Bu anlamda sorumluluklarla ilgili paylaşımları eşinizle uygun bir biçimde gerçekleştiriniz. Örneğin eşinizin farklı bir işi olduğunda sırf öyle bir görev dağılımı yaptınız diye bebeğinizin altını değiştirmesi konusunda ısrarcı olmayın. Diğer işleriniz ve bebeğin bakımıyla ilgili dengeyi sağlayın.
- Ev işlerindeki standartlarınızı düşürün. Bebeğiniz doğmadan önce ev işlerini düzenli olarak yapsanız da bebeğiniz dünyaya geldikten sonra bu düzeni aynı şekilde devam ettiremeyebilirsiniz. Ev işlerinde eski düzeninizi korumaya çalışmak hem size hem de eşinize fazladan yük olur, bu da birlikte ebeveynlikte iş bölümü yapmanızı zorlaştırır.

Çünkü yeni ebeveynlerin enerjilerinin çoğunu bebeklerinin bakımı alır ve bebek bakımı da iş bölümünüzün bir parçasıdır.

- Sabırlı olun. Bebek eve geldikten sonraki ilk zamanlarda bebeğin ağlama süresi de sizi zorlayabilir. Yeni doğan bebekler günde 1-5 saatlerini ağlayarak geçirirler. Bu durum birkaç hafta içinde azalmaya başlar. Birkaç ay sonra ise çok fazla ağlama durumu genellikle ortadan kalkar.
- Eşinizle birbirinize duygusal destek verin. Doğum, duygusal anlamda yoğun hisler içeren bir olaydır. Eşiniz de bu nedenle farklı bir ruh haline bürünmüş olabilir. Bununla ilgili olarak eşinize duygusal destek vermeniz, onun hislerini dinlemeniz ve yanında olduğunuzu hissettirmeniz bu zor dönemi daha kolay atlatmanızda ikinize de yardımcı olur.
- Dinlenmek için kendinize fırsat verin. Birçok ebeveyn adayı bebekleri doğduktan sonra yorulacaklarını bilir ancak çok azı bu yorgunluğun ne düzeyde olacağını tahmin edebilir. Yeni anneler sadece doğum yaptıkları için yorgun değildirler. Bebeğin doğumundan sonra yeni bir düzen kurmaya ve çoğunlukla uyku ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Bu durum yeni babalar için de geçerlidir. Dinlenmek her ikiniz için de çok önemlidir.
- Beklenmedik duygulara karşı hazırlıklı olun. Beklenmedik duygularla karşı karşıya gelebilirsiniz. Yeni annelerin yaklaşık %50'sinin doğum sonrası depresyon belirtileri gösterdikleri tahmin edilmektedir. Doğum sonrası depresyon yaygın olarak doğumdan sonraki ilk haftalarda meydana gelmektedir ve ilk yılın sonuna kadar devam edebilir. Genellikle doğumdan sonra artan östrojen ve progesteron hormonlarının yeni annelerin bu duygu durumuna yol açtığı düşünülür. Bu konu hakkında bilgi sahibi olmak, sürecin kabul edilmesini ve daha kolay geçirilmesini sağlayacaktır.

