**MUTLU ÇOCUĞUN SIRRI**

**MUTLU AİLE**

  Mutlu bir aile için mutlu bir evlilik şarttır. Mutlu evlilik için, iki eşin de kendi hatalarını kabul edebilmesi, eleştiriye açık olabilmeleri ve birbirlerine saygı göstermeleri gerekir. Evlilik bir takım çalışmasıdır; iki eşin birbirlerine ve evlilik kurumuna bağlılık göstermeleri ve birbirlerine destek olmalarıdır. Eşlerin evlilik birlikteliğini kurarken, birbirlerinin özgürlüğüne saygı göstermeleridir.

İyi ve sağlıklı bir evlilik çocuklarımızı sevgi dolu ve mutlu yaşama hazırlamanın ilk kuralıdır.

İyi bir evliliğin birçok koşulları vardır ve bazıları şunlardır;

• İyi bir evlilik için etkili iletişim gereklidir. Etkili iletişimin ilk kuralı da karşımızdakini dinlemek, onu suçlamadan ve kişiliğine saldırmadan konuşabilmektir.

• Evin işlerini ortaklaşa yapmaktır. Evin bütçesine birlikte karar vermektir.

• Günde en az bir kez, 10 dakika bile olsa, eşler konuşmak, birlikte olmak ve sarılmak için birlikte zaman geçirmelidirler.

• Eşler diğerinin yorgun, sinirli, mutsuz ve stresli olabileceğini unutmamalıdır.

• Eşler birbirlerini değiştiremeyeceklerini ancak birlikte büyüyüp gelişebileceklerini bilmelidirler.

• Eşler zamanı geldiğinde birbirlerine iltifat ve teşekkür etmelidir.

• Eşler hata yaptıklarında özür dilemesini ve hatalardan ders alabilmesini bilmelidir. Eşler kendi davranışlarının sorumluluğunu almalı ve karşı tarafı suçlamayı bırakmalıdır.

• Tartışırken kullandıkları sözcüklere ve ses tonlarına dikkat etmelidirler.

• Ara sıra çocuklar olmadan yalnız veya başka çiftlerle kaliteli zaman geçirmelidirler.

• Eşler birbirlerini sadece güçlü yönleriyle değil zayıf yönleriyle de kabul etmelidir

• Evliliğin sürekli emek ve çaba istediği unutulmamalıdır.

İletişim bütün ilişkiler için çok önemlidir. İletişim yetersizliği evlilik aile sorunlarının en önemlisidir. Eşler ve çocuklar konuşmak için birbirlerine zaman ayırmalıdırlar, ancak birisi konuşurken diğeri onun sözünü kesmemelidir.

Eşler ilişkilerinin başında birbirlerine uzun zaman ayırırlar, birbirlerini yakından tanımak isterler. Böylece birbirlerine yakınlaştıklarını ve birbirlerini tamamladıklarını düşünürler. Aile ve evlilik yaşantısında birlikte geçirilen zaman çok önemlidir. Ancak bu zamanla unutulur, iş hayatı ve çocuklar birlikte geçirilen zamanın azlığının bahanesi olur.

Aile bireylerinin birbirlerine zaman ayırmayışları, kaliteli zaman geçirmeyişleri, ilişkilerdeki kopukluklar ve iletişim yetersizliği gibi sorunlar çoğu kez kavgaya dönüşen tartışmalara yol açabilir. Ancak bazı noktalara dikkat edersek tartışmaların kavgaya dönüşmesini önleyebiliriz;

• Konuşmamızı sertleşmeden, olumsuz veya alaycı eleştiriler yapmadan dostça sürdürebiliriz.

• Canımız sıkılsa bile karşımızdakini dinlemeli ve saygı göstermeliyiz.

• Huzursuz olduğumuzda bunun nedeninin bizden mi yoksa karşımızdaki kişiden mi kaynaklandığını düşünüp, duygularımızın ve davranışlarımızın sorumluluğunu kabullenmeliyiz.

• Ağlamak, nefes alamamak, titremek veya baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkıyorsa tartışmadan uzaklaşmalı, odayı terk etmeli ve sakinleşmek için zaman harcamalıyız.

• Uzlaşmasını bilmek gerekir. İki tarafın da isteklerinde fedakarlıkta bulunmaları tartışmayı olumlu sonuca götürür.

Çocuklarımızla olan ilişkilerimizde onların yanında olduğumuzu göstermeliyiz.

Konuşmak istediklerini fark etmeli ve onlara değer verdiğimizi göstermek için onlara zaman ayırıp konuşmalıyız. Söyledikleriyle ilgilenmek için yaptığımız işe ara vermeliyiz. Çocuklarımızla kaliteli zaman geçirmek için haftada en az bir kez birlikte bir şeyler yapmalıyız. Çocuklarımızın müzik veya spor gibi ilgi alanlarını öğrenmeli ve ilgi göstermeliyiz. Konuşurken sesimizin tonuna ve davranışlarımıza dikkat etmeli, onlarla alaycı bir şekilde ve bağırarak konuşmamalıyız. Onları azarlamamalı, olumsuz eleştirmemeli, tehdit etmemeli ve canlarını acıtacak şeyler söylememeliyiz. Onlara her zaman destek olduğumuzu davranışlarımızla göstermeliyiz.

Unutmamalıyız ki çocuklar yetişkinleri taklit ederek öğrenirler. Anne ve babalarının kızgınlıkla başa çıkma yollarını, problem çözme yöntemlerini ve iletişim kurma şekillerini taklit ederek öğreneceklerdir. Mutlu ve sağlıklı bir ailede öğretilenler çocuğa kendine güvenmeyi, yaşama ve insanlara karşı olumlu tutum göstermelerini ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını öğretecektir; çocuklar diğer insanlara ve doğaya değer veren insan olmayı öğreneceklerdir.

Mutlu aile, aile bireylerinin birbirlerini koşulsuz sevdiği, övdüğü ve cesaretlendirdiği ailedir.