- Önerileri dikkat alın ancak unutmayı en iyisini siz bilirsiniz. Yakın akraba ve arkadaşlar ebeveynlikle ilgili öneriler vereceklerdir. Bazen de yeni ebeveynlerin yaptıklarının yanlış olduğunu söyleyeceklerdir. En iyisi bebek bakımıyla ilgili bu önerilerin birçoğuna kulak asmamanızdır. Fakat isterseniz bu önerileri kendinizce doğru ya da yanlış olarak değerlendirip deneyebilirsiniz, önerilen ise bebek bakımı ve gelişimiyle ilgili kitaplara başvurmanızdır.
- Hislerinizi dile getirin. Bebeğin gelmesiyle eski hayatınızda birçok zorunlu değişiklik yapmak zaman zaman sizi zorlayacaktır. Ayrıca gün geçtikçe bebeklerin size daha fazla ihtiyacı olur ve ebeveynler bunu karşılamakta zorlanabilir. Bu durumda ebeveyn olmakla ilgili zaman zaman olumsuz duygularınızın olması normaldir. Bununla ilgili hislerinizi dile getirmenizde hiçbir sorun yoktur.
- Destek alın. Bebeğinizle evinizde baş başa kaldığınız ilk birkaç hafta yalnız hissedebilirsiniz. Bu normaldir. Uzunca bir süre yardım almadan bebeğe bakmak zordur. Bununla başa çıkabilmek için ailenizden ya da arkadaşlarınızdan destek almayı deneyebilirsiniz.
- İkilemlere hazırlıklı olun. Ebeveynlik büyük bir sorumluluktur ve bebeğiniz doğduktan sonra doğru kararlar alıp almadığınız, idare edip edemediğiniz konusunda ikilem yaşayabilirsiniz. Böyle hissetmek normaldir.
- Kendinize ve bebeğinize zaman tanıyın. Hayatınız neredeyse tamamen değişecek diyebiliriz. İki kişilik bir aileden üç kişilik bir aileye geçiş oldukça büyük bir değişimdir. Eşinizle ilişkinizde olan büyük değişimi dile getirebilirsiniz. Bu değişimlerin çoğu severek kabul edilir. Önemli olan değişimlerin negatif taraflarındansa pozitif taraflarına odaklanmaktır. Unutmamalısınız ki bu bir geçiş dönemidir ve ebeveynlik rollerine alışmaya başladıkça her şey kolaylaşacaktır.

KAYNAKLAR

- Allen, S. M., ve Hawkins, A. J. (1999). Maternal gatekeeping: Mothers' beliefs and behaviors that inhibit greater father involvement in family work. *Journal of Marriage and the Family*, 61(1), 199-212. <https://doi.org/10.2307/353894>
- Altınay, D. (1999). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu* (2. Baskı). Sistem Yayıncılık. (ss. 64)
- Applebury, G. (2006). *Conflict resolution skills roleplay worksheet*. <https://dating.lovetoknow.com/helpful-dating-resources/free-relationship-worksheets-couples>
- Bartlett, J. D. (2017). First-time parents' knowledge of infant and toddler development: a review of the literature. *Child Trends*.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Bee, H., ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (1. Baskı). (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Biehle, S. N., ve Mickelson, K. D. (2012). Provision and receipt of emotional spousal support: The impact of visibility on well-being. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 244.
- Brotherson, S. E. (2007). From partners to parents: couples and the transition to parenthood. *International Journal of childbirth education*, 22(2).
- Burns, D. (2019). *Birlikte iyi hissetmek*. (2. Baskı). (U. Sayal ve A. Sayal Çev.). Psikonet Yayınları. (2008).

- Cummings, E. M., ve Davies, P. T. (2014). *Çocuklar ve evlilik çatışması: Aile tartışması ve çözümün etkisi*. (1. Baskı). (G. Şendil Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal basım tarihi 2010)
- Darling, N., ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.865.7470verep=rep1vetype=pdf>
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık ve Mat. Sanayi Ticaret AŞ.
- Egeren, L. A. (2004). The development of the coparenting relationship over the transition to parenthood. *Infant Mental Health Journal*, 25(5), 453–477.
- Eroğlu, E. (2013). *Etkili iletişim ve doğru anlamak*. İçinde Etkili iletişim teknikleri. Editörler: Eroğlu E ve Yüksel A H. Anadolu Üniversitesi Yayınları. 2-19.
<https://ets.anadolu.edu.tr/storage/nfs/ILT184U/ebook/ILT184U-13V3S1-8-0-1-SV1-ebook.pdf>
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95-131.
- Gordon, T. (2005). *Etkili anne baba eğitimi: aile iletişim dili*. (E. Aksay Çev.). Sistem Yayıncılık.
- Harris, R. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. (2. Baskı). (H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık. (2009).
- Heitler, S. (2014). The role of conflict resolution in personal peacefulness. *Personal Peacefulness*, 241-270.

- Hovestadt, A. J., Anderson, W. T., Piercy, F. P., Cochran, S. W., ve Fine, M. (1985). A family-of-origin scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 287-297.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00621.x>
- Jeynes, W. H. (2016). Meta-analysis on the roles of fathers in parenting: Are they unique?. *Marriage ve Family Review*, 52(7), 665-688.
<https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1157121>
- Johnson, D. W., ve Johnson, R. T. (1995). *Teaching student to be peacemakers*. Interact,on Book Company: Minnesota.
- Kırman, A., ve Doğan, Ö. (2017). Anne-baba çocuk ilişkileri: bir meta-sentez çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 28-49.
<https://avesis.hacettepe.edu.tr/yayin/0e230010-f596-4aee-bc55-f58f2c0a8d8c/anne-baba-cocuk-iliskileri-bir-meta-sentez-calismasi>
- Koehn, A. J., ve Kerns, K. A. (2018). Parent–child attachment: Meta-analysis of associations with parenting behaviors in middle childhood and adolescence. *Attachment ve Human Development*, 20(4), 378-405. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1408131>
- Kotzman, M., ve Kotzman, A. (2008). *Listen to me listen to you: A step-by-step guide to communication skills training*. ACER Press.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Kişisel Gelişim Uygulamaları*. (2. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kuppens, S., ve Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: A closer look at a well-known concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 168-181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>
- Madigan, S., Prime, H., Graham, S. A., Rodrigues, M., Anderson, N., Khoury, J., ve Jenkins, J. M. (2019). Parenting behavior and child language: a meta-analysis. *Pediatrics*, 144(4), <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3556>

- McHale, J. P., ve Lindahl, K. M. (2011). *Coparenting: A conceptual and clinical examination of family systems*. American Psychological Association. (ss. 27-32).
- Möller, E. L., Nikolić, M., Majdandžić, M., ve Bögels, S. M. (2016). Associations between maternal and paternal parenting behaviors, anxiety and its precursors in early childhood: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 45, 17-33.
- Özabacı, N., ve Erkan, Z. (2017). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış* (3. Baskı). Pegem Akademi, 1-150.
- Özdemir, Y., Sağkal, A. S., Salman-Engin, S., Şakiroğlu, M., ve Çakıroğlu-Çevik, A. (2021). Birlikte Ebeveynlik Ölçeği: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(47), 40-58.
- Peseschkian, N. (1998). *Doğu hikâyeleriyle psikoterapi*. (3. Baskı). (Çev. Fıfıloğlu, H). Beyaz Yayınları
- Pinquart, M. (2016). Associations of parenting styles and dimensions with academic achievement in children and adolescents: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 475-493.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental psychology*, 53(5), 873.
- Pinquart, M., ve Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017-2035.
- Scannell, M. (2010). *The big book of conflict resolution games: Quick effective activities to improve communication, trust and collaboration*. McGraw Hill: New York.

Xu, Y., ve Burleson, B. R. (2004). The association of experienced spousal support with marital satisfaction: Evaluating the moderating effects of sex, ethnic culture, and type of support. *The Journal of Family Communication*, 4(2), 123-145.

Zolten, K., ve Long, N. (1997). Parental communication. Center For Effective Parenting. <https://extension.tennessee.edu/centerforparenting/TipSheets/Parental%20Communication.pdf>

Zolten, K., ve Long, N. (1997). Adjusting to Parenthood. Center For Effective Parenting. <https://extension.tennessee.edu/centerforparenting/TipSheets/Adjusting%20to%20Parenthood.pdf>